

A photograph of two elderly women walking along a dirt path in a lush, green forest. The woman on the left has white hair and is wearing a dark blue sleeveless top, a colorful patterned scarf, and blue jeans. She is holding a red tray with green vegetables. The woman on the right has white hair and is wearing a bright pink short-sleeved shirt, a pink headband, and blue jeans. She is holding a purple tray with green vegetables. They are both smiling and looking towards the camera. The background is filled with dense green foliage and trees.

Jane Esselstyn  
Ann Crile Esselstyn

ESSEN  
WIE EINE  
**VEGANE**  
KRIEGERIN



# INHALT



Einleitung: Hört unseren Kampfesruf 1

## KAPITEL 1

**Wie Pflanzen  
Frauen stärken 11**

## KAPITEL 2

**Köstlich und  
gesund 29**

## KAPITEL 3

**Die Küche  
der veganen Kriegerin 35**

Grundnahrungsmittel für Speisekammer und Kühlschrank .....	36
Gewürze, Kräuter und Würzmittel .....	37
Süßkartoffeln zubereiten .....	38
Kartoffeln zubereiten .....	39
Grünkohl zubereiten .....	39
Zwiebeln karamellisieren .....	40
Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch .....	41

## KAPITEL 4

### Power-Frühstück 43

Geröstetes Kürbiskern-Knuspermüsli .....	45	Zitronen-Porridge .....	55
Porridge zum Mitnehmen .....	46	Apfel-Leinsamen-Flapjacks .....	57
Herzhaftes Yogi-Porridge .....	47	Siris Frühstückstaler .....	59
Anns Porridge für Kriegerinnen .....	49	Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse .....	61
Blaubeer-Mais-Muffins .....	51	Süßkartoffel-Frühstück .....	62
Bananenmuffins oder -brot .....	53	Kichererbsen-Omelett 3.0 .....	63

## KAPITEL 5

### Geheimwaffen: Soßen, Hummus, Dressings, Salsa und Guacamole 65

Walnuss-Ingwer-Soße und -Dressing .....	66	Boyfriend-Bolognese .....	75
Teriyaki-Soße .....	66	Mommys Pilzsoße 3.0 .....	77
Thai-Erdnuss-Soße .....	67	Avocado-Pesto .....	78
Scharfe Mandelsoße .....	68	Walnuss-Pesto .....	78
Würzige Mais-Limetten-Soße .....	69	Cashew-Pesto .....	79
Sesam-Ingwer-Soße .....	70	Unser Lieblingshummus .....	81
Grüne Göttinnen-Soße und -Dressing .....	71	Zitronen-Hummus .....	81
Zitronen-Tahin-Soße .....	72	Balsamico-Hummus .....	81
Koriander-Minz-Soße .....	73	Schwarze-Bohnen-Hummus .....	81
Original-Marinara .....	74	Hummus mit geröstetem Knoblauch .....	82



Hummus mit Hickory-Flüssigrauch .....	82	Pink-Dressing .....	90
Thousand-Island-Hummus .....	83	Blitz-Dressing .....	91
Anns und Essys Lieblings-Dressing .....	86	Pfirsich-Salsa .....	93
Bariton-Dressing .....	87	Brians frische Salsa .....	94
3-2-1-Hummus-Dressing .....	87	Bunte Mango-Salsa .....	95
Criles leichtes Zitronen-Dressing .....	88	Wassermelonen-Salsa .....	96
Erdbeer-Balsamico-Dressing .....	89	Radieschen-Trauben-Salsa .....	96
Walnuss-Meerrettich-Dressing .....	89	Guacamole Nr. 1 .....	97

## KAPITEL 6

### Sandwiches, Wraps, Brote und herrliche Suppen 99

Getunter Salat .....	101	Kalte Gurkensuppe .....	121
BLT-Sandwich mit »Bacon«-Tempeh & Avocado .....	103	Mais-Gazpacho .....	123
Sandwich mit Apfeldeckel .....	105	Neue Senats-Bohnensuppe .....	125
Brooks' Bagels .....	107	Gehaltvolle Gemüsesuppe mit Farro und Bohnen .....	127
Rock-Around-The-Clock-Wrap .....	109	Neujahrs-Pastinakensuppe .....	128
Sommergarten-Brote .....	111	Afrikanische Erdnussuppe .....	129
Bais Kreativ-Sandwiches .....	112	Rote Linsen-Suppe mit Karotten und Pilzen .....	131
Roses Kohl-Wraps .....	114	Bohnen-Gersten-Suppe mit Süßkartoffel .....	133
Sommerliches Brot mit Mais .....	117		
Falafel für Wraps, Pita-Taschen und Salat-Schiffchen .....	118		





