

Schnelle, leichte und gesunde
Rezepte für jeden Tag!

Wie einfach kann vegane Küche sein

Fast alle Zutaten finden Sie im
Lebensmittelmarkt in Ihrer
näheren Umgebung

Bettina Wörther

Seite 5

Vorwort

Seite 9

Suppen

Kürbissuppe
Gemüse-Currycreme-Suppe
Orientalische Tomatensuppe
Rote Linsensuppe
Gemüse Eintopf
Kartoffelsuppe
Möhrensuppe
Erbsensuppe

Seite 23

Salate

Bulgursalat
Kichererbsensalat
Fruchtiger Salat mit Avocado
Linsensalat
Nudelsalat
Feldsalat mit Räuchertofu

Seite 35

INDISCH

Kichererbsen-Kartoffel-Curry
Gemüse indische Art
Phool Gobi Ki Sabzi (Blumenkohl)
Kajoo Mattar Sabzi (Erbsen mit
Cashewnüssen)
Kartoffel-Pfirsich-Curry
Aloo Chana Masala (Kichererbsen)
Dal – mit roten Linsen
Kichererbsencurry mit Reis
Bombay Kartoffeln
Palak Dal (Rote Linsen mit Spinat)
Kartoffel-Broccoli-Curry

Seite 57

Getreide und...

Quinoa-Tofu-Pfanne
Couscous-Gemüse-Pfanne
Gemüsepaella
Gemüse-Pfanne mit Buchweizen
Polenta mit Paprikagemüse

Seite 67

Hauptgericht oder Beilage

Kartoffelgratin
Grüne Bohnen mit Tomaten
Pfannkuchen
Zucchini-Tomaten-Gemüse
Apfelpfannkuchen

Seite 77

Bella Italia

Pasta mit Broccoli & Räuchertofu
Pasta al forno – Pasta überbacken
Pasta Mediterran
Penne mit grünen Bohnen, Kirschtomaten und Pinienkernen
Pizza
Spaghetti Bolognese mit Sojahack
Spaghetti Bolognese mit Grünkern

Seite 91

Mexikanisch/ Texanisch Art

Lasagne „Mexiko Art“
Mexikanische Kartoffeln
Chili con Paprika
Chili con Soja

Seite 99

Bratlinge

Kidneybohnen-Bratlinge
Buchweizen-Bratlinge
Quinoa-Bratlinge

Seite 105

Soja

Soja-Schnitzel „Wiener Art“
Soja-Medaillons-Frikasse mit Reis
Fruchtige Curry-Soja-Schnitzel
Soja Medaillons natur
Soja Medaillons paniert
Szegediner Soja-Gulasch
Soja-Frikadellen
Soja-Rouladen
Nasi Goreng mit Soja-Schnitzel
Sojahackbraten im Blätterteig
Soja Gulasch
Soja Big Steaks gegrillt

Seite 129

Seitan

Seitan Grundrezept für Schnitzel
Seitan-Schnitzel „Tomate“
Seitan-Schnitzel mit Lauch-Zwiebel-
Sahne-Sauce und Pasta
Seitan-Schnitzel „Melba“

Seite 137

Tofu

Tofu mit Gemüse
Tofu gebraten
Tofu mit Sesamkruste
Tofu-Mango-Curry
Tofu Stroganoff
Veganes „Rührei“
Tofu-Bohnen-Curry
Tofu-Gemüse-Spieße zum Grillen

Seite 153

Dies und das

Linseneintopf
Spinatlasagne
WOK-Nudeln mit Gemüse
Deftige Vollkornfladen
Panierte Sellerieschnitzel
Semmelknödel

Seite 165

Saucen

Braune Sauce
Hefesauce (Käseersatz) zum
Überbacken für Pizza etc.
Sauce Hollandaise
Jägersauce
Paprikasauce

Seite 171

Brotaufstriche und Müsli

Avocadocreme
Cashew-Kräuter-Aufstrich
Kartoffelaufstrich
Paprika-Creme
Pflanzliche Wurst
Erdnuss-/Haselnuss-Schokocreme
Müsli

Seite 177

Desserts

Kokos-Panna-Cotta mit Himbeersauce
Schoko-Kokos-Pudding mit Pfirsich-
sauce
Mousse au Chocolat
Tiramisu
Energiebällchen - gesunde Nascherei
Fruchtsorbet (Eis)

Seite 190 **Einkaufstipps**

Seite 193 **Andere Tipps und
Anregungen**

Seite 194 **Schlusswort**