

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

Gemüsebrühpaste	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

Pizzareig	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	Blumenkohlsamtsuppe mit Kichererbsen- Apfel-Topping	199
Frühstück		Süßkartoffel-Kichererbsen-Suppe mit Brezenchips und Schmorzwiebeln	200
To go: BananOat-Frühstücksbars	142	Schnelles Joghurt-»Chicken« mit Chapati	202
mit Bananenshake	143	Popcorn-»Chicken« auf Reisnudelsalat	204
Schoko-Protein-Smoothie	144	Kürbis-Linsen-Hummus mit Masala-Paprika	207
Joghurtbowl mit Beerensahne und Früchten	146	Grüner Graupen-Bohnen-Risotto	
Pfannkuchenröllchen mit Joghurt und Früchten	146	mit Schmorfenchel	208
Fluffige Buchweizen-Pancakes	148	Asiatische Tofupfanne süßsauer mit Reisnudeln	210
mit sahnigen Birnen	148		
Zitroniges Porridge mit cremigem			
Blaubeer-Topping	151	Emotionale Klassiker	213
Chorizo-Style-Superstulle	152	Festliche Rouladen mit Blaukraut	
Eiersalat-Brote	156	und Kartoffelknödeln	214
Rührtofu aka Rührei auf knusprigem Brot	157	Deftiger Linseneintopf mit Würstel	218
Graved Karotten mit Meerrettich		Spaghetti Bolognese	221
und Vollkorntoast	158	Schupfnudeln mit Kraut	222
		Rahmgulasch mit Spätzle	224
Snacks & Sandwiches		Rahmpilze mit Semmelknödeln	226
Capresebowl deluxe mit Brotchips	161	Buletten mit Kartoffelsalat	229
Zucchinihummus mit Gemüesticks und Pita	162	Zwiebelrostbraten mit cremigem Kartoffelpüree	230
Nudelsalat Asia Style	164	Kartoffelpuffer mit Apfelkompott	232
Mediterraner Borlottibohnen-Salat	166	Knusprige Pizza	234
Glücksrolle mit Pfirsich-Chili-Sauce	169		
Dürüm-Kebap	170		
Philly-Cheeseshroom-Sandwich	172	Desserts & Süßes	237
»Wurst«-Salat	174	Paradiesische Creme mit Röstaprikosen	238
Rainbow-Sandwich	177	Bananeneis mit Schokosauce und salziger	
Superquesadilla-Sandwiches	178	Schoko-Erdnuss	240
		Schokoküchlein mit Rum-Ananas	243
Einfache und schnelle Gerichte	181	Schokomousse mit karamellisierten Salznüssen	244
Pasta Shells mit Tofu-Spinat-Füllung und Topping	183	Luftige Beeren-Buttercreme-Torte	246
Gnocchi mit weltbester Tomatensauce	184	Sahnige Vanillecreme mit heißen Erdbeeren	248
Traumhafte Spaghetti Puttanesca	186	Zitronentartelettes mit Baiser	251
Tagliatelle alla Carbonara	188	Easy Fudgy Brownie mit Erdnusssauce	252
Spaghetti aglio e olio mit Linsen und Röstpilzen	191	Cremiger Milchreis mit Beerengrütze	254
Linguine mit Roter Bete, »Chicken« und Salbei	192	Kokosschneebälle mit Zitrussalat	256
Orecchiette mit Mangold und Linsen	194		
Blitzpolenta mit rauchigen Bohnen			
und Blumenkohlsalat	196	Endnoten	258
		Register	266
		Impressum	272