## KAPITEL 7

### Salate für Kriegerinnen 135

Drei-Göttinnen-Salat .....	137	Bohnensalat mit Orangen und Mango .....	147
Superheldinnen-Salat .....	139	Anns Rucola-Salat mit Grapefruit und Erdbeeren .....	149
Regenbogen-Krautsalat .....	141	Anns fantasievoller Rucola-Rote-Bete-Salat .....	150
Persephone-Salat .....	142	Anns erfrischender Rucola-Orangen-Salat mit Dill .....	151
Quinoa-Salat mit Limette und Minze .....	143	Anns fantastischer Rucola-Zitrus-Salat ....	153
Curry-Blumenkohl-Salat mit Linsen und Trauben .....	145		

## KAPITEL 8

### Tofu und Tempeh, leckere Extras 155

Grundrezept für gebackene Tofu-Würfel .....	157	Tofu oder Tempeh mit schwarzem Sesam und Ingwer .....	161
Grundrezept für gebratene Tempeh-Würfel .....	157	»Chorizo«-Tempeh oder -Tofu .....	162
Teriyaki-Tofu- oder Tempeh-Würfel .....	159	Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh .....	163
		Pikante Tofu- oder Tempeh-Würfel .....	165





## KAPITEL 9

### Vorspeisen, Beilagen und raffinierte Snacks 167

Grüne Bohnen mit Sesamstreuseln .....	169	Spicy Rosenkohl .....	179
Blumenkohl-Fritters .....	171	Süß-pikanter Rosenkohl .....	180
Geröstete Blumenkohl- und Brokkoliröschen .....	173	Rosenkohl-Fingerfood .....	181
Pulled Portobello-Burger mit grüner Göttinnen-Soße .....	175	Jillians Turbo-Pickles .....	183
Rauchige Barbecue-Zucchini-Taler .....	176	Flinns eingelegtes Rotkraut .....	184
Butternut-Kürbis-Stückchen .....	176	Eingelegte rote Zwiebeln mit Petersilie ....	185
Die zehn besten Popcorn-Toppings .....	177	Party-Nüsse .....	187
		Saaten-Nuss-Knuspermix .....	189

## KAPITEL 10

### Cracker, schnelle Brote und andere Sattmacher 191

Saaten-Hirse-Cracker .....	193	Anns kleine Leinsamenbrötchen .....	198
Bierbrot, schnell und einfach .....	195	Naan-Brot .....	199
Janes große Leinsamenbrötchen .....	197	Clava Cairn Sodabrot .....	203





## KAPITEL 6

# SANDWICHES, WRAPS, BROTE und HERRLICHE SUPPEN

Erhalte die Energie eines gesunden Frühstücks mit einem herzhaften Mittagessen oder einer nahrhaften Suppe aufrecht! Wir haben Vorschläge für leichte und reichhaltigere Mittagessen sowie Gerichte zum Mitnehmen.

Außerdem gibt es Rezepte für herrliche kalte und warme Suppen. Suppen vereinen die wunderbarsten und überraschendsten Zutaten. Darin kann man wirklich fast alles verarbeiten – von Resten über frisches Gemüse und getrocknete Hülsenfrüchte bis hin zu frischen Kräutern. Suppen geben uns die Kraft, mittags oder abends die Welt mit neuem Schwung und Elan zu erobern. Kombiniere zum Mittagessen eine Suppe mit einem unserer Sandwiches! Auch unser Sodabrot (Seite 203) oder Bierbrot (Seite 195) passt gut dazu.





# GETUNTER SALAT

*Gut fürs Herz*

**ERGIBT ETWA 500 G**

1 Dose Kichererbsen,  
abgetropft und abgespült  
50 g fein gehackter  
Stangensellerie  
1 kleine fein gehackte rote Zwiebel  
2 EL gehackte Petersilie  
80 ml Aquafaba (Flüssigkeit  
aus der Kichererbsendose)  
2 gehäufte EL Dijon-Senf  
oder dein Lieblingssenf  
1 TL Zitronensaft  
½ TL getrockneter Dill oder  
2 TL frischer Dill (optional)  
Einige Prisen Dulse-/  
Algenflocken (optional)  
Gemahlener schwarzer  
Pfeffer, nach Geschmack

Ganz früher gab es bei uns häufiger mal Thunfischsalat. Diese Variante ist noch besser, gesund und selbstverständlich vegan! Probiere diesen Salat als Brotbelag, in einer Pita-Tasche oder in einem Wrap. Du kannst mehr Senf hinzufügen, weniger rote Zwiebeln verwenden oder den Dill weglassen, ganz wie du magst. Das Aquafaba und der Senf sorgen für eine cremige Textur in dieser neuen Version eines alten Lieblingsgerichts.

