

Ruediger Dahlke

mit Rezepten von Dorothea Neumayr



Heile Dich selbst und den Planeten

GRÄFE
UND
UNZER

Die 10 stärksten Argumente für ein veganes Leben

PEACE FOOD

1

TIERFREUNDLICH

Kein Tier muss als Nahrungsmittel-
lieferant leiden.



3

VEGAN MACHT SCHÖN

Der Erfolg der Umstellung zeigt
sich meist in reinerer Haut und
glänzendem Haar.



2

TIERFREUNDLICH

Kein Tier muss leiden, weil
sein Fell oder seine Haut ge-
wonnen werden soll.

4

GUT FÜR DIE FIGUR

Wer auf vegane Vollwertkost umstellt,
nimmt meist „automatisch“ ab.

5

GUT FÜRS KLIMA

Die Massentierhaltung pro-
duziert den größten Anteil
am weltweiten Ausstoß von
Treibhausgas.



7

MEHR POWER

Wer vegan isst, braucht weniger Schlaf, hat mehr Energie,
kann sich besser konzentrieren.

9

GUT FÜRS KLIMA

Wer sich mit regionalen Lebensmitteln
vegan ernährt, senkt die klimaschädlichen
Transporte rund um den Erdball.

10

GUT FÜR DEN GELDBEUTEL

Wer vollwertig vegan, regional und
saisonal frisch kocht, kann mit weniger
Geld für Lebensmittel auskommen.



6

DER REGENWALD FREUT SICH

Er wird bis heute großflächig
für Soja- und andere Tierfutter-
plantagen abgeholzt.

8

GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

Verdauungsprobleme verschwin-
den, oft verbessern sich chronische
Entzündungen wie etwa rheuma-
toide Erkrankungen.



VEGAN ZUM MITNEHMEN

TSCHÜSS KANTINENFUTTER

Unterwegs, im Büro, in der Uni – wo ist der nächste vegane Imbiss? Hier! Vom fruchtigen Powerriegel über Kräuterbrot mit deftigem Aufstrich bis zu Veggie-Burger und Antipastisalat lässt sich alles prima vorbereiten und transportieren.

4x VEGANE AUFSTRICHE

Für je 2–4 Portionen Zubereitungszeit: je 10–30 Minuten

Paprikaaufstrich mit Hanfsamen ^{gf}

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 kleine rote Paprikaschote (etwa 90 g) | 100 ml Sonnenblumenöl |
| 50 g weiche getrocknete Tomaten | etwas Chilipulver (nach Belieben) |
| 1 Stängel frische Petersilie | 1 TL Salz |
| 125 g geschälte Hanfsamen | |

Die Paprikaschote waschen, entkernen und klein schneiden. Getrocknete Tomaten würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Alle Zutaten außer Petersilie im Mixer pürieren. Die gehackte Petersilie unterrühren.

Rote-Bete-Aufstrich ^{gf}

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 200 g gekochte Rote Bete (vakuumiert) | 2 EL natives Olivenöl |
| ½ Knoblauchzehe, 1 Stängel Petersilie | ½ EL Apfelessig |
| 1 EL Tahin (Sesammus) | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

Rote Bete in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren.

Erbsenaufstrich mit Pinienkernen ^{gf}

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 200 g TK-Erbsen | 2 EL natives Olivenöl |
| 50 g Pinienkerne | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
- je 1 Stängel Petersilie und Basilikum

Die Erbsen mit wenig Wasser etwa 5 Minuten kochen. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Erbsen abgießen. Mit Öl und Kräutern im Mixer fein pürieren, salzen und pfeffern. Geröstete Pinienkerne unterrühren.

Kartoffelaufstrich ^{gf}

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 100 g grüne Bohnen | 1 Stängel Petersilie |
| 300 g mehligkochende Kartoffeln | 2 EL natives Olivenöl, 1 TL Zitronensaft |
| Salz, ½ Avocado, 1 kleine Schalotte | Pfeffer aus der Mühle |

Bohnen putzen, Kartoffeln schälen und würfeln. Beides getrennt etwa 20 Minuten in Salzwasser weich kochen. Avocado und Schalotte schälen und würfeln, Petersilie waschen und hacken. Kartoffeln und Bohnen abgießen. Alle vorbereiteten Zutaten außer Petersilie mit Olivenöl und Zitronensaft im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.



TIPP

Der Paprikaaufstrich schmeckt auch, mit etwas heißem Nudelwasser verrührt, als Pesto zu frisch gekochten Spaghetti.



ANTIPASTI TO GO

Für 2 Portionen Zubereitungszeit: 40 Minuten

60 g Möhre	80 ml natives Olivenöl
Salz	1–2 EL weißer Balsamicoessig
je 60 g Aubergine, Zucchini, gelbe Paprikaschote und Kräu- terseitlinge oder Champignons	½ Bund frisches Basilikum
Pfeffer aus der Mühle	

1 Möhren schälen, längs mit dem Sparschäler in Streifen schneiden und in wenig kochendem Salzwasser in 2 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In der Zwischenzeit Aubergine und Zucchini waschen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

3 Etwa die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin portionsweise auf beiden Seiten etwa 7 Minuten braten. Salzen und pfeffern.

