

www.veggi.es

Veggies

vegan food · made with ♥

Lea Green

Vegan with Love



88 REZEPTE

berva

VORWORT

Hallo Ihr Lieben,

vielen Dank, dass Ihr mich mit dem Kauf von "Vegan with Love" unterstützt. Das ist großartig!

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich vor rund zwei Jahren meine ersten veganen Rezepte online gestellt und meinen Blog aus der Taufe gehoben habe. Das Kochen fiel mir schon damals nicht schwer, aber das Fotografieren und die technischen Aspekte, die so ein Blog mit sich bringt, waren eine große Herausforderung für mich. An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich meinem Mann Nicolas danken, der mich bei Programmierung, Layout und allen digitalen Angelegenheiten unterstützt. Er muss mir auch hin und wieder als "Handmodel" für meine Fotos zur Verfügung stehen oder in wilden Verrenkungen den Reflektor halten. Im Gegenzug wird er natürlich mit Unmengen an veganen Köstlichkeiten verwöhnt. Wir haben da also unseren Deal! Oder wie Nico zu sagen pflegt: "Wie schön, ich wohne in einem Restaurant."

Was mir anfangs jedoch gar nicht bewusst war, ist die Tatsache, dass es wirklich eine Kunst ist, Essen ansprechend in Szene zu setzen. Zur allgemeinen Erheiterung möchte ich Euch daher mein allererstes Foodfoto nicht vorenthalten.



Geschmacklich super, optisch verbesserungsfähig...

Voilà, Minestrone mit Bauernbrot. Leas erstes Blogfoto aus dem Januar 2013.

Schon damals hat es sehr gut geschmeckt, am Look der Fotos musste ich in der darauf folgenden Zeit jedoch hart arbeiten. Seitdem ist viel passiert, und das nicht nur auf meinem Blog.

Noch vor wenigen Jahren konnte der Durchschnittsdeutsche mit dem Wort "vegan" so gut wie nichts anfangen. Veganer, das waren irgendwelche versponnenen Super-Ökos, zottelige Kauze mit weltfremden Visionen und nichts als einem Salatblatt auf dem Teller. So oder so ähnlich habe auch ich einst über Veganer gedacht. Doch wie so viele andere Menschen auch, habe ich genauer hingesehen, zugehört, probiert und schließlich verstanden. Um es mit dem französischen Künstler Francis Picabia zu sagen: "Unser Kopf ist rund,

damit das Denken die Richtung wechseln kann."

Angeichts der explodierenden Weltbevölkerung, drastischer Klimaveränderungen und dem immer größeren Wissen um die Zustände in der Massentierhaltung keimt bei vielen Menschen der Wunsch, wieder bewusster, gesünder und nachhaltiger zu essen sowie Tierleid zu vermeiden. Und je mehr Menschen so handeln und darüber sprechen, desto häufiger greifen auch die Medien das Thema auf und beleuchten das "Vegan-sein" von allen Seiten. Das wiederum steigert das Interesse an Informationen und die Nachfrage an veganen Produkten. Und auf einmal ist es auch im Mainstream angekommen: So durchgeknallt sind die gar nicht, die Veganer. Was also ist dran am veganen Lifestyle? Und vor allem: Was kann ich dann noch essen?

Genau das möchte ich Euch zeigen und Euch für die vegane Küche begeistern! Denn veganes Essen ist so vielfältig und bunt wie das Leben selbst. Ich habe tolle Rezepte und ein paar coole Tipps für Euch vorbereitet.

Kommt, lasst uns kochen und Spaß haben!

