

**GRATIS**

**THINK  
VEGAN  
KOCHEFT**

SONDERHEFT 01/2014

**THINK VEGAN & DEUTSCHLAND IS(S)T VEGAN PRÄSENTIEREN DAS KOCHEFT**



# WE ♥ VEGAN

Liebe Leser und Leserinnen,

Think Vegan und Deutschland is(s)t Vegan präsentieren euch das Think Vegan Kochheft mit acht tollen 3 Gänge Menüs.

Veganes Essen? Kein Problem! Neben Jérôme Eckmeier, Attila Hildmann und Björn Moschinski gibt es in Deutschland auch noch andere tolle Köche. Wir wollen euch in diesem Sonderheft, dem Think Vegan Kochheft einige tolle Menschen zeigen, die vegan leben und dazu auch noch kochen können.

Euer Think Vegan Team

[www.think-vegan.de](http://www.think-vegan.de) . [www.facebook.com/thinkvegan.de](http://www.facebook.com/thinkvegan.de)



Surdham



Chris & Jon



Anke



Yoga Vidya e.V.



Miriam & Jens



Justin



Nadine & Jörg



Lea

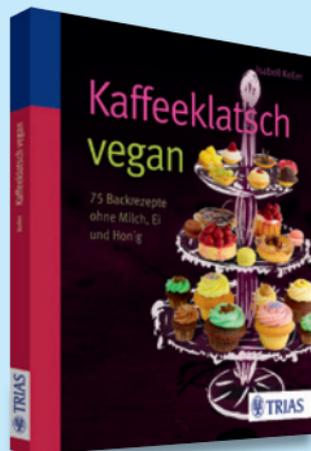
# Schlemmen ohne Hemmungen



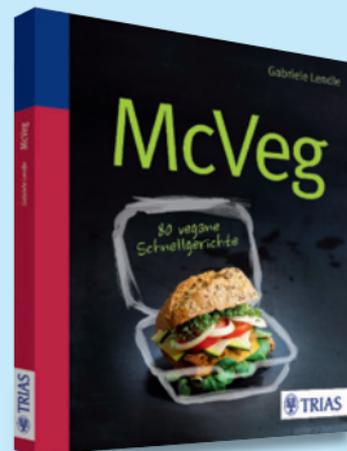
Tierisch  
GUT!



Gabriele Lendle  
**Ab jetzt VEGAN!**  
€ 17,99 · ISBN 978-3-8304-6660-4



Isabell Keller  
**Kaffeeklatsch vegan**  
€ 12,99 · ISBN 978-3-8304-8029-7



Gabriele Lendle  
**McVeg**  
€ 12,99 · ISBN 978-3-8304-6837-0  
**Alle Titel auch als E-Book**



Bequem bestellen über  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)  
versandkostenfrei  
innerhalb Deutschlands

Wissen, was gut tut.  **TRIAS**



## FENCHEL-BERGLINSENSALAT

### ZUTATEN:

100 g HOLO Berglinsen  
350 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Fenchelknolle  
1 Granatapfel  
2 Blutorange  
Ein kleines Bund Rucola

### Vinaigrette:

50 ml Olivenöl  
Saft einer halben Zitrone  
Saft einer halben Blutorange  
Meersalz, Chiliflocken  
0,5 TL Anis gemahlen  
1-2 TL Koriander geschrotet  
1 TL Ahornsirup

**ZUBEREITUNG:** HOLO Berglinsen mit dem Lorbeerblatt in Brühe ca. 20 Min. auf mittlerer Hitze bissfest garen.

Kerne aus dem Granatapfel lösen. Das zarte Grün der Fenchelknolle vorsichtig entfernen, waschen und klein hacken. Die Fenchelknolle selbst halbieren und den harten Strunk unten keilförmig heraus schneiden. Die Knolle dann mit einem sehr scharfen Messer hauchdünn aufschneiden.

Eine Blutorange schälen und sie in einzelne Fruchtspalten auftrennen bzw. aufschneiden. Die zweite Orange halbieren. Eine Hälfte ebenso aufschneiden, die zweite Hälfte für die Vinaigrette auspressen.

Olivenöl, Orangensaft, Zitronensaft, Anis, Koriander und Ahornsirup zu einer Vinaigrette anrühren. Die Vinaigrette mit reichlich Meersalz und Chiliflocken abschmecken.

Wenn die Linsen bissfest gegart sind, Lorbeerblatt entfernen, Wasser abgiessen und Linsen kalt abspülen. Linsen mit den Fenchelstreifen, Granatapfelkernen und Blutorangenspalten vermengen. Das Ganze mit der Vinaigrette vermischen und mit Rucola anrichten. Zum Schluss noch etwas Chiliflocken und ein paar Spritzer Zitrone über den Salat geben.

**MENÜ 01 / VORSPEISE**



## **OFENSÜSSKARTOFFEL MIT KEBAB-BEAN-FÜLLUNG**

**ZUTATEN:** 2 große Süßkartoffeln  
200 g Wheaty Vegan Kebab Döner  
100 g schwarze Bohnen  
1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
Ein halbes Bund Petersilie  
0,5-1 TL Kreuzkümmel

Paprikapulver süß, Chiliflocken  
1 Limette, Pflanzenöl  
Tahini-Soße:  
5 EL Sojajoghurt, 1 EL Tahini  
(Sesammus), 2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, frische Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Süßkartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen, leicht in Alufolie einschlagen und für 60-75 Min. in den Ofen geben. Nach 45 Min. die Süßkartoffeln längs mit einem Messer einschneiden, damit sie auch im Inneren gut durchgaren. Die Süßkartoffeln sind fertig, wenn das Fruchtfleisch weich ist. Bohnen ca. 25-30 Min. gar kochen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Knoblauchzehe fein würfeln. Die Zwiebel halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Einen Teil der Streifen zum Garnieren zur Seite stellen. Petersilie waschen und grob hacken. Tahini-Soße: Sojajoghurt, Tahini, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie vermengen. Bohnen zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Wheaty in einer Pfanne mit ganz wenig Öl kross anbraten. Mit Kreuzkümmel, süßem Paprikapulver und Chiliflocken abschmecken und zum Schluss Petersilie unterheben. Die fertig gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Wheaty-Bohnen-Füllung auf die leicht aufgeschnittenen Süßkartoffeln geben und mit Tahini-Soße anrichten. Zum Garnieren mit Chiliflocken bestreuen und jede gefüllte Kartoffel zum Schluss mit etwas frischem Limettensaft beträufeln.