4 Gebratenes Gemüse, Pilze und Möhren in eine Schüssel schichten und mit Essig und restlichem Olivenöl beträufeln. Zudeckelt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

5 Morgens in eine dicht schließende Box füllen und mit gewaschenen und frisch gezupften Basilikumblättern bestreuen.

TIPP Stellen Sie gleich die doppelte Menge her, die Antipasti halten sich gut 2 Tage im Kühlschrank. Das Gemüse schmeckt auch prima zwischen zwei Brot- oder Brötchenscheiben oder als fix und fertige Vorspeise am Abend. In diesem Fall nehmen Sie das Gemüse aus dem Kühlschrank, sobald Sie nach Hause kommen. Dann hat es Zimmertemperatur angenommen und sein volles Aroma entfaltet, wenn Sie sich an den Tisch setzen.



TABOULÉ

Für 2 Portionen Zubereitungszeit: 40 Minuten

10 g Mandelblättchen	1 Frühlingszwiebel
3 EL natives Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
60 g feiner Bulgur	je 2 Stängel Minze und
Salz	Koriandergrün
1 große reife Fleischtomate	½ Bio-Zitrone
½ gelbe Paprikaschote	Pfeffer aus der Mühle

1 Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

2 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Bulgur darin 1 Minute andünsten, 125 ml kaltes Wasser zugeben, salzen und einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen, sodass der Bulgur noch bissfest ist.

3 Tomate mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und vom Stielansatz und von den Kernen befreien. Das Fruchtfleisch grob zerteilen.

4 Paprikaschote entkernen, waschen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und waschen, das Weiße fein hacken, das Grün in dünne Ringe schneiden. Petersilie, Minze und Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken. Zwiebel und Kräuter mit den Tomaten- und Paprikastücken mischen.

5 Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. ½ TL Schale abreiben und ¼ EL Saft auspressen. 2 EL Olivenöl mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft verrühren und die Gemüsemischung damit marinieren. Den abgekühlten Bulgur und die Mandelblättchen unterheben.

TIPP Petersilie steht hier im Mittelpunkt – sie steckt voller Antioxidantien und kann ganz einfach zu Hause in einem Topf gezogen werden.



MÖHRENBANDNUDELN ^{gf} mit Mangold und Cashewsahne

Für 2 Portionen Zubereitungszeit: 45 Minuten + 8 Stunden
Einweichen + etwa 10–15 Minuten Garen

Für die Möhrenbandnudeln:

150 g Mangold
1 reife Fleischtomate
6 dicke Möhren
2 EL Cashewkerne
125 ml Gemüsebrühe
Saft von ½ Zitrone
3 EL natives Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Cashewsahne:

150 g Cashewkerne
½ Knoblauchzehe (nach Belieben)
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Cashewsahne die Cashewkerne mindestens 8 Stunden – am besten über Nacht – in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Knoblauchzehe schälen. Die eingeweichten Cashewkerne in ein Sieb abgießen und im Mixer mit 125 ml Wasser, Knoblauch und Zitronensaft sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Möhrenbandnudeln Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Stiele aus den Blättern heraus schneiden und klein würfeln. Die Mangoldblätter quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Tomate überbrühen, häuten und entkernen. Dabei den grünen Stielansatz entfernen. Die Tomatenhälften in dünne Streifen schneiden.

3 Möhren schälen und mit einem Sparschäler zu dünnen Bandnudeln schneiden. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Gemüsebrühe aufkochen und die gewürfelten Mangoldstiele darin bei geringer Hitze etwa 3 Minuten garen. Zitronensaft mit 1 EL Öl, Cayenne und etwas Pfeffer verrühren.

4 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhrenstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 7–10 Minuten bissfest garen. Tomatenstreifen und Mangoldstiele mit der Brühe sowie die Mangoldstreifen locker untermengen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit der Zitronen-Öl-Mischung vermischen.

5 Die Cashewsahne unterrühren und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, jeweils mit etwas Pfeffer würzen und mit den gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.





Ruediger Dahlke zeigt uns in seinem Lebenswerk, wie sich die vegane Ernährung auf die persönliche Gesundheit und auf die Gesundheit unserer Erde auswirkt. Dazu bieten 150 Rezepte eine große Auswahl an unkomplizierten Gerichten und zeigen von Frühstück bis Dessert: Vegan schmeckt gut und ist schnell gekocht!

- Auf einen Blick: die 10 stärksten Argumente für ein veganes Leben
- Mit 150 Rezepten von Ernährungsexpertin Dorothea Neumayr
- Gut vorbereitet: Tipps & Tricks für die schnelle Veganküche

WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-8338-6954-9



9 783833 869549