

GRATIS

THINK VEGAN

KOCHHEFT 01/2015

KOCHHEFT #02

THINK VEGAN . DER VEGWEISER IN EIN VEGANES LEBEN . WWW.THINK-VEGAN.DE

VIVANI PRESENTS

ichoc
FEEL FREE

Jetzt in Deinem Biomarkt
und im Ichoc Onlineshop.

THE NEW VEGAN CHOC



www.ichoc.de

like us on facebook!
ichoc.vegan.chocolate

WE ♥ VEGAN

Liebe Leser und Leserinnen,

Think Vegan und Vegorilla präsentieren euch das Think Vegan Kochheft #02 mit zehn tollen 3 Gänge Menüs.

Veganes Essen? Kein Problem! Im neuen Think Vegan Kochheft #02 gibt es wieder kreative, gesunde und leckere vegane Rezepte! Tolle, vegan lebende Menschen zeigen euch, wie es geht.

Das Think Vegan Kochheft #01 wurde mehr als 10.000 mal als PDF-Datei runtergeladen, an diesen Erfolg knüpfen wir an. Das Think Vegan Kochheft #02 gibt es auch wieder als PDF-Datei, sogar mit einem Bonus. In der PDF-Version wird es fünf zusätzliche Menüs geben.

Euer Think Vegan Team

www.think-vegan.de . www.facebook.com/thinkvegan.de



Thomas



Alexander



Sebastian



Lea



Andreas Bär



Sophia



Anke



Surdham



Sophie



Kai



Jérôme



DATTELDICKSAFT **bio**

fruchtiges Süßen leicht gemacht!

- Besonders schonend eingedickter Saft aus 100% reifen, aromatischen Bio Datteln
- Die tolle Alternative zum aufwendigen Selbermachen von Dattelsirup
- Ideal zum Verfeinern von Gebäck, Joghurt, Müsli, Desserts und vielem mehr
- Hervorragend für Marinaden in süß-pikanten Gerichten sowie für Salatsaucen
- Mit dem typisch fruchtig-süßen Dattel-Geschmack und reichlich Kalium



Reformhaus

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



Rezeptkarte mit
Datteldicksaft
jetzt in deinem
Reformhaus®





Menü 01 / Vorspeise

Tomaten-Mango-Salat mit Avocado und Minze

Zutaten: (2)

80 g Cocktailtomaten,
1 Mango, 1 Avocado,
50 g Minisalatgurken,
2 EL Olivenöl,
1 frische Zitrone,
3-4 Stängel frische Minze,

25 g geröstete Pinienkerne,
etwas schwarzen Pfeffer,
Salz

Zubereitung: Mangofruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Cocktailtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Minigurken ebenfalls aufschneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale heben und würfeln. Avocadowürfel mit etwas Zitronensaft beträufeln. Einige Blätter Minze klein hacken.

Mango- und Avocadostücke, die Gurkenscheiben, die gerösteten Pinienkerne und die Cocktailtomaten in eine Schüssel geben. Die Zutaten mit 2 EL Olivenöl, 2-3 EL Zitronensaft, etwas Pfeffer und der gehackten Minze vermengen. Tomaten-Mango-Salat auf zwei Gläser oder Schälchen aufteilen und mit Minze garniert servieren.



Menü 01 / Hauptspeise

Süßkartoffel-Tempeh-Burger mit Cashewcream

Zutaten: (2) Patties: 1 kl. Zwiebel, 1 TL scharfer Senf, 2 EL Soja-
 150 g Tempeh, 1 EL Tomatenmark, joghurt, 3 EL Zitronensaft,
 2 TL Reismiso-Paste, 3 EL Wasser, 30 ml Wasser
 2 EL Kichererbsenmehl, Weitere Zutaten: 2-4 Salatblätter,
 50 g Semmelbrösel, Salz & Pfeffer 250 g Süßkartoffeln, 2 Burger-
 Cashewcream: 100 g Cashews brötchen, 2 EL Olivenöl, Salz &
 über Nacht in Wasser eingeweicht, Cayennepfeffer, 1-2 TL Zitronen-
 1 Knoblauchzehe, Salz & Pfeffer, saft, Brokkolisprossen

Zubereitung: Cashewcream: Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und zu einer sämigen Soße mixen.