**MENÜ 01 / HAUPTSPESIE**



Photos: Lea Green . www.veggi.es

## MENÜ 01 / DESSERT

### **DARK MOUSSE AU CHOCOLAT**

**ZUTATEN:** 30 g VIVANI dunkle Nougat  
250 g VIVANI Bitter Kuvertüre  
400 g Seidentofu  
0,5 TL Agar Aar  
2 EL Ahornsirup

1 TL Vanille gemahlen  
1 EL Kakaopulver zum Garnieren  
4 Mandarinspalten pro Portion  
zum garnieren in Kuvertüre tauchen

**ZUBEREITUNG:** Seidentofu zusammen mit Ahornsirup, Vanille und Kakao in einen Mixer füllen. Dann 200 g Kuvertüre mit dem Messer fein hacken und über einem Wasserbad in einer Schüssel schmelzen lassen. In die heiße, geschmolzene Kuvertüre 0,5 TL Agar Agar mit dem Schneebesen einrühren und das Ganze zu den übrigen Zutaten in den Mixer geben. Alles miteinander zwei Min. zu einer Mousse mixen. Die Mousse in eine Schüssel streichen und eine Stunde in den Kühlschrank geben.

Zwei Esslöffel mit heißem Wasser abspülen und pro Portion zwei Nocken Mousse au Chocolat ausstechen bzw. aufrollen und auf dem Teller anrichten. 50 g Kuvertüre hacken und einige spitze Kuvertüre-Stücke zur Deko auf die Mousse-Nocken geben. Restliche Kuvertüre erneut über einem Wasserbad schmelzen. Darin das Obst zur Hälfte eintauchen. Dunkle Nougat mit einer Reibe über Obst und Mousse geben. Alles mit ein wenig Kakao bestäuben.

Rezepte: Lea Green  
veggi.es | eat healthy – eat fresh  
www.veggi.es

*Veggies*

vegan food · made with ♡

# Slow Fast Food - Vegan -



\*bio \*vegan \*lactosefrei  
\*eifrei \*palmölfrei

## VEGANKEBAB Gyros

Fix und fertig in nur 3 Minuten.  
Typisch griechisch mit Tsatsiki  
oder nach Lust und Laune mit  
anderen Zutaten servieren.





**MENÜ 02 / VORSPEISE**

## **SCHARFE ZITRONENGRASSUPPE**

### **ZUTATEN:**

1 Karotte	0,5 TL Kurkuma
1 Selleriestange	8 Kaffirlimettenblätter
1/2 Pastinake	Saft von 2 Orangen
3 Stangen Zitronengras	Saft von 1 Zitrone
40 g Ingwer	1/2 rote Chilischote
	Salz

**ZUBEREITUNG:** In einem Topf 800 ml Wasser zum Kochen bringen. Das Gemüse putzen bzw. schälen und in dünne Stifte oder Streifen schneiden. Im kochenden Wasser 1 Min. blanchieren, mit einem Sieblöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Suppe soll nun nicht mehr kochen, sondern nur noch ziehen. Das Zitronengras mit dem Messerrücken weich klopfen. Ingwer und Kurkuma schälen und fein hacken. Zitronengras, Ingwer, Kurkuma und die Kaffirlimettenblätter in die Suppe geben. Zitronen- und Orangensaft beifügen. Mit Salz abschmecken und anschließend die Gewürze mit einer Schaumkelle wieder entfernen. Die Chilischote in sehr dünne Scheiben schneiden und mit dem blanchierten Gemüse in die Suppe geben. Herzhaft abschmecken und sehr heiß in Schalen servieren.



## **MENÜ 02 / HAUPTSPESIE**

### **THAI CURRY MIT JASMINREIS UND TOFU**

**ZUTATEN:** 200 g Jasminreis,  
4 EL geröstetes Sesamöl, Salz  
Currypaste: 30 g Ingwer, 6 Stängel  
Zitronengras, 10 Kaffirlimetten-  
blätter, Saft von 2 Zitronen, Salz,  
1/2 Bund Koriander, 1/2 Bund  
Basilikum

Curry: 1 rote Paprika, 3 Karotten,  
1 Süßkartoffel, 120 g Zuckerschoten,  
1/4 Chinakohl, 1/4 Blumenkohl,  
600 ml Kokosmilch, Salz, 200 g Tofu,  
2 EL Sonnenblumenöl, 50 g Mungo-  
sprossen, 50 g Sojasprossen

**ZUBEREITUNG:** Den Reis gut waschen, bis keine Stärke mehr aus dem Reis abläuft, abtropfen lassen. Reis mit 320 ml Wasser zum Kochen bringen und 10 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Danach den Reis mit Sesamöl und Salz würzen und lockern.

Currypaste: Den Ingwer schälen und mit den restlichen Zutaten (außer den Kräutern) und 50 ml Wasser im Mixer fein zerkleinern. Die Kräuter dazugeben und noch einmal kurz pürieren.

Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Paprika in feine Längsstreifen schneiden. Die Zuckerschoten entfädeln. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Chinakohl in Streifen schneiden.