**1.** Die Kichererbsen in eine mittelgroße Schüssel geben und etwa die Hälfte mit einer Gabel, einem Kartoffelstampfer oder den Fingern zerdrücken. Einige Kichererbsen lassen sich nur schwer zerkleinern, bei anderen löst sich die durchsichtige Haut ganz einfach. Lass dich davon nicht beirren; dies ist nicht der angenehmste Teil des Rezepts.

**2.** Sellerie, Zwiebel und Petersilie hinzufügen und alles miteinander vermengen.

**3.** In einer kleinen Schüssel Aquafaba, Senf, Zitronensaft, Dill (falls verwendet), Algenflocken (falls verwendet) und schwarzen Pfeffer mischen, bis alles gut durchgemengt ist. Die Senfsoße über die Kichererbsenmischung gießen und sorgfältig unterrühren.

## **VARIANTE: GETUNTER SALAT MIT CURRY**

Für eine Curryvariante 2 TL Currypulver und 2 TL gelbe Rosinen/Sultaninen hinzufügen.





# BLT- SANDWICH mit »BACON«- TEMPEH & AVOCADO

*Herzschonende Variante:  
Lieblingshummus (Seite 81)  
ohne Tahin (oder einen anderen  
öl- und tahinfreien Hummus) oder  
eine herzfrendliche Soße (siehe  
Seiten 66–67, 69–71,  
74–77) verwenden und die  
Avocado weglassen.*

## ERGIBT 4 STÜCK

### »BACON«-TEMPEH

225 g Tempeh  
60 ml Tamari, salzarm  
½ TL Liquid Smoke (Flüssigrauch)  
1 Spritzer scharfe Soße (optional)

8 Scheiben Vollkornbrot  
60 ml Walnuss-Ingwer-Dressing  
(Seite 66) oder grünes  
Göttinnen-Dressing (Seite 71)  
4 Handvoll Kopfsalat  
1–2 Tomaten, in  
Scheiben geschnitten  
1 Avocado, geschält und püriert  
1 Zwiebel, in Scheiben  
geschnitten und karamellisiert  
(Seite 40) (optional)

BLT-Sandwiches sind in Amerika ein absoluter Klassiker (B = Bacon, L = engl. *lettuce* = Salat, T = Tomate). Hier kommt die vegane Variante! Dem Ganzen auch noch Avocado und karamellisierte Zwiebeln hinzufügen, war ein genialer Schachzug. Und ein Walnuss-Ingwer-Dressing (Seite 66) oder das grüne Göttinnen-Dressing (Seite 71) setzen dem Ganzen die Krone auf! Falls du noch »Bacon«-Tempeh übrig haben solltest, gibt es unzählige Verwendungsmöglichkeiten dafür: Zerbröle ihn über Bowls (Seite 207) oder unserem Kichererbsen-Omelett 3.0 (Seite 63) oder serviere ihn zu Salaten oder Pastasößen. Du kannst ihn auch als Sandwich-Belag verwenden oder einfach als Beilage essen. Wir bevorzugen Kopfsalat in diesem Sandwich, aber nimm die Salatsorte, die du am liebsten magst!

**1.** Tempeh in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel Tamari, Liquid Smoke, scharfe Soße und 60 ml Wasser vermischen. Die Tempeh-Scheiben in die Marinade geben. Einige Minuten ziehen lassen – je länger, desto besser.

**2.** Tempeh mit der Marinade in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Etwa 3 Minuten braten, bis die Unterseite gebräunt ist. Dann die Scheiben wenden. Sobald die Marinade verkocht ist, der Pfannenboden trocken wird und der Tempeh auf der zweiten Seite gebräunt ist, die Pfanne vom Herd nehmen.

**3.** Das Brot nach Belieben toasten.

**4.** Jeweils zwei Brotscheiben mit dem Dressing bestreichen. Auf eine Scheibe Salat, Tomate und ein paar Scheiben »Bacon«-Tempeh legen. Auf die andere Scheibe eine weitere Schicht Salat und eine Schicht pürierte Avocado und/oder karamellisierte Zwiebeln (falls verwendet) geben. Beide Hälften zusammendrücken und nicht mehr aus der Hand legen, bis das Sandwich verspeist ist!