Eure Lea

INHALT

Vorwort	5
Mit Energie und guter Laune in den Tag starten	11
Erdbeer-Buchweizen-Porridge mit Früchten	13
Kokos-Quinoa-Pancakes	15
Leas Birchermüsli	17
Rührtofu mit Champignons & Petersilie	19
Müslimuffins	21
Kichererbsenpfannkuchen mit Süßkartoffeln, Avocado & Cashew-Cream	23
Schokotraum-Shake	25
Avocado-Erdbeerbrot mit Sprossen, Minze & Crema di Balsamico	27
Heidelbeer-Chiapudding-Fitmacher	29
Zitronen-Waldbeer-Waffeln	31
Pimp your Kitchen - Küchenhelfer und Kreativwerkzeuge	32
Leichte Gerichte für Zwischendurch	35
Maisfritters mit Salsa	37
Frischer Gurken-Radieschen Couscous mit Erbsen-Minz-Püree	39
Arancini mit Basilikum-Dip	41
Cashew-Mozzarella Caprese	43
Auberginen-Avocado-Türmchen	45
Scharfer Sobanudelsalat mit Zuckererbsenschoten & Kräuterseitlingen	47
Hummus zum Dippen, Naschen, Streichen	49
Sprossen-Camargue-Reis-Türmchen mit frischen Feigen & Tahinidressing	51
Quinoa-Süßkartoffel-Pflanzerl mit Ananas-Currysoße	53
Brokkoli-Pommes mit Gurken-Joghurt-Dip	55
„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“ - Tipps für den Umstieg	56

Naschen, Knuspern & Snacken	59
Petersilienwurzel-Pommes mit selbstgemachtem Gourmet-Ketchup	61
Gebackene Avocados mit Cocktailsoße	63
Herzhafte Backpeperoni	65
Tofubällchen mit Senfdip	67
Schwarzkohl-Chips	69
Grünkohl-Chips	71
Mediterrane Quinoa-Superfood-Kracker	73
Gerollte Mango-Streifen	75
Kandierte Pistazien	77
Edamame	79
 „Kiek ma rin“ - Ein Blick in Leas veganen Vorratsschrank	 80
 Salate & Rohkost	 83
Tomaten-Melonen-Sommersalat mit Avocado & Minze	85
Kichererbsensalat mit Fenchel und Aprikosen	87
Ofenpastinaken mit Postelein-Salat & Grapefruit	89
Grün-weißer Spargelsalat mit Erdbeeren & Orangen-Minz-Vinaigrette	91
Leas Lieblingssalat	93
Quinoa-Avocadosalat mit Misodressing	95
Raw Zucchini-Pasta Alfredo mit Zedernkern-Parmesan	97
Sommer-Reissalat mit Dill	99
Avocado-Gurkenkaltschale mit Pistazien	101
Scharfer Stoffwechsel-Power-Smoothie	103
 Leas leckerer Smoothie-Mix	 104
 All Time Favourites	 107
Saftiger Blackbean-Tofu-Burger mit Hummus	109
„Summer-Rolls“ mit Erdnussdip	111
Pizzaschiffchen	113
Orecchiette mit Schwarzkohl, Pesto & Zedernkern-Parmesan	115
Kürbis-Gemüse-Curry mit Quinoa	117
Süßkartoffelwürfel mit Prinzessbohnen & Erbsen auf cremiger Polenta	119

Kartoffelpüree-Muffins mit Rahm-Champignons	121
Zitroniger Blumenkohl-Couscous mit Avocado, Sprossen & Heidelbeeren	123
Frittata mit grünem Spargel, Spinat & Erbsen	125
Quinoa mit Papaya & Romanesco	127
Das Salz in der Suppe - Leas Gewürztipps für die vegane Küche	128
Für Familie und Freunde	131
Blumenkohlpizza for fit	133
Mediterraner Linseneintopf mit Spinat	135
„Mac’n Cheese“ Butternut-Nudelauflauf	137
Grünkern-Spinatlaibchen mit Granatapfel-Raita	139
Gefüllte Auberginen „Mexican Style“	141
Spaghetti Bolognese mit Pinienkern-Parmesan	143
Schupfnudeln auf Rahmwirsing mit Mandeln	145
Ofenschmaus mit Bohnen & gebratenen Polentastücken	147
Vegadillas mit Hummus, Avocado & Spinat	149
Leas liebste Gemüsemuffins	151
Nicht-vegane Gäste ohne Nervenzusammenbruch bewirten	152
Exquisit & Lecker	155
Rote Bete-Risotto mit Zitronenthymian & Oliven	157
Patisson-Kürbisse mit Hirsegemüse	159
Fancy vegan Fish Burger	161
Pinke Kartoffelgnocchi mit Salbei	163
Kürbistravioli mit Walnüssen in veganer Salzeibutter	165
Rote Bete-Mangold-Tarte	167
Teriyaki-Tempeh-Bällchen mit Basmatireis und gedämpftem Pak Choi	169
Madras-Blumenkohl-Curry mit frischem Naan-Brot	171
Spinatpasta mit Rucola-Pesto & Spargel	173
Grünkern-Erbsen-Dumplings mit Koriander & Choi Sam	175
Vorbereitung ist alles - 10 Tipps zum Überleben im Nicht-veganen Alltagsdschungel	176