Kokosmilch erhitzen. Das vorbereitete Gemüse (außer Chinakohl) und die Currypaste in die kochende Kokosmilch geben. Das Curry einmal kurz aufkochen lassen, dann den Chinakohl unterheben und mit Salz abschmecken.

Den Tofu in flache, große Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten anbraten und leicht salzen. Dann den Tofu bei geringer Hitze schön knusprig werden lassen.



## MENÜ 02 / DESSERT

### PANNA COCO

**ZUTATEN:** 400 ml Kokosmilch  
400 ml Sojamilch Vanille  
1 Päckchen Vanille Puddingpulver  
3 Msp Agar-Agar  
3 EL Rohrohrzucker

Tamarillos:  
10 Tamarillos, 5 EL Rohrohrzucker,  
6 EL Agavendicksaft, 2 Vanilleschoten, Saft von 1 Zitrone,  
Saft von 1 Orange

**ZUBEREITUNG:** Kokosmilch und Sojamilch mit Maisstärke und Agar-Agar verrühren. Den Zucker zugeben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 5 Min. köcheln lassen.

Mit kaltem Wasser ausgespülte Formen (6 cm groß) mit der Creme füllen und mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 3 Stunden, am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Tamarillos gut waschen, an den Fruchtspitzen längs vierteln, sodass die Früchte noch am Stielansatz zusammenhalten. Die Tamarillos zusammen mit den restlichen Zutaten in einer kleinen Pfanne bei geringer Hitze zugedeckt 10 Min. gar dünsten, herausnehmen und auskühlen lassen. Das Fruchtfleisch der Tamarillos mit einem Löffel von der Schale lösen, so dass es aber noch am Stielansatz festhält. Die Vanilleschoten längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und in die Sauce rühren. Die Tamarillos wieder in die Sauce geben.

Rezepte: Surdham Göb  
Surdham`s Kitchen  
[www.surdhamskitchen.com](http://www.surdhamskitchen.com)

**Surdham's  
Kitchen**





**FIT MIT ROH- & NATURKOST**

**30**  
JAHRE KEIMLING  
Seit 1984

Der Alleskönner für die

# vegane Küche

Vitamix Total Nutrition Center® 5200



**Willkommens-  
Gutschein für Sie\* 10 €**

[www.keimling.de](http://www.keimling.de)



Viele Rezepte für den Vitamix®  
unter [www.rohkost.de](http://www.rohkost.de)

*Ja*, bitte senden Sie mir gratis:

- den Keimling-Katalog, inkl. Gutscheine
  - Ihren Newsletter.
- (Bitte E-Mail-Adresse angeben) TVK

Oder einfach  
anrufen:  
**04161/  
511617**

Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort, Land

Telefon

E-Mail

Wenn Sie künftig nicht mehr über unsere Produkte informiert werden möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen bei:

**Keimling Naturkost GmbH** • Zum Fruchthof 7a/TVK • 21614 Buxtehude • Deutschland • Email: [naturkost@keimling.de](mailto:naturkost@keimling.de)

\* Bitte geben Sie für Ihre Katalog- und Gutscheinanforderung das Stichwort „Think Vegan“ an. Wenn Sie Neukunde sind oder in den letzten drei Jahren kein Keimling-Kunde waren, wird der Gutschein dem angeforderten Katalog beigelegt. Mindestbestellwert 25,- €.



## MENÜ 03 / VORSPEISE

### ASIA-SÜPPCHEN

#### ZUTATEN:

4 Frühlingszwiebeln	400 ml Kokosmilch
30 g frischer Ingwer	400 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	1 Limette (Soft & Schale)
600 g Rosenkohl	2 TL Wasabi-Paste
700 g Süßkartoffeln	24 Cashewkerne
2 EL Pflanzenmargarine	1 Bund Koriander
4 TL Currypulver	schwarze Sesamkörner

**ZUBEREITUNG:** Das weisse und hellgrüne der Zwiebeln fein hacken, das dunkelgrüne in Streifen schneiden und beiseite stellen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und in 2-3 cm grosse Würfel schneiden. Rosenkohl waschen, die äusseren Blätter entfernen und die Röschen halbieren. Margarine in einem Topf erhitzen, darin das weisse und hellgrüne der Frühlingszwiebeln mit Knoblauch und Ingwer für ca. 1-2 Min. andünsten. Die Süßkartoffeln und den Rosenkohl dazugeben, mit Currypulver bestäuben und für ein paar Min. mitdünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, Limettenschale und Wasabi-Paste dazugeben, kurz aufkochen und auf niedriger Flamme garen (ca. 15 Min.). Gegen Ende der Garzeit mit Salz und Limettensaft abschmecken, auf Teller verteilen und mit Koriander, den restlichen Frühlingszwiebeln, Sesam und Cashewkernen dekorieren.



## **MENÜ 03 / HAUPT SPEISE**

### **WRAPS MIT FÜLLUNG**

**ZUTATEN:** 4 Weizentortillas, 2 EL Balsamico bianco,  
225 g Ananas, 200 g 3 EL Olivenöl, 1/2 Paprika  
veganer Natur Frischkäse, rot, 1/2 Paprika gelb,  
Salz, frischer Pfeffer, 300 g VANTASTIC FOODS  
1-2 TL Curry, 1 TL Cayenne, Veggie Hähnchenfilet,  
1/2 grüne Chilischote, Salatblätter  
1 EL Marmelade (Aprikose)

**ZUBEREITUNG:** Ananas in Stücke schneiden und beiseite stellen. 1 EL davon ganz fein hacken und mit dem Frischkäse verrühren. Die Chilischote der Länge nach halbieren, feinhacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

In einer mittelgrossen Schüssel eine Marinade aus Marmelade, Balsamico, 1 EL Öl und Cayenne zubereiten. Das Veggie Hähnchenfilet in Streifen schneiden und in die Marinade geben. Ein paar Minuten ziehen lassen und danach in einer Pfanne mit 2 EL Öl knusprig braten.

