

# INHALTSVERZEICHNIS

**Veganismus: eine soziale Gerechtigkeitsbewegung und kein Foodtrend** 7

Die Geschichte des Veganismus	8
Der Status quo der veganen Bewegung	11
Die Zukunft des Veganismus	13
Nikos Empfehlung: Top vegane Sachbücher	16

**Gründe für eine vegane Lebensweise** 19

Warum vegan lebende Menschen keine tierischen Produkte konsumieren	20
Gründe für die Exklusion von Fleisch	24
Gründe für die Exklusion von Meerestieren	29
Gründe für die Exklusion von Milchprodukten	33
Gründe für die Exklusion von Eiern	37
Gründe für die Exklusion von Tieren in anderen Bereichen	41
Nikos Empfehlung: Top vegane Webseiten & Rezeptblogs	48-49

**Der richtige Einstieg in die vegane Ernährung** 51

Nährstoffbedarfsdeckung ohne Tierprodukte	52
Die vegane Ernährungspyramide	58
Die »5 am Tag« bei veganer Ernährung	63
Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln	66
Vegane Ernährung im Laufe des Lebenszyklus	69
Nikos 10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung	74
Grundlagen des veganen Kochens	76
Veganes Bullshit-Bingo	82
Nikos Empfehlung: Top 3 vegane YouTuber*innen	88-89

**DIE REZEPTE**

**für den Einstieg in die vegane Ernährung** 91

**Basics** 93

Gemüsebrühepaste	94
Rauchige Bauernleberwurst	96
All Time Pesto	99

**Basics – Käsealternativen**

Cremiger Frischkäse	99
Ofenkäse	100
Kräuterfrischkäse »Bresso Style«	102
Nuss-Parmesan	103
Easy Mozzarella	106
Eingelegter Feto	107

**Basics – Teige**

Pizzateig	110
Blitz-»Gnocchi«	111
Grandioser Pastateig	112
Luftiger Biskuitteig	116
Mürbeteig	117

**Basics – Saucen, Dipps und Co.**

Blitz-Mayonnaise	119
Sauce rémoulade	122
Pink-Power-Zwiebelpickles	123
Samtsauce à la Béchamel	124
Schnelle Bratensauce	126
Chili-ohne-Carne-Sauce	129
Grüne Kokos-Curry-Sauce	130
Grüne Salsa	134
Kräuter-Joghurt-Sauce mit geröstetem Knoblauch	135
Salatsauce	136
Käsiges Sößchen	137

Frühstück, Snacks & Sandwiches 139

Frühstück

To go: BananOat-Frühstücksbars  
mit Bananenshake 142  
Schoko-Protein-Smoothie 143  
Joghurtbowl mit Beerensahne und Früchten 144  
Pfannkuchenröllchen mit Joghurt und Früchten 146  
Fluffige Buchweizen-Pancakes  
mit sahnigen Birnen 148  
Zitroniges Porridge mit cremigem  
Blaubeer-Topping 151  
Chorizo-Style-Superstulle 152  
Eiersalat-Brote 156  
Rührtofu aka Rührei auf knusprigem Brot 157  
Graved Karotten mit Meerrettich  
und Vollkorntoast 158

Snacks & Sandwiches

Capresebowl deluxe mit Brotchips 161  
Zucchinihummus mit Gemüsesticks und Pita 162  
Nudelsalat Asia Style 164  
Mediterraner Borlottibohnen-Salat 166  
Glücksrolle mit Pfirsich-Chili-Sauce 169  
Dürüm-Kebap 170  
Philly-Cheeseshroom-Sandwich 172  
»Wurst«-Salat 174  
Rainbow-Sandwich 177  
Superquesadilla-Sandwiches 178

Einfache und schnelle Gerichte 181

Pasta Shells mit Tofu-Spinat-Füllung und Topping 183  
Gnocchi mit weltbesten Tomatensauce 184  
Traumhafte Spaghetti Puttanesca 186  
Tagliatelle alla Carbonara 188  
Spaghetti aglio e olio mit Linsen und Röstpilzen 191  
Linguine mit Roter Bete, »Chicken« und Salbei 192  
Orecchiette mit Mangold und Linsen 194  
Blitzpolenta mit rauchigen Bohnen  
und Blumenkohlsalat 196

Blumenkohlsamtsuppe mit Kichererbsen-  
Apfel-Topping 199  
Süßkartoffel-Kichererbsen-Suppe mit  
Brezenchips und Schmorzwiebeln 200  
Schnelles Joghurt-»Chicken« mit Chapati 202  
Popcorn-»Chicken« auf Reismudelsalat 204  
Kürbis-Linsen-Hummus mit Masala-Paprika 207  
Grüner Graupen-Bohnen-Risotto  
mit Schmorfenichel 208  
Asiatische Tofupfanne süßsauer mit Reismudeln 210

Emotionale Klassiker 213

Festliche Rouladen mit Blaukraut  
und Kartoffelknödeln 214  
Deftiger Linseneintopf mit Würstel 218  
Spaghetti Bolognese 221  
Schupfnudeln mit Kraut 222  
Rahmgulasch mit Spätzle 224  
Rahmpilze mit Semmelknödeln 226  
Buletten mit Kartoffelsalat 229  
Zwiebelrostbraten mit cremigem Kartoffelpüree 230  
Kartoffelpuffer mit Apfelkompott 232  
Knusprige Pizza 234

Desserts & Süßes 237

Paradiesische Creme mit Röstaprikosen 238  
Bananeneis mit Schokosauce und salziger  
Schoko-Erdnuss 240  
Schokoküchlein mit Rum-Ananas 243  
Schokomousse mit karamellisierten Salznüssen 244  
Luftige Beeren-Buttercreme-Torte 246  
Sahnige Vanillecreme mit heißen Erdbeeren 248  
Zitronentartelettes mit Baiser 251  
Easy Fudgy Brownie mit Erdnussauce 252  
Cremiger Milchreis mit Beerengrütze 254  
Kokoschneebälle mit Zitrusalat 256  
  
Endnoten 258  
Register 266  
Impressum 272