# SANDWICH

## mit APFEL- DECKEL

*Herzschonende Variante:  
Lieblingshummus (Seite 81)  
ohne Tahin (oder einen anderen  
öl- und tahinfreien Hummus)  
verwenden*

### FÜR 2 PORTIONEN

3 gehäufte EL Lieblingshummus  
(Seite 81) oder ein  
beliebiger ölfreier Hummus

2 Scheiben Vollkornbrot,  
getoastet

1–2 Frühlingszwiebeln,  
klein geschnitten

Grob gehackter  
Koriander oder Petersilie

2 Radieschen (oder mehr), in  
dünne Scheiben geschnitten

1–2 EL Senf, nach Belieben

¼ Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten (8 große Scheiben)

½ Apfel, quer in dünne  
Scheiben geschnitten

Zitronensaft, nach Geschmack

Salzfreier Zitronenpfeffer  
zum Garnieren

Brokkolisprossen zum Garnieren

Mein Bruder Ted erzählte uns von diesem Apfel-Gurken-Radieschen-Sandwich, das er in Colorado gegessen hatte, als er ein Wandgemälde für eine Schule in Denver gestaltete. Er war begeistert von der Frische. Wir haben es probiert und stimmten voll und ganz zu. Ann liebt vor allem den unkonventionellen Charakter dieses Sandwichs! Wir mögen seine Einzigartigkeit, vom Namen bis zu den Zutaten. Probier mal, welchen Unterschied ein paar Apfelscheiben ausmachen!

**1.** Die Brotscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen.

**2.** Radieschenscheiben darauf verteilen.

**3.** Gurkenscheiben dünn mit Senf bestreichen und umgedreht auf die Radieschenscheiben legen.

**4.** Die belegten Brote halbieren. Jeweils mit einer Apfelscheibe belegen. Man kann die Brotscheiben auch ganz lassen, vor allem, wenn die Äpfel groß genug sind, um das ganze Brot zu bedecken.

**5.** Die Sandwiches mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenpfeffer und Sprossen bestreuen. Beim Essen geht es wahrscheinlich nicht ganz ohne Kleckern, aber der Geschmack und die Knusprigkeit machen es wett.







# BROOKS' BAGELS

*Herzschonende Variante:  
Avocado weglassen*

**ERGIBT 2 STÜCK**

2 Vollkorn-Bagels (alternativ  
geht auch Vollkornbrot)  
2 TL helle Miso-Paste  
¼ Blatt Nori, klein geschnitten,  
oder ein paar Prisen  
Dulse-/Algenflocken  
2–3 Frühlingszwiebeln, klein  
geschnitten, oder frischer  
Bärlauch, wenn gerade Saison ist  
1 Avocado, püriert  
30 g junger Spinat

Eines Tages trafen wir im Wald zufällig auf unseren Freund Brooks, der gerade zu Mittag aß, und direkt neben ihm wuchs eine ganze Menge Bärlauch. Er wollte unbedingt sein leckeres Sandwich mit uns teilen. Wir waren zuvor nie auf die Idee gekommen, Miso-Paste als Mayo-ähnlichen Aufstrich zu verwenden. So eine tolle Idee! Das ist jetzt eines unserer Lieblingsrezepte – ob zum Wandern oder einfach so. Wenn du dieses kleckernde Sandwich im Wald isst, wisch dir danach einfach die Hände an einem Farn ab und setze dann deinen Weg fort.

Die Bagels oder das Brot toasten und auf einer Seite mit Miso-Paste bestreichen. Nori darauf verteilen (die Miso-Paste sorgt dafür, dass es anhaftet). Frühlingszwiebeln oder klein geschnittenen Bärlauch darüberstreuen. Die andere Bagelhälfte oder Brotscheibe mit der pürierten Avocado bestreichen und den Spinat darauf schichten. Die beiden Hälften vorsichtig aufeinanderlegen und in der Mitte durchschneiden.



# INDEX

## A

Afrikanische Erdnusssuppe 129  
 Amarettokekse 267  
 Anns erfrischender Rucola-  
 Orangen-Salat mit Dill 151  
 Anns fantasievoller Rucola-  
 Rote-Bete-Salat 150  
 Anns fantastischer Rucola-  
 Zitrus-Salat 153  
 Anns gefüllte Kartoffelhälften 253  
 Anns kleines Leinsamen-  
 brötchen 198  
 Anns Porridge für Kriegerinnen 49  
 Anns Rucola-Salat mit Grapefruit  
 und Erdbeeren 149  
 Anns und Essys Lieblings-  
 Dressing 86  
 Apfeldecke, Sandwich mit 105  
 Apfel-Leinsamen-Flapjacks 57  
 Apfel-Salbei-Tempeh, gebratener 163  
 Ausgewogene Reisnudel-Bowl 217  
 Avocado  
 BLT-Sandwich mit »Bacon«-  
 Tempeh & Avocado 103  
 -Pesto 78