Währenddessen Paprika in Würfel schneiden und Salatblätter kleinzupfen. Die Tortilla-Wraps mit der Ananas-Creme bestreichen. Gleichmässig Ananas-Stücke, Paprika, Salat und Veggie-Hühnchen auf den Wraps verteilen. Wraps zusammenrollen, längs halbieren und am unteren Ende in Backpapier einrollen.



Photos: Miriam Spann . [www.villavegana.com](http://www.villavegana.com)

## MENÜ 03 / DESSERT

### SCHOKOBANANEN MIT FROSTING

**ZUTATEN:** 4 reife Bananen,  
100 g Erdnussbutter,  
100 g Sojajoghurt, 100 g  
VIVANI dunkle Schokolade,  
1 TL Kokosöl, 8 Holzspieße

Deko: Kokosflocken,  
Schokostreusel,  
Mandeln, Erdnüsse oder  
Cashewkerne

**ZUBEREITUNG:** Bananen schälen und in der Mitte halbieren, die Enden abschneiden und auf die Spieße stecken. Auf Backpapier legen und ca. 45 Min. in den Gefrierschrank legen. Erdnussbutter und Joghurt verrühren. Nach der Gefrierzeit die Bananen mit der Erdnussbutter-Mischung bestreichen und danach für weiter 30 Min. gefrieren.

Nun die Schokolade im Wasserbad schmelzen und das Kokosöl unterrühren. Die Bananen entweder komplett in die Schokoladensauce geben oder mit einem Löffel mit der Sauce besprenkeln. Sofort über eine Schüssel halten, nach Lust und Laune mit Dekor verzieren. Nochmals vorsichtig auf Backpapier legen und für weitere 10 Min. in den Gefrierschrank geben. Danach sofort servieren.

Rezepte: Miriam & Jens  
Villa Vegana  
[www.villavegana.com](http://www.villavegana.com)





# 100% BIO, VEGAN UND IRRE LECKER



[WWW.VIVANI.DE](http://WWW.VIVANI.DE)



**MENÜ 04 / VORSPEISE**

## **FATTOUSH – ORIENTSALAT**

**ZUTATEN:** 1 Fladenbrot  
1 Romana-Salat  
3 Tomaten  
1 Gurke  
1 Bund Petersilie  
eine Handvoll Minze

3 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4–5 EL Olivenöl  
Saft einer Zitrone  
Salz, Pfeffer  
3–4 TL Sumac

**ZUBEREITUNG:** Ofen auf 180° (Umluft) aufheizen, Brot in grobe Stücke schneiden und etwa 10 Min. rösten. Dabei aufpassen, dass das Brot nicht verbrennt. Gurke in Würfel schneiden. Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und in unregelmäßige Stücke schneiden. Romana-Salat gut waschen und grob schneiden.

Frühlingszwiebel halbieren, den grünen Teil grob hacken, den weißen in feine Scheiben schneiden. Petersilie ebenfalls halbieren, die Stiele fein, den Rest grob hacken. Die Minze-Blätter vom Stiel entfernen und ebenfalls grob hacken.

Dressing anrühren: Öl, Zitronensaft, Pfeffer, Sumac gut vermischen und bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken.

In einer großen Schüssel Salat & Dressing miteinander vermengen. Ganz zum Schluss das Brot unterheben.



**MENÜ 04 / HAUPTSPEISE**

## LINGUINE MIT KÜRBISSAUCE

**ZUTATEN:** 400 g Linguine      1 EL frischen Thymian  
1 großer Butternut Kürbis      ca. 10 Blätter Salbei  
5 EL Olivenöl                      200 ml Gemüsebrühe  
3 Knoblauchzehen                Salz & Pfeffer  
1 rote Chilischote

**ZUBEREITUNG:** Der Kürbis wird halbiert und die Kerne entfernt. Die Schnittseiten mit je 1 EL Olivenöl einreiben und salzen. Bei 180° Umluft etwa 20 Min. backen.

Kurz vor Ende der Backzeit Knoblauch, Chili und Salbei grob hacken und zusammen mit dem Thymian im restlichen Olivenöl 2–3 Min. anschwitzen. Pasta in kochendes Wasser geben und gut salzen.

Den gerösteten Kürbis in grobe Stücke schneiden und für weitere 2–3 Min. braten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Pasta fertig und der Kürbis zerfallen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Ist die Pasta al dente (ca. 7-8 Min.), die nun sämige Kürbissauce unter die Linguine heben und sofort servieren.



## MENÜ 04 / DESSERT

### THAI-REISPUDDING MIT MANGO

**ZUTATEN:** 80 g Milchreis  
200 ml Kokosmilch  
300 ml Sojamilch  
2–3 EL Agavendicksaft

1 reife Mango  
Saft einer 1/2 Bio-Zitrone  
1/2 TL Bio-Zitronenzesten  
Prise Meersalz, frische Minze

**ZUBEREITUNG:** Milchreis, Kokosmilch, Sojamilch, Agavendicksaft und Prise Salz in einen Topf und bringt alles bei etwa mittlerer Hitze zum Kochen (öfter umrühren). Sobald es köchelt, schaltet ihr den Herd auf die kleinste Stufe und lasst den Reis ca. 35–40 Min. zugedeckt „quellen“, ab und zu umrühren, damit nichts festklebt oder überkocht.

Mango schälen, das Fleisch vom Kern schneiden und alles in einen Mixer geben. Hebt ein paar Mangostückchen zur Deko auf. Zitrone waschen und raspelt etwas von der Schale mit in den Mixer. Dazu gebt ihr noch den Saft der halben Zitrone. Dann alles schön pürieren bis eine glatte Masse entstanden ist. Das Mangopüree anschließend im Kühlschrank kalt stellen.

