

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

KAPITEL 5
**Geheimwaffen: Soßen,
Hummus, Dressings,
Salsa und Guacamole 65**

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



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

KAPITEL 6

Sandwiches, Wraps, Brote und herrliche Suppen 99

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



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



137



153



161

KAPITEL 9

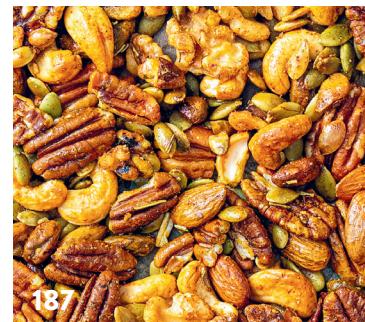
Vorspeisen, Beilagen und raffinierte Snacks 167

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

KAPITEL 10

Cracker, schnelle Brote und andere Sattmacher 191

Saaten-Hirse-Cracker	193
Bierbrot, schnell und einfach	195
Janes große Leinsamenbrötchen	197
Anns kleine Leinsamenbrötchen	198
Naan-Brot	199
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 durchmengt ist. Die Senfsoße über die Kichererbsenmischung gießen und sorgfältig unterrühren.

VARIANTE: GETUNTER SALAT MIT CURRY

Für eine Curryvariante 2 TL Currysüppchen 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 herzfreundliche 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
 $\frac{1}{2}$ 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 hinzuzufügen, 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: Zerbrösle ihn über Bowls (Seite 207) oder unserem Kichererbsen-Omelett 3.0 (Seite 63) oder serviere ihn zu Salaten oder Pastasoßen. 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 $\frac{1}{2}$ 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 antihaftbeschichteten 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 Mayoähnlichen 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

Herhaftes 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

T

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- 30 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
Taco-Buffet 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 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.