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Süßkartoffeln schälen, würfeln und mit Olivenöl, Cayennepfeffer und Salz vermengen. Würfel auf das Backpapier legen und für ca. 15 Min. bei 200 °C in den Ofen geben, bis die Stücke weich sind. Anschließend mit einer Gabel zu Püree zerdrücken, etwas nachsalzen und ein wenig Zitronensaft dazu geben.

Patties: Tempeh zerkleinern und zusammen mit Zwiebel, Reismiso, Tomatenmark, Salz & Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer Paste zerkleinern. Die Paste in eine Schüssel geben und mit Kichererbsenmehl, Wasser und Brösel verkneten. Patties formen und in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten einige Min. goldbraun anbraten.

Burgerbrötchen aufschneiden, mit Salat belegen, das Süßkartoffelpüree darauf geben und dann das Tempeh Pattie aufsetzen. Cashewcream auf das Burger-Pattie geben, reichlich Sprossen darauf drapieren und das Burgerbrötchen schießen.



Mandarinen Jelly mit Granatapfelkernen

Zutaten: (4)

400 ml Mandarinen- (wahlweise Orangensaft),
1 Mandarine oder Orange,
3 EL Agavendicksaft,

3 Kardamomkapseln,
1 EL Speisestärke,
1 gestr. TL Agar Agar,
Kerne eines halben Granatapfels,
Minze zum Garnieren

Zubereitung: Mandarinen auspressen und durch ein Haarsieb in einen Topf geben. Speisestärke und Agar Agar in den Saft einrühren. 3 Kardamomkapseln in den Saft geben und diesen erhitzen. Saft für etwa 3-4 Min. köcheln lassen und 3 EL Agavendicksaft einrühren.

Nach etwa 4 Min. Kardamomkapseln entfernen und den Saft auf vier Förmchen aufteilen. Jelly abkühlen lassen und ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Etwa ein Viertel der Granatapfelkerne zum Garnieren bereit stellen. Die anderen Kerne in einem Mörser zerdrücken und den Saft auffangen. Mandarine schälen und Stücke mit einem Messer halbieren.

Jelly mit einem feinen Messer vom Förmchenrand lösen und auf Teller stürzen. Mit Granatapfelkernen bestreuen, mit Granatapfelsaft begießen, mit Minze und den aufgeschnittenen Mandarinscheiben dekorieren.

Menü 01 / Nachspeise

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





Seitan selber machen

Kreativ vegan im praktischen
Portionsbeutel

Erlebe die vegane Küche mit Seitan Fix – kreativ, lecker und bekömmlich: z.B. klein gehackt für eine vegetarische Bolognese-Soße oder in Streifen für Geschnetzeltes. **www.davert.de**

Vielfalt für die kreative Küche





Menü 02 / Vorspeise

Familienwürfelbecher

Zutaten: (6-8)

Salat: 1 Rotkohl,	Marinade: 4 Limetten,
4 Paprika, 2 Zwiebeln,	4 EL Apfelessig,
150 g Sonnenblumenkerne,	1 EL Kürbiskernöl,
1 Bund glatte Petersilie,	200 ml Gemüsebrühe,
4 EL Olivenöl,	1 EL Senf,
3 Knoblauchzehen	Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Rotkraut und Paprika klein würfeln und in eine Salatschüssel geben.

Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Sonnenblumenkerne in der Pfanne mit dem Olivenöl goldgelb rösten. Währenddessen alle Zutaten der Marinade zusammenrühren und damit das Gemüse in der Pfanne ablöschen. Kurz umrühren und den Inhalt der Pfanne dann zu Rotkraut und Paprika in die Salatschüssel geben. Gut durchmischen und mit einem Handtuch abgedeckt ca. 20 Min. lang durchziehen lassen. Petersilie fein hacken. Den Familienwürfelbecher mit Petersilie garnieren und servieren.

Menü 02 / Hauptspeise

Gefüllte Rondini

Zutaten: (6)

6 Rondini/Zucchini, Fruchtfleisch von 6 Rondini/Zucchini,	0,5-1 TL Himalayasalz,
130 g Schnellkoch Polenta,	1 TL Schwarzer Pfeffer,
100 g Kartoffelmehl,	3 TL Kräuter der Provence getrocknet, 1 Zwiebel,
40 g Maisstärke,	0,5-1 EL Olivenöl,
4 TL Backpulver,	2 Knoblauchzehen,
15 g gepuffter Amaranth,	170 ml Wasser mit Kohlensäure, 100 ml Wasser ohne Kohlensäure
2 EL Würz-Hefeflocken,	
1 EL frische Petersilie fein gehackt, 1 TL Gemüsebrühe,	

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in der Pfanne anbraten.