## B

»Bacon«-Tempeh & Avocado,  
 BLT-Sandwich mit 103  
 Bagels, Brooks` 107  
 Bais Kreativ-Sandwiches 112  
 Balsamico-Dressing, Erdbeer- 89  
 Balsamico-Hummus 81  
 Bananenmuffins oder -brot 53  
 Barbecue-Zucchini-Taler,  
 rauchige 176  
 Bariton-Dressing 87  
 Bierbrot, schnell und einfach 195  
 Black Ramen Bowl 237  
 Blattgemüse  
 Polenta (»Grits«) mit 61  
 Blaubeer-Mais-Muffins 51

Blitz-Dressing 91  
 BLT-Sandwich mit »Bacon«-  
 Tempeh & Avocado 103  
 Blumenkohl-Fritters 171  
 Blumenkohl, Salat mit Linsen  
 und Trauben, Curry- 145  
 Blumenkohl- und Brokkoliröschen,  
 geröstete 173  
 Bohnen  
 Gehaltvolle Gemüsesuppe  
 mit Farro und 127  
 Sesamstreuseln mit grünen 169  
 Bohnen-Burger, Ruckzuck- 231  
 Bohnen-Gersten-Suppe mit  
 Süßkartoffeln 133  
 Bohnensalat mit Orangen  
 und Mango 147  
 Bohnensuppe, Neue Senats- 125  
 Bolognese, Boyfriend- 75  
 Bowls  
 Ausgewogene Reisnudel- 217  
 Black Ramen 237  
 Braw Gersten- 221  
 Buddha- 211  
 Flinns Hummus- 215  
 Groovy Quinoa- 223  
 »Roots & Shoots«- 213  
 San-Francisco- 239  
 Tortilla- 219  
 Verboten leckere 209  
 Boyfriend-Bolognese 75  
 Braw Gersten-Bowl 221  
 Brians frische Salsa 94  
 Brians Rote-Bohnen-Chili 241  
 Brokkoliröschen, geröstete  
 Blumenkohl- und 173  
 Brooks' Bagels 107  
 Brot  
 Bananenmuffins oder -brot 53  
 Bier-, schnell und einfach 195  
 Clava Cairn Soda- 203  
 Naan- 199  
 Sommergarten- 111

Sommerliches mit Mais 117  
 Brownies  
 Fantastische 287  
 Walnuss- mit Topping 289  
 Buddha-Bowl 211  
 Bunte Mango-Salsa 95  
 Burger für Kriegerinnen 228  
 Butternut-Kürbis-Stückchen 176

## C

Cashewkerne, Grüne Göttinnen-  
 Soße und -Dressing 71  
 Cashew-Pesto 79  
 Cashew-Ricotta, Süßkartoffel-  
 Lasagne mit 249  
 Champignons  
 Kichererbsen-Omelett 3.0 63  
 Mommys Pilzsoße 3.0 77  
 Pilze mit Zwiebeln und  
 Knoblauch 41  
 Cheezy Kichererbsen 244  
 »Chorizo«-Tempeh oder -Tofu 162  
 Clava Cairn Sodabrot 203  
 Cremiges Schokoladen-  
 Topping und -Dessert 293  
 Cremig gefüllte Süßkartoffeln 257  
 Criles leichtes Zitronen-Dressing 88  
 Curry-Blumenkohl-Salat mit  
 Linsen und Trauben 145  
 Curry, Getunter Salat mit 101

## D

Dill, Anns erfrischender Rucola-  
 Orangen-Salat mit 151  
 Drei-Göttinnen-Salat 137  
 Dressing  
 3-2-1-Hummus- 87  
 Anns und Essys Lieblings- 86  
 Bariton- 87  
 Blitz- 91  
 Criles leichtes Zitronen- 88  
 Erdbeer-Balsamico 89

Grüne Göttinnen-Soße und - 71  
Pink- 90  
Walnuss-Ingwer-Soße und - 66  
Walnuss-Meerrettich- 89

## E

Eingelegte rote Zwiebeln  
mit Petersilie 185  
Eis, Soft- 299  
Erdbeer-Balsamico-Dressing 89  
Erdbeeren, Anns Rucola-Salat  
mit Grapefruit und 149  
Erdnussbutter-Eis oder -Creme 295  
Erdnusssuppe, Afrikanische 129  
Erdnuss, Thai-Soße 67

## F

Falafel für Wraps, Pita-Taschen  
und Salat-Schiffchen 118  
Fantastische Brownies 287  
Farro, Gehaltvolle Gemüsesuppe  
mit Bohnen und 127  
Fettarme Erdnuss-Soße 67  
Fingerfood, Rosenkohl- 181  
Flinns eingelegtes Rotkraut 184  
Flinns Hummus-Bowl 215