Milchreis in Gläser füllen und abkühlen lassen. Danach mit dem Mangopüree auffüllen, mit Mangostücken und Minze dekorieren.

Rezepte: Nadine & Jörg  
eat this! Das vegane Rezept-Blog  
[www.eat-this.org](http://www.eat-this.org)





vegan *wonderland*

*koch  
vegan!*  
bestell vegan!

vegan.  
vegetarisch.  
fairtrade.  
bio.



mehr als 3000 Artikel  
mit einem Klick bei dir  
Zuhause!

 [www.vegan-wonderland.de](http://www.vegan-wonderland.de)



## GRAPEFRUIT-MINZE-SALAT

### ZUTATEN:

- 1 Kopfsalat
- 3 Grapefruit
- 1 Zitrone
- 2 El Olivenöl
- 200 g frische Minzeblätter
- Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Kopfsalat gründlich waschen und trocken tupfen oder schleudern. 2 Grapefruit in Stücke schneiden und die weiße Haut vorher mit einem scharfen Messer entfernen.

Salat und Grapefruitstücke mit den Minzeblättern vermischen und mit einer Sauce aus dem Saft einer Grapefruit, einer Zitrone und Olivenöl vermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**MENÜ 05 / VORSPEISE**



## MENÜ 05 / HAUPT SPEISE

### KICHERERBSEN-CURRY

#### ZUTATEN:

100 g HOLO Kichererbsen	1 EL Tomatenmark
1 Paprika gelb	0,5 TL Currypulver
100 g gehackter Spinat	Salz
3 EL Kokosöl	1 TL Korianderpulver
1 TL Senfkörner	1 EL Zitronensaft
1 TL Kurkuma	3 EL Reissirup

**ZUBEREITUNG:** Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Kochen, abseihen und beiseite stellen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Senfkörner darin anrösten, bis sie aufspringen, dann alle Zutaten begeben, außer den Kichererbsen.

Diese erst nach weiteren ca. 5 Min. kochen dazu geben und ca. 10 Min. auf kleiner Flamme dünsten und von Zeit zu Zeit umrühren.



## **MENÜ 05 / DESSERT**

### **KOKOS-POLENTA**

#### **ZUTATEN:**

200 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

75 g Maisgrieß fein

3 TL Reissirup

Kokosraspel nach Geschmack

**ZUBEREITUNG:** Kokosmilch und Wasser in einem Topf vermischen. Langsam erhitzen und wenn es zu kochen beginnt, Maisgrieß und Reissirup einrühren.

Das Ganze 2-3 Min. leicht köcheln und dann 10 Min. auf niedrigster Kochstufe ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Je nachdem, welche Konsistenz erwünscht ist, kann noch zusätzlich Milch oder Wasser einrühren.

Rezepte: Yoga Vidya Bad Meinberg

Yoga Vidya e.V.

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

**YOGA**  
Vidya

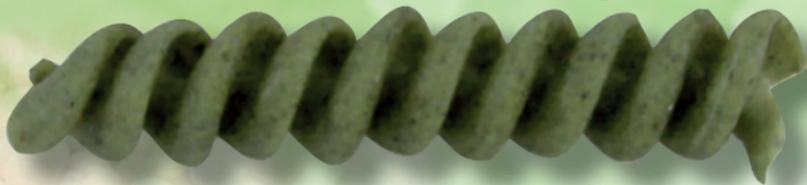
# HOLO®

## PASTA di lenti

aus 100%  
LINSEN



...die moderne Art **LINSEN** zu genießen!



- Rote und grüne Bio-Linsen im modernen Spirelli-Gewand!
- Traditionell handwerklich zu 100% aus Linsen hergestellt
- Nährstoff- und ballaststoffreich mit feinem Linsenaroma
- So leicht zubereitet wie herkömmliche Pasta und schon nach 5 Minuten bereit für die Gabel!



Reformhaus

Erhältlich in deinem Reformhaus und auch online im Reformhaus® Vegan-Shop.

ReformKontor • D-19246 Zarrentin • [www.reformkontor.de](http://www.reformkontor.de)



## GREEN DREAM SALAT

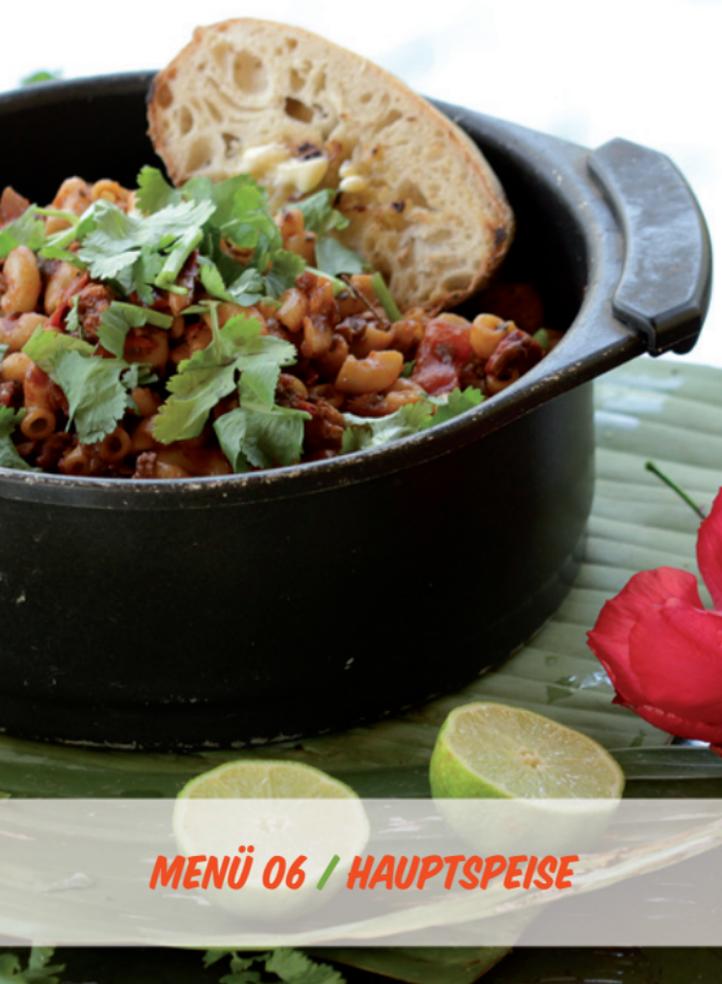
**ZUTATEN:** 100 g frischer Spinat, gehackt  
70 g frischer Rucola  
1 rote Bete, geraspelt  
1 Möhre, geraspelt  
1 Gurke in dünne Scheiben geschnitten  
25 g Walnussstückchen  
3 EL Sonnenblumenkerne