Rondini/Zucchini aushöhlen und das Fruchtfleisch beiseite legen. Alle restlichen Zutaten der Füllung mischen und gebratene Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Das Wasser hinzufügen und alles zusammen in einem Mixer zu einem Brei verarbeiten. Den Brei anschließend in die ausgehöhlten Rondini/Zucchini füllen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für zunächst 30 Min. in den auf 180 °C Umluft vorgeheizten Backofen geben. Nach 30 Min. die Hitze auf 160 °C reduzieren und nochmals 15 Min. weiter backen.



Menü 02 / Nachspeise

Süsse Buchweizenwraps

Zutaten: (4)

Wrapteig:

500 ml ungesüßte Sojamilch,
200 g Buchweizenmehl,
2 EL Agavensüße,
1 Messerspitze Bourbonvanille-
pulver

Wrapfüllung:

100 g getrocknete Maulbeeren,
100 g geröstete Haselnüsse,
8 EL Mandelmus,
Kokosraspel, Amaretto und
Zimt zum Garnieren

Zubereitung: Alle Zutaten für den Wrapteig mit dem Schneebesen in einer Schüssel oder in einem Mixer gut verrühren. Aus dem Teig einzelne Crêpes ausbacken.

Maulbeeren und Haselnüsse in einer geeigneten Küchenmaschine zusammenmahlen oder sehr klein hacken und in eine Schüssel geben. Mandelmus hinzufügen und alles gut durchrühren.

Crêpes auf einen Teller legen, mit der Füllung bestreichen und zu einem Wrap rollen. Mit Kokosraspeln und Zimt garnieren und mit etwas Amaretto beträufeln.

Rezepte des Menüs 02 sind aus dem Buch:
NO NEED FOR MEAT . Trias Verlag

Rezepte: Andreas Bär Läscher
Autor von "NO NEED FOR MEAT"

**NO NEED
FOR MEAT**



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Vegan Star Vital

Suppen- & Vegan Drink Maker

- ✓ 5 Automatik-Programme
- ✓ Kräftiger, robuster Motor
- ✓ Einfache Reinigung
- ✓ Hochwertiger Edelstahlbehälter
- ✓ Besonders leise
- ✓ Vegane Drinks, Suppen, Babynahrung, u.v.m



Mehr im Keimling Katalog oder im Keimling Online-Shop unter:

www.keimling.de

Keimling Naturkost GmbH

Zum Fruchthof 7a • 21614 Buxthude • Telefon: 04161/51 16 0 • Email: naturkost@keimling.de



Menü 03 / Vorspeise

Gefälschte Tomatensuppe mit explodierten Kapern

Zutaten: (4)

1/2 Hokkaidokürbis	2 EL eingelegte Kapern,
1 mittelgroße Rote Bete,	Sonnenblumenöl,
3 Karotten,	4 EL Pflanzensahne zur
2 Knoblauchzehe,	Dekoration, 1 EL Sirup,
750 ml Wasser,	1 Spritzer Zitronensaft,
4 EL Misopaste,	Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Möhren und die Rote Bete (Handschuhe) schälen, Kürbis halbieren, Kerne entfernen und das Gemüse grob würfeln. Knoblauch grob hacken.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und das Gemüse mit 2 EL Misopaste kurz anschwitzen, bis es leicht gebräunt ist. Mit Wasser auffüllen und 15 bis 20 Min. weich köcheln lassen.

Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern.

Die Kapern mit Küchenkrepp trocken tupfen, den Boden einer Pfanne gut mit Öl bedecken und die Kapern etwa 2 Min. darin frittieren bis sie aufplatzen und wie kleine Blüten aussehen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die restlichen 2 EL Misopaste in der Suppe auflösen, mit Sirup und Zitronensaft abschmecken, auf Teller verteilen, mit etwas Sahne und mit Kapern garnieren.