## G

Gazpacho, Mais- 123  
Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh 163  
Gemüsesuppe mit Farro und  
Bohnen, gehaltvolle 127  
Geröstete Blumenkohl- und  
Brokkoliröschen 173  
Geröstetes Kürbiskern-  
Knuspermüsli 45  
Gerste, Bohnen-Suppe mit  
Süßkartoffeln 133  
Gersten-Bowl, Braw 221  
Getunter Salat 101  
Gewürze 37  
Grapefruit  
Anns fantastischer Rucola-  
Zitrus-Salat 153  
Anns Rucola-Salat mit  
Erdbeeren und 149

Groovy Quinoa-Bowl 223  
Grundrezept für gebackene  
Tofu-Würfel 157  
Grundrezept für gebratene  
Tempeh-Würfel 157  
Grüne Bohnen mit  
Sesamstreuseln 169  
Grüne Göttinnen-Soße  
und -Dressing 71  
Grünkohl 39  
Guacamole Nr. 1 97  
Gurkensuppe, Kalte 121

## H

Haferkekse und Knusperkrümel 269  
Herzhaftes Yogi-Porridge 47  
Himbeer-Traumtorte 277  
Hirse-Cracker, Saaten- 193  
Hummus  
3-2-1-Hummus-Dressing 87  
Balsamico- 81  
mit geröstetem Knoblauch 82  
mit Hickory-Flüssigrauch 82  
Schwarze-Bohnen- 81  
Thousand-Island- 83  
Unser Lieblings- 81  
Zitronen- 81

## I

Ingwer  
Kichererbsen mit Kirschtomaten  
auf Schwarzem Reis und 259  
Melonenbällchen in Orangensaft  
mit Minze und 275  
Sesam-Ingwer-Soße 70  
Tofu oder Tempeh mit  
Schwarzem Sesam und 161  
Walnuss-Ingwer-Soße  
und -Dressing 66  
Ingwerkekse, knusprige  
schwedische 265

## J

Janes große Leinsamenbrötchen 197  
Janes Hafer-Risotto 49  
Jims Kung Pao Kichererbsen  
auf Vollkornreis 243

## K

Kalte Gurkensuppe 121  
Karotten, Rote Linsensuppe  
mit Zwiebeln und 131  
Kartoffelhälften, Anns gefüllte 253  
Kartoffeln 39  
Kekse  
Amaretto- 267  
Hafer- und Knusperkrümel 269  
Knusprige schwedische  
Ingwerkekse 265  
Knusprige Vanille-Plätzchen 268  
Kichererbsen  
Falafel für Wraps, Pita-Taschen  
und Salat-Schiffchen 118  
Jims Kung Pao Kichererbsen  
auf Vollkornreis 243  
Thousand-Island-Hummus 83  
Unser Lieblingshummus 81  
Kichererbsen, Cheezy 244  
Kichererbsen-Masala (Chole) 235  
Kichererbsen mit Ingwer  
und Kirschtomaten auf  
schwarzem Reis 259  
Kichererbsen-Omelett 3.0 63  
Kirschen, Schoko-Haselnuss-  
Amaretto-Scones mit 281  
Knoblauch  
Hummus mit geröstetem 82  
Pilze mit Zwiebeln und 41  
Knusprige Nuggets 233  
Knusprige schwedische  
Ingwerkekse 265  
Knusprige Vanille-Plätzchen 268  
Koriander-Minz-Soße 73  
Kräuter 37  
Kürbis, Butternut-Stückchen 176

## L

Lasagne mit Cashew-Ricotta,  
Süßkartoffel- 249  
Leinsamen, Apfel- Leinsamen-  
Flapjacks 57  
Leinsamenbrötchen  
Anns kleine 198  
Janes große 197



Lemon Pie 279  
 Limette  
 Mais-Limetten-Soße, würzige 69  
 Orangen-Zitronen-Cupcakes  
 mit Limetten-Topping 285  
 Quinoa-Salat mit Minze und 143  
 Limette liebt Melone und  
 Melone liebt Limette 271  
 Limetten-Topping oder -Creme 297  
 Linsen, Curry-Blumenkohl-  
 Salat mit Trauben und 145  
 Linsensuppe mit Karotten  
 und Zwiebeln, rote 131