Suppen	179
Kräftige, klare Gemüsebrühe	181
Minestrone	183
Fenchelsuppe mit Sesamöl	185
Karotten-Mangosuppe mit Chili	187
Erbsen-Minzsuppe mit scharfem Meerrettich	189
Aromatisch geröstete Tomatensuppe mit Croutons	191
Sellerie-Birnen-Suppe mit karamellisierten Pekannüssen	193
Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Koriander	195
 Süße Sünden	 199
Avocado-Schokomousse mit Lavendelblüten	201
Orangen-Rührkuchen mit Zuckerguss	203
Raw Lime Pie	205
Duftender, saftiger Apfelkuchen auf Leas Art	207
Kokos-Mandel-Kiss	209
Mandarinen-Jelly mit Granatapfelkernen	211
Aprikosengalette mit Pistazien	213
Fabelhafte Brownies	215
New York Cheesecake mit Himbeerglasur	217
Vanilliges Mango-Eis am Stiel	219
 Über die Autorin	 221
 Index	 222



MIT ENERGIE UND
GUTER LAUNE IN DEN
TAG STARTEN 



FRUCHTIGER TAGESSTART

ERDBEER-BUCHWEIZEN-PORRIDGE MIT FRÜCHTEN



VORBEREITUNG
EINWEICHEN



ZUBEREITUNG
20 MIN



PORTIONEN
2

ZUTATEN

180g Buchweizen
250-300g Erdbeeren
3 Kiwis
1 TL gemahlene Vanille
3 EL Ahornsirup
2 entsteinte Medjool-Datteln
(oder andere, sehr weiche Soft-Datteln)
1 Prise Meersalz
3 EL geschrotete Leinsamen
50g Kokosraspeln
1 EL Kokos-Chips und zwei Rispenn
Johannisbeeren zur Dekoration

VARIATION

Probiert auch Himbeeren oder Heidelbeeren statt Erdbeeren und ergänzt das Porridge um Bananen-, Birnen- oder Apfelstücke. Außerhalb der Beerensaison kann man außerdem aufgetautes Tiefkühlobst mit dem Buchweizen mixen und saisonales Obst wie Orangen oder Granatapfelkerne zum Garnieren verwenden.

ZUBEREITUNG

Buchweizen unter fließendem Wasser spülen und über Nacht, mindestens aber 4-5 Stunden, in klarem Wasser einweichen lassen. Das Einweichwasser abgießen, den Buchweizen erneut gründlich mit Wasser spülen und bereitstellen. 1 TL Buchweizen zum Garnieren beiseite stellen.

Kiwis schälen, halbieren, den weißen Strunk keilförmig ausschneiden und die Kiwis in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und Erdbeergrün entfernen. Sechs Erdbeeren klein schneiden und zur Seite legen. Die restlichen Erdbeeren mit 2 EL Ahornsirup und 1 TL gemahlener Vanille in einem Mixer zu Erdbeerpüree verarbeiten.

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und ebenfalls bereitstellen. In der noch heißen Pfanne ein paar der größeren Kokos-Chips zur späteren Dekoration ebenfalls leicht bräunen.

Die eingeweichten Buchweizen zusammen mit einer Prise Salz, 1 EL Ahornsirup und den entsteinten Datteln zu einer feinen Paste pürieren. Anschließend die geschroteten Leinsamen in die Buchweizenpaste einrühren und diese in eine Schüssel umfüllen. Das Erdbeerpüree unter die Buchweizenpaste heben.

Kiwi- und Erdbeerstücke mischen und die Hälfte davon auf zwei Gläser aufteilen. Die Hälfte der gerösteten Kokosraspeln dazu geben und darauf das Erdbeer-Buchweizenporridge schichten. Nun die restlichen Kokosraspeln auf das Porridge geben und darauf die noch verbleibenden Früchte.

Das Porridge mit den bereitgestellten Buchweizenkeimen bestreuen und mit den gerösteten Kokos-Chips und Johannisbeeren garnieren.