Menü 03 / Hauptspeise

Basilikum-Tofu-Falafel mit Erbsen-Wasabi-Püree

Zutaten: (2)

500 g TK-Erbsen,	2 EL Sojamehl,
1 Zwiebel fein gewürfelt,	5 EL Kürbiskernöl,
2-4 EL Wasabi,	50 g gehackte Kürbiskerne,
250 g Tofu Natur,	100 g Wildkräutersalat,
1 Handvoll frischer Basilikum,	Salz, Pfeffer,
2 EL Olivenöl,	Pflanzenöl zum Braten der Falafel

Zubereitung: Erbsen und Zwiebel mit etwas Öl in einem Topf anschwitzen. Unter gelegentlichem Umrühren 15 Min. weich dünsten.

Den Salat waschen und die Kürbiskerne in einer kleinen Schüssel mit dem Kürbiskernöl verrühren.

Tofu in den Mixer bröseln und zusammen mit dem Basilikum, dem Olivenöl und dem Sojamehl pürieren. Die Masse mit Salz & Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Handflächen etwa 10 Falafelbällchen formen, diese auf einem Brett 10 Min. trocknen lassen.

Erbsen-Zwiebel-Mischung mit einem Pürierstab zerkleinern und mit Wasabi abschmecken. 2 Finger hoch Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Eine Prise Salz dazu geben. Sobald das Öl heiß ist, die Falafel darin unter wenden kross braten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Püree noch einmal schnell erhitzen, zusammen mit dem Salat und den Falafeln anrichten und mit der Kürbiskern-Öl-Mischung beträufeln.



Menü 03 / Nachspeise

Süße Spiegeleier

Zutaten: (10-12 Spiegeleier)

400 ml Kokosmilch,
3 EL Maisstärke,

2 EL Zucker,
6 getrocknete Aprikosen

Zubereitung: 2/3 der Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen. Das restliche Drittel in einer kleinen Schüssel mit dem Zucker und der Maisstärke verrühren. Sobald die Kokosmilch heiß ist, aber nicht kocht, die Puddingbasis dazu geben und mit dem Schneebesen fest umrühren. Vom Herd nehmen.

2 gleichmäßig runde Wassergläser mit kaltem Wasser ausspülen. Den Kokospudding in die Gläser füllen und für mind. 60 Min. in den Kühlschrank geben. Die Ränder des erkalteten Puddings vorsichtig mit einem scharfen Messer vom Glasrand lösen und ihn sachte auf einen Teller stürzen. Dann etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf einer Servierplatte anrichten.

Die Aprikosen halbieren und mit der Innenseite nach oben auf den Scheiben platzieren.

Rezepte des Menüs 03 sind aus dem Buch:
Sophias vegane Welt

Rezepte: Sophia Hoffmann
OH,SOPHIA - happy vegan cuisine
www.oh-sophia.net



Andreas Bär Läscher

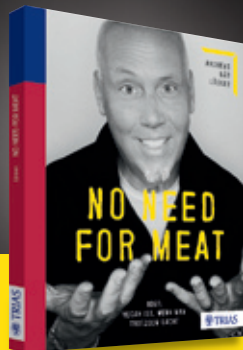
NO NEED FOR MEAT

► HUMORVOLL & UNTERHALTSAM

Lesen Sie, was der bekannte Musikmanager und Showbiz-Matador Andreas Bär Läscher über vegane Ernährung zu sagen hat und wie der Verzicht auf tierische Produkte sein Leben veränderte. Garniert wird seine Story mit unschlagbar leckeren Rezepten!



Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands



Andreas Bär Läscher
NO NEED FOR MEAT
€ 24,99 [D] / € 25,70 [A] / CHF 35,-
ISBN 978-3-8304-8232-1

Auch als E-Book

Wissen, was gut tut.  **TRIAS**



Menü 04 / Vorspeise

Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten: (4)

1 kg Möhren,
1 mittelgroße Zwiebel,
1 Stück Ingwer (5 cm),
3 EL Olivenöl,
1/2 TL gemahlener Zimt,
1 EL mildes Currypulver,
1 TL Rohrohrzucker,

1 l Gemüsebrühe,
frisch gepresster Saft von
2 Orangen,
100 ml Kokosmilch,
Salz & Pfeffer,
100 g Sojajoghurt (natur),
1/4 TL bunte Pfefferkörner,
2 EL gehacktes Koriandergrün

Zubereitung: Möhren schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel & Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zimt, Currypulver und Zucker hinzufügen und bei mittlerer Hitze mitbraten, bis der Zucker leicht karamellisiert – dabei darauf achten, dass die Gewürze nicht verbrennen. Die Möhren- und Ingwerwürfel hinzufügen, untermischen und 2 Min. mitschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen und der Gemüsebrühe auffüllen, den Deckel auflegen und alles bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.

