

Corinna Schober

KÜCHENRATGEBER

EXPRESS VEGAN

Schnell, herzhaft, lecker

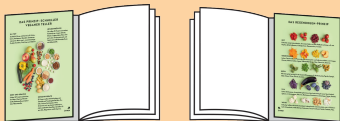


G|U

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
SCHNELLER
VEGANER TELLER



DAS REGEN-
BOGEN-PRINZIP

Immer griffbereit:
EXPRESS-ZUTATEN



Immer griffbereit:
SCHNELLE
AUFSTRICHE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK UND KLEINE GERICHTE



20 HAUPTGERICHTE



46 SÜSSSPEISEN UND DESSERTS

04 DIE AUTORIN
05 BEEREN-NICECREAM-COOKIE-SANDWICH
14 COVERREZPT
60 REGISTER
62 IMPRESSUM



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen (oder über Nacht) •
Pro Portion ca. 245 kcal, 10 g F, 16 g E, 10 g KH

MATCHA-CHIA-PUDDING

MEAL PREP

375 ml Pflanzendrink (z. B.
Hafer oder Kokos)
1 EL Agavensirup
½ TL Bourbon-Vanillepulver
2 TL Matcha-Pulver
50 g Chia-Samen
2 EL vegane Joghurt-Altern-
ative
100 g Himbeeren
1 EL Nussmus

- 1 Den Pflanzendrink mit Agavensirup, Vanillepulver und Matcha-Pulver in eine Schüssel geben und sehr gut verquirlen, sodass die Flüssigkeit klumpchenfrei ist. Dafür kann auch ein Milchaufschäumer verwendet werden.
- 2 Die Chia-Samen hinzufügen und unterrühren. Ca. 10 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend noch einmal gut verrühren, sodass sich die Chia-Samen gleichmäßig verteilen. Den Chia-Pudding auf zwei Gläser oder Schüsseln verteilen und zudecken.
- 3 Mind. 40 Min. – am besten aber über Nacht – im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Verzehr die Himbeeren waschen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Den Chia-Pudding mit Joghurt, Himbeeren und Nussmus toppen.



Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 780 kcal, 14 g F, 54 g E, 56 g KH

FRÜHSTÜCKS-BANANA-SPLIT

FRUCHTIG

2 Bananen
200 g vegane Joghurt-Altern-
ative
1 EL Agavensirup
100 g Beeren nach Wahl (z. B.
Himbeeren)
4 EL Granola (selbst gemacht
oder Fertigprodukt)
2 EL Nusskerne (z. B. Cashews,
Mandeln, Haselnusskerne)
2 EL Nussmus

- 1 Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Zwei Teller bereitstellen.
- 2 Je 2 Bananenhälften so auf den Tellern anordnen, dass sich die runden Seiten der Banane berühren. Die vegane Joghurt-Alternative mit dem Agavensirup vermengen und auf den Bananenhälften verteilen.
- 3 Die Beeren waschen, waschen und trocken tupfen. Große Beeren klein schneiden. Beeren, Granola, Nüsse und das Nussmus auf den Bananen verteilen. Die Frühstücks-Banana-Splits genießen.

LINSENBÄLLCHEN IN TOMATENSAUCE

MEDITERRANE KÜCHE

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
300 g vorgekochte Linsen (z. B. braune Linsen)
1 EL Tomatenmark
1 TL scharfes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
3 EL Semmelbrösel + Brösel zum Wälzen
500 g Kirschtomaten
5 EL Öl zum Braten
1 EL Agavensirup
4 EL Kokosmilch