KOKOS-QUINOA-PANCAKES



TIPP

VORKOCHEN



ZUBEREITUNG

35 MIN



PORTIONEN

2-4

ZUTATEN FÜR 8-9 PANCAKES

100g helle Quinoa
 150g Dinkelmehl Typ 630
 1 TL gemahlene Vanille
 1 EL Weinstein Backpulver
 1 EL Rohrzucker
 1 Prise Meersalz
 3 EL Kokosraspeln
 250 ml Mandeldrink | Pflanzendrink
 4-6 EL Kokosöl zum Anbraten der Pancakes
 Obst nach Belieben, zum Beispiel Heidelbeeren oder Himbeeren
 Außerdem: Ahornsirup zum Beträufeln der Pancakes

VARIATION

Probiert die Pancakes auch mit Aprikosen, Bananen, Brombeeren, Erdbeeren, Kiwis, Pflaumen und anderem saisonalem Obst.

ZUBEREITUNG

100g Quinoa abwägen, in einem feinen Sieb gründlich mit Wasser spülen und ohne Zugabe weiterer Gewürze in ca. 250 ml Wasser 12-15 Minuten auf mittlerer Hitze gar kochen. Überschüssige Flüssigkeit nach der Garzeit abgießen und Quinoa abkühlen lassen.

TIPP

Einfach die Quinoa am Vortag kochen und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. So spart man sich bei der Zubereitung die Wartezeit beim Abkühlen.

Dinkelmehl, gemahlene Vanille, Backpulver, Rohrzucker, eine Prise Meersalz und Kokosraspeln in eine große Rührschüssel geben. Gekochte, abgekühlte Quinoa hinzu geben. Alle Zutaten mit Hilfe eines Schneebesens und unter Zugießen des Mandeldrinks zu einem gleichmäßigen Pancake-Teig verrühren. Den fertigen Teig rund fünf Minuten quellen lassen.

Den Ofen leicht erhitzen, um die Pancakes dort bis zum Servieren warm zu halten. In einer Pfanne jeweils 1-2 EL Kokosöl stark erhitzen und je nach Größe der Pfanne zwei bis drei Pancakes gleichzeitig fertig backen. Dafür 2-3 Schöpfer Pancake-Teig in größtmöglichem Abstand zueinander in das erhitzte Fett geben und nach etwa 2-3 Minuten wenden. Auf der zweiten Seite anbraten und bis zum Servieren im Ofen warm halten.

Pancakes mit Heidelbeeren und Himbeeren sowie mit jeweils 2 EL Ahornsirup übergossen servieren.



GESUND UND VOLLWERTIG

LEAS BIRCHERMÜSLI



VORBEREITUNG
EINWEICHEN



ZUBEREITUNG
18 MIN



PORTIONEN
1

ZUTATEN

70g feine Haferflocken
200 ml Mandeldrink | Pflanzendrink
1 Apfel (ca. 180g)
1 EL Mandelmus
3 EL Sojajoghurt
1 EL Ahornsirup
1 Prise gemahlene Vanille
40g Walnüsse (Gewicht ohne Schale)
Kernlose Weintrauben (etwa 100g)
1 EL Kürbiskerne
1 EL geschrotete Leinsamen
1 Feige

ZUBEREITUNG

Feine Haferflocken in eine Schüssel geben, mit Mandeldrink übergießen und gut vermengen. Haferflocken 10-15 Minuten einweichen lassen. Einen Apfel waschen und mit Schale fein aufreiben. Den geriebenen Apfel, Mandelmus, Sojajoghurt, Ahornsirup sowie eine Prise gemahlene Vanille zu den eingeweichten Haferflocken geben. Alle Zutaten gut vermischen.

Walnüsse grob hacken und Trauben aufschneiden. Die gehackten Walnüsse und zwei Drittel der Trauben unter das Müsli heben.

Müsli in eine große Schale geben. Kürbiskerne grob hacken. Geschrotete Leinsamen, die gehackten Kürbiskerne sowie die restlichen Trauben und Walnüsse über das Müsli streuen. Eine Feige waschen, aufschneiden und ebenfalls auf das Müsli geben. Birchermüsli frisch genießen und topfit in den Tag starten.

VARIATION

Trauben und Feigen können durch beliebiges, saisonales Obst ersetzt werden.















“WE DON’T SEE THINGS
AS THEY ARE, WE SEE
THEM AS WE ARE.”

ANAÏS NIN







