

einfach Vegan

EINFACH VEGAN - EINE REZEPTSAMMLUNG



AZORVIDA

INHALT

Nudelsalat	11
Gefüllte Avocado	11
Steckrüben-Topinambur Carpaccio	12
Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette	12
Babaganoush	13
Linsen-Tomaten-Salat	14
Antipasti	14
Scharfer Karottensalat mit Kräutern	15
Tomaten - Oliven Relish	16
Scharfe Melonenspieße	16
Sushi mit Tofu	16
Gebratene Paprikaschoten	17
Rote Bete gebraten mit Walnüssen und Salat	17
Marinierter Spargel - Erdbeer - Salat	18
Avocado - Tatar	18
Zucchini - Tomaten - Gemüse	19
Falafel	19
Kürbis - Salat	20
Möhren - Apfel - Salat mit Orangendressing und Walnüsse	20
Karottensalat mit Erdnüssen	21
Bruschetta	21
Rucola-Möhren-Mango-Salat	22
Tabulé	22
Pikant eingelegte getrocknete Tomaten	23
Erbsensalat mit Avocado und Minze	23
Avocado - Salsa an Pellkartoffeln	24
Gebackener Tofu	24
Mediterrane Zucchini	25
Italienischer Gurkensalat	25
Gebratener Knoblauch - Fenchel	25
Kartoffelsalat mit Äpfeln und Linsen	26
Mercimek-Köftesi	26

Buchweizen - Möhren - Bratlinge	27
Fruchtiger Bohnensalat mit Thymian	27
Kartoffelsalat	28
Avocado Relish	28
Libanesische Spinat - Teilchen	29
Radieschensalat	30
Aromatische Spinatbällchen	30
Zucchinifrikadellen	31
Birnen-Käse-Salat	31
Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa	31
Süßkartoffel-Tortilla	32
Sommerrollen an Erdnussdip	33
Sommersalat mit frischem Spargel	33
Käse	34
Waldorfsalat	34
Veganer Fleischsalat	35
PHO	35
Kürbiscremesuppe	36
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos	37
Linsen-Kartoffeleintopf	38
Tomatensuppe	39
Wassermelonen – Gazpacho	39
Kokossuppe mit Süßkartoffeln	40
Mango-Möhren-Suppe	41
Rote Linsen-Kokossuppe	42
Feine Ingwer - Möhren - Suppe	42
Schlesische Kartoffelsuppe	43
Mandel - Brokkoli - Suppe	44
Süßkartoffel-Bananen Suppe	44
Brokkolicremesuppe	45
Champignoncremesuppe	46
Lauchsuppe	46
Orangen-Karotten Suppe	47

15 Minuten - Gemüse - Nudel - Suppe	48
Afrikanischer Erdnusseintopf	48
Cremige Rote Bete - Möhren - Suppe	49
Curry - Ingwer - Apfel - Suppe	50
Kartoffelsuppe mit Pilzen	50
Bananen - Kokos - Chili - Suppe	51
Linsensuppe	51
Zitronengras - Kokosmilch - Suppe	52
Zucchini - Kokos – Suppe	53
Grießsuppe mit Gemüse	53
Tofu - Suppe	54
Gazpacho	54
Tom Kha Het Suppe	55
Eintopf nach badischer Art	56
Erbsensuppe	57
Grüne Gartensuppe	58
Gemüsesuppe	58
Herzhafte Minestrone	59
Vegane Tomaten-Quiche	60
Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja	61
Vegane Bratwurst	62
Lasagne	63
Hirse-Rührei	64
Hirse - Pfanne	65
Zitronen-Fenchel-Risotto	66
Sonnenblumencreme	67
Chili con Carne	67
Hühnerfrikassee	68
Linsenbratlinge	69
Paprika-Mortadella	70
Pizza mit Hefeschmelz	70
Frischkäse	71
Gemüsefrikadellen	72

Frikadellen	72
Andere Frikadellen	73
Russischer Hackfleischtopf	74
Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung	74
Bulgurcurry	75
Spinatnudelteig	76
Chinakohl-"Hack"-Pfanne	77
Landleberwurst	77
Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico	78
Rohkost-Lasagne	79
Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten	80
Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern	80
Apfel-Rotkohl	81
Auberginenragout	82
Auberginenspaghetti	82
Blumenkohl auf Nudeln	83
Curry-Nudelpfanne	84
Dampfnudeln	84
Kartoffelgulasch	85
Kartoffelklöße	86
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf	86
Kürbisragout	87
Schnitzel-Pfanne	87
Gemüse-Paella	88
Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote	89
Hokkaido-Kürbis Lasagne	89
Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras	90
Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensoße	91
Pilz Burger	92
Tofuschnitzel	93
Bohnenburger	93
Nochmal ein Burger, nur anders	94
Seitanschnitzel Zigeuner Art	95