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und auspressen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- 2 Die Linsen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Hälfte der Zwiebelwürfel, der Hälfte der Knoblauchwürfel, dem Tomatenmark, dem Paprikapulver und drei Viertel der Kräuter vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken oder grob pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Der Teig darf nicht zu fein püriert sein! Die Semmelbrösel untermengen. Kurz kühl stellen, sodass der Teig ein bisschen fester und besser formbar wird.
- 3 Inzwischen für die Tomatensauce die Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel mit dem Agavensirup unter ständigem Rühren in ca. 5 Min. glasig dünsten. Den restlichen Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Kirschtomaten und Kokosmilch hinzufügen und die Sauce ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die gekühlte Linsenmasse zu Bällchen (ca. 4 cm Durchmesser) formen. Die Bällchen in Semmelbröseln wälzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Linsenbällchen darin bei mittlerer Hitze unter Schwenken von allen Seiten ca. 5 Min. braten.
- 5 Die Tomatensauce auf zwei Teller geben und die Linsenbällchen darauf verteilen. Mit den übrigen Kräutern garnieren.





Für 6 Personen • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 320 kcal, 5 g F, 15 g E, 38 g KH

BEEREN-CRUMBLE

SOMMERLICHER GLÜCKLICHMACHER

120 g Weizenmehl
60 g Haferflocken
Salz
60 g Zucker
½ TL Bourbon-Vanillepulver
100 g vegane Butter-Alternative
500 g Beeren nach Wahl (z. B. Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Rote Johannisbeeren)
1 EL Speisestärke
2 EL Agavensirup

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Mehl mit Haferflocken, 1 Prise Salz, Zucker und Vanillepulver in einer Schüssel verrühren.
- 2 Die vegane Butter-Alternative in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Mit den Händen oder dem Knethaken eines Handrührgeräts verkneten und danach mit den Fingern zu Streuseln krümeln. Bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.
- 3 Die Beeren waschen, waschen und trocken tupfen. Mit der Speisestärke und dem Agavensirup vermengen. Eine Tarteform oder 6 kleine Förmchen (ca. 10 cm Ø) fetten und die Beeren darin verteilen. Die Streusel darübergeben. Den Crumble im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen, bis die Streusel goldgelb sind. Warm genießen oder auskühlen lassen. Am besten mit Vanilleeis getoppt.



Für 12 Stück • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 180 kcal, 3 g F, 8 g E, 25 g KH

SCHOKOLADEN-KIRSCH-MUFFINS

SÜSSER SNACK

160 g Mehl
50 g Kakaoapulver
2 TL Backpulver
100 g Zucker
Salz
½ TL Bourbon-Vanillepulver
80 ml Rapsöl
50 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer oder Soja)
100 ml Kirschsaff
120 g Apfelmus
24 Kirschen (aus dem Glas)

- 1 Den Backofen auf 185° vorheizen. Mehl, Kakaoapulver, Backpulver, Zucker, 1 Prise Salz und das Vanillepulver in einer Schüssel vermengen.
- 2 In einer zweiten Schüssel das Rapsöl mit dem Pflanzendrink und dem Kirschsaff verrühren. Diese Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles rasch vermischen, dann das Apfelmus unterrühren.
- 3 Die Muffinform mit Papierförmchen auskleiden. Die Mulden etwa dreiviertelhoch mit dem Teig füllen. Je 2 Kirschen in den Teig drücken. Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Auskühlen lassen und innerhalb von 4 Tagen aufessen.



SCHNELL, EASY und absolut vegan!

Feierabend, Hunger und keine Zeit zu kochen? Hier kommen vegane Gerichte der schnellen Art: fix und einfach in der Zubereitung, dazu unglaublich. Die Blitzrezepte lassen sich in ca. 30 Minuten zubereiten und begeistern durch frische Zutaten, tolle Gewürze und geniale Kombinationen: von köstlichen Smoothies und Bowls zum Frühstück über frische Snacks und Salate sowie deftige Hauptgerichte bis hin zum feinen Dessert. Dazu gibt es vegane Express-Basics, schnelle Küchenhacks und jede Menge Tipps und Infos.

So einfach werden blitzschnelle Rezepte zum Genuss-Erlebnis.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9650-7



€ 12,99 [D]

www.gu.de