Green Dream Dressing:  
1/2 reife kleine Avocado  
1/2 Bund Koriander  
1/2 Bund Petersilie  
3 EL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
1 EL Agavendicksaft  
1/4 TL Meersalz  
1/3 Tasse (80 ml) Wasser

**ZUBEREITUNG:** Die Zutaten für den Green Dream Dressing in einem Mixer oder einer Küchenmaschine geben. Avocado, Koriander, Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Wasser zu einem glatten Dressing pürieren.

Walnussstückchen leicht rösten. Spinat, Rucola und Gurkenscheiben auf Tellern oder in Schüsseln anrichten. Den Salat mit geraspelter roter Bete und Möhre bestreuen. Dressing darüber geben. Das Ganze mit Walnussstückchen und Sonnenblumensamen garnieren.

**MENÜ 06 / VORSPEISE**



## MENÜ 06 / HAUPTSPEISE

### MEXI-PASTA

<b>ZUTATEN:</b> 2 EL Olivenöl	150 g Champignons
250 g Hörnchennudeln	500 g Tomaten gewürfelt
2 kleine Zwiebeln	2 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	1 EL Balsamico-Essig
1 kleine Chilischote	1 EL Sojasoße
1/2 TL Pfeffer geschrotet	1 EL Agavendicksaft
1/2 TL Paprikapulver	3/4 TL Salz, 1/2 TL Oregano,
1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Rosmarin, 1/2 TL
1 TL Fenchelsamen	Thymian, 1/2 TL Basilikum,
200 g Räuchertofu	frischer Koriander

**ZUBEREITUNG:** Pasta kochen, abgießen und zurück in den Topf geben. Etwas Olivenöl untermischen, abdecken und beiseite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch, Chilipulver, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Fenchelsamen in einer Pfanne mit Öl unter Rühren anbraten. Räuchertofu und Pilze zugeben, 3-5 Min. weiterbraten.

Tomaten, Tomatenmark, Balsamico, Sojasoße und Agavendicksaft zugeben. Gut vermischen und 5 Min. braten. Salz und Wasser einrühren. Flamme niedrig stellen und 10-15 Min. köcheln, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat. Rosmarin, Oregano, Thymian und Basilikum einrühren. Weitere 2-3 Min. köcheln. Nudeln und Soße in einem Topf vermischen und mit frischem gehackten Koriander bestreuen.



## CHOCO-CHILI-BEEREN-TORTE

<b>ZUTATEN:</b> 180 g Erdbeeren	60 ml Wasser
1 mittelgroße Avocado	4 Datteln klein geschnitten
2 EL Kakaopulver	45 g Sonnenblumenkerne
1/4 Tasse Agavendicksaft	45 g Walnussstückchen
1/4 TL Chilipulver	1 EL Pflanzenöl, 1/4 TL Salz
1 EL Chiasamen	Erdbeerscheibchen

**ZUBEREITUNG:** Chiasamen 30 Min. in Wasser einweichen. Cremefüllung in einem Mixer Erdbeeren, Avocado, Kakao, Agavendicksaft, Chilipulver und eingeweichte Chiasamen glatt pürieren. Datteln, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Öl und Salz in einer Küchenmaschine grob zu einer klebrigen Masse häckseln. Für den Boden eine Backform leicht einfetten. Dattelnuss-Masse gleichmäßig hineinpressen. Cremefüllung auf den Boden geben und glattstreichen. Eine Lage Backpapier über die Springform legen und mit einem großen Gummi fixieren. 6-8 Stunden tiefkühlen. Danach in den Kühlschrank stellen. Mit Erdbeerscheibchen garnieren und sofort servieren.

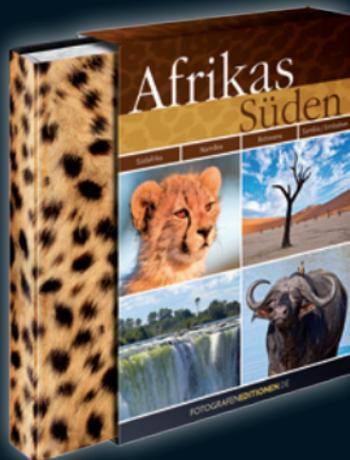
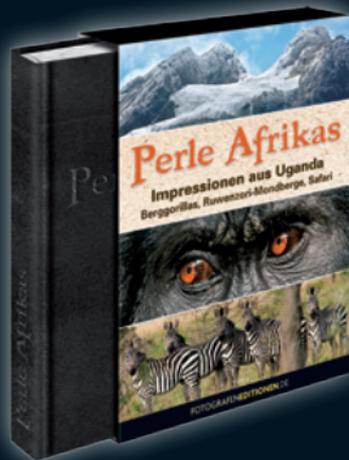
**MENÜ 06 / DESSERT**

Rezepte: Justin P. Moore  
The Lotus and the Artichoke  
[www.lotusartichoke.com](http://www.lotusartichoke.com)



# BEEINDRUCKENDE FOTOBILDBÄNDE!

- Tolle Geschenkideen
- Edle Sammlerstücke



Mit dem Kauf dieser Bücher unterstützen Sie nachhaltige Artenschutzprojekte!