Blumenkohlschnitzel	96
Tofu - Frikadellen	97
Pommes aus dem Backofen	97
Curry - Gemüse mit Tofu	98
Indischer Linseneintopf	99
Hack - Nudel - Auflauf	100
Nudelteig	101
Spaghetti Napoli	101
Zwiebelkuchen	102
Pizza Knoblauch Champignon Paprika	103
Mayonnaise	104
Hummus	104
Paprika-Hummus	105
Champignon - Dip	105
Cremig-aromatischer Ingwer-Sesam-Dip	106
Griechisches Fava aus Kichererbsen	106
Fava aus roten Linsen	107
Orientalische weiße Bohnen-Paste	107
Tomaten-Oregano-Pesto	108
Guacamole	109
Avocado - Senf - Dip	109
Auberginenpüree	110
Südafrikanischer Mango - Chili - Relish	111
Auberginenzwiebel-Aufstrich	111
Bärlauch-Pesto	112
Bechamelsoße für Lasagne	112
Curry-Soße	112
Erdnusssoße	113
Frühlings-Sojabohnenquark	113
Fettarme Kartoffel-Mayo	114
Ketchup	114
Braune Soße	114
Nuss-Bolognese	115

Getrocknetes Tomaten - Nuss - Pesto	116
Champignon - Pesto	116
Walnusspaste	117
Tapenade	117
Quitten - Meerrettich - Chutney	118
Auberginencreme mit Sesampaste	119
Salsa	119
Zigeunersoße	120
Alioli	120
Apfel - Feigen - Chutney	121
Sesamsoße	121
Mousse au Chocolat	122
Süße Pfannkuchen	123
Tiramisu	123
Erdbeereis	124
Erdbeersshake	125
Erdnusscreme	125
Grießbrei	125
Haselnusseis	126
Schokoladeneis	127
Fruchteis mit Tofu	127
Bananen - Kokos - Eis	128
Bananeneis	128
Kokospudding	128
Crêpes	129
Orangen - Gewürzpfannkuchen	130
Bananen-Pancakes	130
Waldbeeren – Smoothie	131
Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding	132
Tofu-Frucht-Creme	132
Cashew Creme	133
Dinkelvollkornwaffeln	133
Mikrowellen-Tassenkuchen	134

Winterliches Orangensorbet	134
Vanillepudding	135
Halava	135
Tofu-Ragout mit Birnen und Rosmarin	136
Zitronenjoghurt	137
Erdbeer-Sorbet	137
Süße Frühlingsröllchen	138
Avocado – Sorbet	139
Aprikosen - Marsala - Sorbet	139
Schoko-Bananen-Tofu-Creme	140
Schoko-Avocado-Mousse	141
Kokos-Aprikosenbällchen	141
Gegrilltes Gemüse	142
Grillgemüse - Salat	142
Backofenkartoffel BBQ-Style	143
Feurige Kartoffelspieße vom Grill	143
Gegrillter Fenchel	144
Pitabrot vom Grill	144
Tofu - Spieße	145
Gegrillter Spargel	145
Grillmarinade	146
Gegrillte Mangos mit Himbeersoße	146
Tsatsiki	147
Mediterrane scharfe Soße	147
Kürbis vom Grill	148
Tofu-Obst-Spieße	148
Grillsteak	149
Steak nochmal anders	150
Focaccia	151
Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln	152
Champignons vom Grill	152
Knoblauchmus mit Thymian	153
Gurken - Salsa	153

Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße	154
Gegrillte Avocado	154
Gegrillte Zucchini mit Minze	155
Schoko - Nuss - Kokos - Kuchen	155
Russischer Zupfkuchen	156
Veganer Walnusskuchen	157
Schokoladen-Mokka-Kuchen	157
Rotweinkuchen	158
Orangenkuchen	158
Schokoladenkuchen (Glutenfrei)	159
Schoko-Käsekuchen ohne Backen	160
Apfelkuchen mit Zimtstreuseln	161
Marzipantorte	161
Zimtsterne	163
Biskuit - Grundrezept	163
Schokomuffins	164
Blaubeermuffins	164
Cheesecake-Muffins	165
Apfelmuffins	165
Rosinenstuten	166
Pita - Brot mit Sesam	167
Pizzabrot	167
Baguette Parisienne	168
Lebkuchen	169
Früchtebrot	170
Gedeckter Apfelkuchen	171
Haferkekse	172
Himbeer-Pudding-Kuchen	172
Kartoffelbrot	173
Karottenkuchen	174
Kirschstreusel	174
Kokoskekse	175
Kürbiskernbrot	176

Gedeckter Zwetschkuchen	177
Zwiebelkuchen	177
Haferflocken-Nuss-Plätzchen	178
Tortillas	179
Bananenbrot	179
Bauernbrot	180
Vollkornbrot	181
Brötchen	181
Kürbis - Oliven - Rosmarin – Brot	182
Vollkornbrötchen mit Möhren und Sonnenblumenkernen	183
Müslibrötchen	184
Tomaten- und Oliven Ciabatta	185
Abkürzungen	185
Nachwort	186
Impressum	187
Lizenzbestimmungen	188