## M

Mais-Gazpacho 123  
 Mais-Limetten-Soße, würzige 69  
 Mais, Sommerliches Brot mit 117  
 Mandelsoße, scharfe 68  
 Mango, Bohnensalat mit  
 Orangen und 147  
 Mango-Salsa, Bunte 95  
 Marinara 74  
 Masala (Chole), Kichererbsen- 235  
 Meerrettich-Dressing, Walnuss- 89  
 Melone liebt Limette und  
 Limette liebt Melone 271  
 Melonenbällchen in Orangensaft  
 mit Ingwer und Minze 275  
 Minze  
 Koriander-Minz-Soße 73  
 Melonenbällchen in Orangensaft  
 mit Ingwer und 275  
 Quinoa-Salat mit Limette und 143  
 Mommys Pilzsoße 3.0 77  
 Muffins  
 Bananenmuffins oder -brot 53  
 Blaubeer-Mais- 51  
 Müsli, Geröstetes Kürbiskern-  
 Knusper- 45

## N

Naan-Brot 199  
 Neue Senats-Bohnensuppe 125  
 Neujahrs-Pastinakensuppe 128

Nuggets, knusprige 233  
 Nüsse, Party- 187  
 Nuss-Knuspermix, Saaten- 189

## O

Omelett, Kichererbsen- 3.0 63  
 Orangen  
 Anns erfrischender Rucola-  
 Orangen-Salat mit Dill 151  
 Bohnensalat mit Mango und 147  
 Orangensaft, Melonenbällchen  
 mit Ingwer und Minze, in 275  
 Orangen-Zitronen-Cupcakes  
 mit Limetten-Topping 285  
 Original-Marinara 74

## P

Pad-Thai-Soße 245  
 Pad Thai, veganes 245  
 Party-Nüsse 187  
 Pasta-Abend-Bowl 225  
 Pastinakensuppe, Neujahrs- 128  
 Pepparkakor 265  
 Persephone-Salat 142  
 Pesto  
 Avocado- 78  
 Cashew- 79  
 Walnuss- 78  
 Peters glasierte Auberginenschnitzel  
 mit Vollkornreis 255  
 Petersilie, eingelegte rote  
 Zwiebeln mit 185  
 Pfirsich Melba 273  
 Pfirsich-Salsa 93  
 Pikante Tofu- oder Tempeh-  
 Würfel 165  
 Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch 41  
 Pilzsoße 3.0, Mommys 77  
 Pink-Dressing 90  
 Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse 61  
 Pollys aufgepeppte Porridge-Bowl 49  
 Porridge  
 Anns für Kriegerinnen 49  
 Herzhaftes Yogi- 47

Pollys aufgepeppte  
 Porridge-Bowl 49  
 Zitronen- 55  
 zum Mitnehmen 46  
 Pulled Portobello-Burger mit  
 Grüner Göttinnen-Soße 175

## Q

Quinoa-Bowl, Groovy 223  
 Quinoa-Salat mit Limette  
 und Minze 143

## R

Radieschen-Trauben-Salsa 96  
 Rauchige Barbecue-  
 Zucchini-Taler 176  
 Regenbogen-Krautsalat 141  
 Ricotta, Süßkartoffel-Lasagne  
 mit Cashew- 249  
 Risotto, Janes Hafer- 49  
 Rock-around-the-clock-wrap 109  
 Römersalat zum Dippen 82  
 »Roots & Shoots«-Bowl 213  
 Rosenkohl  
 Spicy 179  
 Süß-pikanter 180  
 Rosenkohl-Fingerfood 181  
 Roses Kohl-Wraps 114  
 Rote Bete  
 Anns fantasievoller Rucola-  
 Rote-Bete-Salat 150  
 Rote Linsensuppe mit Karotten  
 und Zwiebeln 131  
 Rotkraut, Flinns eingelegtes 184  
 Ruckzuck-Bohnen-Burger 231  
 Rucola  
 Anns erfrischender Rucola-  
 Orangen-Salat mit Dill 151  
 Anns fantasievoller Rucola-  
 Rote-Bete-Salat 150  
 Anns fantastischer Rucola-  
 Zitrus-Salat 153

## S

Saaten-Hirse-Cracker 193  
Saaten-Nuss-Knuspermix 189  
Salate  
Anns erfrischender Rucola-  
Orangen-Salat mit Dill 151  
Anns fantasievoller Rucola-  
Rote-Bete- 150  
Anns fantastischer  
Rucola-Zitrus- 153  
Anns Rucola-Salat mit Grapefruit  
und Erdbeeren 149  
Bohnensalat mit Orangen  
und Mango 147  
Curry-Blumenkohl- mit  
Linsen und Trauben 145  
Drei-Göttinnen- 137  
Getunter 101  
Persephone- 142  
Quinoa- mit Limette und Minze 143  
Regenbogen-Kraut- 141  
Superheldinnen- 139  
Salbei, Gebratener Apfel-Tempeh 163  
Salsa  
Brians frische 94  
Bunte Mango- 95  
Pfirsich- 93  
Radieschen-Trauben- 96  
Wassermelonen- 96  
Sandwich  
Apfeldecke, mit 105  
»Bacon«-Tempeh &  
Avocado, mit 103  
Bais Kreativ- 112  
San-Francisco-Bowl 239  
Scharfe grüne Göttinnen-Soße 71  
Scharfe Mandelsoße 68  
Schoko-Haselnuss-Amaretto-  
Scones mit Kirschen 281  
Schokoladenkuchen, unser 291  
Schokoladen-Topping und  
-Dessert, cremiges 293  
Schwarze-Bohnen-Hummus 81  
Sesam-Ingwer-Soße 70