**FOTOGRAFENEDITIONEN.DE**  
Fotoreisen und Bildbände für Charity-Projekte

Bestellung auf [www.tipp4.de/shop](http://www.tipp4.de/shop)



## **SPINAT-BRUSCHETTA**

**ZUTATEN:** 1 Ciabatta  
175 g frischer Spinat  
3 Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Tomaten mit Cashew-Käse:  
2 reife Fleischtomaten

frisches Basilikum  
75 g Cashewnüsse  
3 EL Flohsamenschalen  
300 ml Wasser  
Saft einer Zitrone  
Salz, Pfeffer  
Oregano  
Olivenöl

### **ZUBEREITUNG:**

Die Flohsamenschalen in 300 ml Wasser mindestens zwei Stunden quellen lassen, dabei immer wieder verquirlen, damit die Masse nicht verklumpt. Die Cashewkerne in einer separaten Schüssel ebenfalls mit Wasser bedecken und zur Seite stellen.

Nach der Einweichzeit die Cashewkerne abseihen, mit den Flohsamenschalen zusammen in einen leistungsfähigen Standmixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Salzen, pfeffern und mit den Gewürzen vermengen, dann in einer mit Frischhaltefolie ausgekleideten Kunststoffschüssel über Nacht fest werden lassen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden und im Wechsel mit in Scheiben geschnittenem Cashewkäse auf einen Teller geben. Olivenöl über die Tomaten geben und mit Basilikum garniert anrichten.

Für die Bruschetta das Ciabattabrot in fingerdicke Scheiben schneiden und im Backofen auf 200 Grad 10 Min. kross backen.

In der Zwischenzeit das Gemüse hacken, Knoblauch fein würfeln, alles mit Olivenöl vermischen und auf die Brotscheiben geben. Salzen und pfeffern.

**MENÜ 07 / VORSPEISE**



**MENÜ 07 / HAUPTSPESIE**

## **PASTA MIT SOJABOLOGNESE**

**ZUTATEN:** 200 g Sojagranulat fein,  
5 EL Sojasauce, 2 l Gemüsebrühe,  
1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch,  
Salz, Pfeffer, 2 Karotten, 1 Stück  
Sellerie, 1 Zwiebel, Margarine,  
Olivenöl, Rotwein trocken,

1 Lorbeerblatt, Wasser / Gemüse-  
brühe, 2 große Dosen Tomaten,  
brauner Zucker, Oregano, Salz,  
Pfeffer, 500 g Hartweizen-Tagliatelle  
Optional: 50 g Walnüsse,  
2 TL Hefeflocken und 1 TL Meersalz

**ZUBEREITUNG:** Sojaschnetzel in Sojasauce und 1 l Gemüsebrühe, einer fein gehackten Zwiebel, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer min. 1 Std. einweichen lassen. Nach dem Einweichen durch ein festes Küchentuch kräftig ausdrücken.

Die Margarine mit Olivenöl im Topf zergehen lassen, die fein geschnittenen Karotten, Sellerie und Zwiebel dazugeben, etwas Zucker hinzugeben und bei hoher Temperatur karamellisieren.

Jetzt das Sojafleisch dazugeben und anbraten. Nach einigen Min. mit 200 ml Rotwein ablöschen, das Lorbeerblatt und die Dosentomaten dazugeben und mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen.

Die Sauce aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze 30 Min. köcheln lassen.

Während die Sauce kocht, Wasser aufsetzen und die Tagliatelle kochen. Die Sauce auf die Pasta geben und heiß servieren.

Dazu passt Walnussparmesan: 50 g Walnüsse mit 2 TL Hefeflocken und 1 TL Salz mit dem Zauberstab zerkleinern, bis eine streufähiges Pulver entstanden ist.



Photos: Beatrice Treydel . www.foto-box.org

## **MENÜ 07 / DESSERT**

### **LIEBLINGSBROWNIE**

**ZUTATEN:** 180 g Zucker  
200 g Vivani Kuvertüre  
2 TL Sojamehl  
2 TL Wasser  
160 g Kakao  
350 g Apfelmus  
1 TL Backpulver

1 Prise Salz  
Für die Ganache:  
100 g Puderzucker  
100 ml Rapsöl  
2 EL Stärke  
50 g Kakao  
2 EL Wasser

**ZUBEREITUNG:** Zucker mit Apfelmus schaumig schlagen. Kakao, Backpulver und Salz hinzufügen und weiter rühren. Sojamehl mit Wasser mischen und unter die Masse geben. Die Kuvertüre grob hacken und unter den Teig geben. In die Springform füllen und bei 180 Grad Celsius 40 Min. backen. In der Zwischenzeit die Ganache herstellen. Hierfür das Öl auf dem Herd warm werden lassen, den Kakao und den Puderzucker dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und unter die Ganache geben. Alles zusammen noch ein Mal aufkochen und zur Seite stellen.

Wenn der Brownie fertig ist, die Ganache auf den Brownie gießen, im Kühlschrank fest werden lassen und danach aus der Form lösen. Mit Pflanzensahne oder frischen Früchten servieren.