Sesam, Tofu oder Tempeh  
mit Ingwer und 161  
Shepherd's Pie 260  
Siris Frühstückstaler 59  
Softeis 299  
Sommergarten-Brote 111  
Sommerliches Brot mit Mais 117  
Soße  
Fettarme Erdnuss- 67  
Grüne Göttinnen- und -Dressing 71  
Koriander-Minz- 73  
Mommys Pilz- 3.0 77  
Pad-Thai- 245  
Pulled Portobello-Burger mit  
Grüner Göttinnen- 175  
Scharfe grüne Göttinnen- 71  
Scharfe Mandel- 68  
Sesam-Ingwer- 70  
Teriyaki- 66  
Thai-Erdnuss- 67  
Walnuss-Ingwer- und -Dressing 66  
Würzige Mais-Limetten- 69  
Zitronen-Tahin- 72  
Spicy Rosenkohl 179  
Superheldinnen-Salat 139  
Suppe  
Afrikanische Erdnuss- 129  
Bohnen-Gersten- mit  
Süßkartoffeln 133  
Gehaltvolle Gemüse- mit  
Farro und Bohnen 127  
Kalte Gurken- 121  
Neue Senats-Bohnen- 125  
Neujahrs-Pastinaken- 128  
Rote Linsen- mit Karotten  
und Zwiebeln 131  
Süßkartoffel-Frühstück 62  
Süßkartoffel-Lasagne mit  
Cashew-Ricotta 249  
Süßkartoffeln 38  
Bohnen-Gersten-Suppe mit 133  
cremig gefüllte 257  
Süß-pikanter Rosenkohl 180

## T

Taco-Buffer 227

Tahin, Zitronen-Soße 72  
Tempeh  
»Chorizo«- 162  
Gebratener Apfel-Salbei- 163  
Tofu mit Schwarzem Sesam  
und Ingwer oder 161  
Tempeh-Würfel 159  
Grundrezept für gebratene 157  
Pikante 165  
Teriyaki-Soße 66  
Teriyaki-Tofu- oder  
Tempeh-Würfel 159  
Thai-Erdnuss-Soße 67  
Thousand-Island-Hummus 83  
Tofu, »Chorizo«- 162  
Tofu oder Tempeh mit schwarzem  
Sesam und Ingwer 161  
Tofu-Würfel 159  
Grundrezept für gebackene 157  
Pikante 165  
Tortilla-Bowl 219  
Trauben  
Curry-Blumenkohl-Salat  
mit Linsen und 145  
Radieschen-Salsa 96  
Trauben-Salsa, Radieschen- 96

## U

Unser Lieblingshummus 81  
Unser Schokoladenkuchen 291

## V

Vanille-Plätzchen, knusprige 268  
Veganes Pad Thai 245  
Verboten leckere Bowl 209  
Vollkornreis 36  
Jims Kung Pao Kichererbsen  
auf 243  
Peters glasierte  
Auberginenschnitzel mit 255

## W

Walnuss-Brownies mit Topping 289  
Walnuss-Ingwer-Soße  
und -Dressing 66  
Walnuss-Meerrettich-Dressing 89



Walnuss-Pesto 78  
Walnuss-Topping 298  
Wassermelonen-Salsa 96  
Wraps  
    Pita-Taschen und Salat-  
        Schiffchen, Falafel für 118  
    Rock-around-the-clock- 109  
    Roses Kohl- 114  
Würzige Mais-Limetten-Soße 69

## Z

Zitrone  
    Orangen-Zitronen-Cupcakes  
        mit Limetten-Topping 285  
Zitronen-Dressing, Criles leichtes 88

Zitronen-Hummus 81  
Zitronen-Porridge 55  
Zitronen-Tahin-Soße 72  
Zucchinikuchen mit Kardamom  
    und Zitrone 283  
Zucchini, Rauchige  
    Barbecue-Taler 176  
Zwiebeln 40  
    Eingelegte rote Zwiebeln  
        mit Petersilie 185  
    Pilze mit Knoblauch und 41  
Zwiebeln, Rote Linsensuppe  
    mit Karotten und 131

## Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de) in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.