Rezepte: Anke Cox  
Mae's Cafe Bonn  
[www.maes-cafe.de](http://www.maes-cafe.de)



# Leben und leben lassen!

## **IMPRESSUM**

scs::design  
Sascha C. Schalthöfer  
Max-Ernst-Straße 4  
40822 Mettmann

Telefon: 0 21 04-80 32 02  
[info@think-vegan.de](mailto:info@think-vegan.de)  
[www.think-vegan.de](http://www.think-vegan.de)  
[www.facebook.com/thinkvegan.de](https://www.facebook.com/thinkvegan.de)

Chefredaktion: Sascha C. Schalthöfer

Redaktionsteam: Diana Schalthöfer  
Dominik Grimm . Susanne Frey  
Patrick Bolk . Lea Green

Gestaltung: [www.scsdesign.de](http://www.scsdesign.de)

Illustrationen: [www.yogapx.de](http://www.yogapx.de)



## **MENÜ 08 / VORSPEISE**

### **ZOMBIEKÄSEFINGER**

**ZUTATEN:** 175 g Semmelbrösel 1 EL getrockneter Oregano  
200 g veganer geriebener Käse 480 ml Sojamilch  
5 TL Knoblauchpulver 225 g Mehl, 4 EL Ketchup  
1 TL Meersalz 2–3 Tassen Rapsöl zum  
1/2 TL schwarzer Pfeffer Frittieren

**ZUBEREITUNG:** In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Pfeffer, Salz und Oregano vermischen. Veganen Käse in eine Glasschüssel geben und im heißen Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen lassen. 2 TL Knoblauchpulvermix unter den geschmolzenen Käse rühren. Geschmolzenen Käse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen. 60 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

Käse vorsichtig vom Backpapier lösen und in 10 bis 12 etwa fingerdicke Stifte schneiden. Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Restliches Knoblauchpulver untermischen. Sojamilch in eine zweite Schüssel gießen. Mehl in eine dritte Schüssel schütten.

Rapsöl 6-8 cm hoch in eine tiefe Pfanne gießen und auf mittlerer Flamme erhitzen. Käsestifte in Sojamilch tunken, im Mehl wenden, nochmals in Sojamilch tunken und danach in den Semmelbröseln rollen. Vorsichtig im heißen Öl frittieren.

Sobald sie goldbraun sind, mit einer Zange aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Tomatensoße servieren.



## MENÜ 08 / HAUPTSPESIE

### NO KILLY PHILLY SANDWICH

**ZUTATEN:** 580 g süßer Seitan in dünne Scheiben geschnitten  
2 EL Olivenöl  
1 Paprika klein geschnitten  
1 große Zwiebel gehackt  
1 EL Worcestershire-Soße  
3-4 Burgerbrötchen  
3-4 EL vegane Mayonnaise oder Barbecuesoße

Vegane Käsesoße:  
100 g veganer geriebener Käse  
120 ml Sojamilch  
1 TL Knoblauchpulver  
1/2 TL Chilipulver  
1/2 TL Paprikapulver  
1/4 TL schwarzer Pfeffer  
1 EL Dijonsenf  
20 g Hefeflocken

**ZUBEREITUNG:** In einer Pfanne geriebenen Käse, Sojamilch, Knoblauchpulver, Chilipulver, Paprikapulver, Pfeffer, Hefeflocken und Senf auf mittlerer Flamme erhitzen. Unter ständigem Rühren verschmelzen lassen.

Brötchen halbieren und circa 5 Min. im Ofen rösten.

In einer Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Paprika- und Zwiebelstückchen 4-5 Min. anbraten. Seitan und Worcestershire-Soße einrühren. Unter ständigem Rühren 3-5 Min. dünsten.

Vegane Mayonnaise (oder Barbecuesoße) auf die Brötchenhälften streichen. Seitanscheiben und gebratenes Gemüse darauf legen.

Käsesoße darüber streichen, zweite Brötchenhälfte oben drauf legen und fertiges Sandwich servieren.



Photos: Chris Cooney - [www.theveganzombie.com](http://www.theveganzombie.com)

## MENÜ 08 / DESSERT

### PFIRSICH-PARADIES

**ZUTATEN:** 4 Pfirsiche  
4 EL Zitronensaft  
1/4 TL Meersalz  
120 g Cashewnüsse  
2 EL Kokosfett  
1 TL Agavendicksaft

Kandierte Kürbiskerne:  
2 EL Rapsöl  
2 EL brauner Zucker  
1/2 TL Meersalz  
35 g Kürbiskerne  
1/4 TL Zimt

**ZUBEREITUNG:** Cashewnüsse 8 Std. über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen und Wasser wegschütten. Ofen auf 220° C vorheizen. Pfirsichhälften in Zitronensaft und Salz wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen & 25 Min. im Ofen rösten.

Cashewnüsse, Kokosfett und Agavendicksaft in einem Hochleistungsmixer 1 Min. lang glatt pürieren.

Kürbiskerne: In einer Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Braunen Zucker einrühren. Unter Rühren 2-3 Min. schmelzen lassen. Kürbiskerne und Salz hineingeben. Kürbiskerne 2-3 Min. karamellisieren. Vom Herd nehmen. Pfirsiche mit Cashewcreme füllen, mit kandierten Kürbiskernen garnieren und mit Zimt bestäuben.

Rezepte: The Vegan Zombie  
The Vegan Zombie - Cook & Survive  
[www.theveganzombie.com](http://www.theveganzombie.com)



€12,90

# AB HEUTE Vegan

Empfohlen  
vom



**Vegetarierbund  
Deutschland**



Mit folgenden Inhalten:  
Auf die Plätze, fertig, vegan!  
Schublade auf, Ernährungstyp rein!  
Warum vegan leben?  
Von Mythen und Vorurteilen  
Vegan ernähren & gesund bleiben  
Lecker kochen & backen  
Mein veganes Einkaufskorb  
Auswärts & unterwegs vegan essen  
Kosmetik – ganz schön vegan  
Kleidung – ich trage kein Tier an mir  
Entspannt mit (Nicht-)Veganern  
Vegan – und fertig!

Von den Autoren von  
**div**  
deutschlandstevegan.de

**SO KLAPPT DEIN UMSTIEG**

Ein Wegweiser durch den veganen Alltag

[www.abheutevegan.de](http://www.abheutevegan.de)



8. edition  
**KOCHEN  
OHNE KNOCHEN**