Mit dem Stabmixer die Suppe pürieren. Die Kokosmilch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sojajoghurt glatt rühren. Die bunten Pfefferkörner im Mörser leicht zerstoßen.

Suppe auf Teller verteilen, jeweils 1 Klecks Joghurt daraufsetzen und mit buntem Pfeffer und gehacktem Koriander bestreut servieren. Dazu passt frisch gebackenes Pitabrot.



Menü 04 / Hauptspeise

»Käse«-Spätzle

Zutaten: (4)

300 g Weizenmehl (Type 405),	1/4 TL Kurkuma,
100 g Hartweizengrieß,	300 ml Mineralwasser,
1 TL grobes Meersalz,	250 g Hafersahne,
4 EL Sojamehl,	2 EL Schnittlauch,
1/4 TL gemahl. weißer Pfeffer,	300 g veganer Käse

Zubereitung: Das Mehl und den Hartweizengrieß in eine Schüssel geben. Salz, sowie das Sojamehl, Pfeffer und Kurkuma hinzugeben. Mineralwasser nach und nach zufügen und den Teig kräftig durchkneten bzw. schlagen, am besten mit einem Holzlöffel, der Teig sollte relativ weich sein.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Teig nach und nach, am besten mit einer Kartoffelpresse oder einem Spätzleblett (ein Kunststoffblett mit Löchern), hineingeben. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur leicht brodelt. Spätzle, die oben schwimmen, können mit einer Schaumkelle abgeschöpft werden. Am besten kurz in kaltem Wasser mit ein paar Eiswürfeln abschrecken, damit sie nicht zu weich werden.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Hafersahne, Spätzle, Schnittlauch und Käse vermengen, in eine Auflaufform geben und 15–20 Min. in den Backofen geben, bis der Käse goldgelb und zerlaufen ist.



Menü 04 / Nachspeise

Bananen-Spaghetti-Eis mit Himbeersauce

Zutaten: (4) 4–5 reife Bananen,
3 Datteln, entsteint,
1 EL Agavendicksaft,
100 g Hafersahne,
1 Päckchen Vanillezucker,
1 Spritzer Zitronensaft,

Für die Sauce:
500 g Himbeeren,
2 EL Puderzucker,
40 ml Orangenlikör,
2 EL Kokosflocken,
Kartoffelpresse

Zubereitung: Die Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden und mind. 120 Min. im Tiefkühlfach gefrieren lassen.

In einem Topf die Himbeeren mit dem Puderzucker und 1 Schuss Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Die Mischung mit dem Stabmixer pürieren, durch ein feinmaschiges Sieb streichen, mit Orangenlikör abschmecken und abkühlen lassen. Die gefrorenen Bananenstücke mit den Datteln, dem Agavendicksaft, der Hafersahne, dem Vanillezucker und dem Zitronensaft in einem leistungsstarken Mixer pürieren.

Die Bananenmasse durch die Kartoffelpresse drücken und auf Eisschälchen verteilen. Die Himbeersoße darübergeben und das Bananen-Spaghetti-Eis mit Kokosflocken bestreut servieren.

Rezepte des Menü 04 sind aus dem Buch:
Vegan: Tut gut - schmeckt gut!

Rezepte: Jérôme Eckmeier
Rock 'n' Roll Veganer
jeromeeckmeier.blogspot.com



Ein Manifest für Ihre Gesundheit!

► VIEL WISSEN – GUT LEBEN

„Kuchenbaur“ ist das Grundlagenwerk zur veganen, vollwertigen Ernährung. Es beleuchtet die Auswirkung einer Kost aus Pflanzen oder Tiereiweiß auf den menschlichen Körper, weitet aber auch den Blick für ökologische, ökonomische und soziale Wechselwirkungen.



Mehr vegane Bücher auf
www.trias-verlag.de/vegan
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands



Alexandra Kuchenbaur
Vegan
€ 29,99 [D] / € 30,90 [A] / CHF 42,-
ISBN 978-3-8304-8256-7

Titel auch als E-Book

Wissen, was gut tut.





Menü 05 / Vorspeise

Seitanröllchen

Zutaten: (6 Stück)

Seitanröllchen: 2 Karotten,
1/4 Sellerieknolle,
200 g Veggie Gyros,
300 g TK Blätterteig,
4 EL Sojamilch Natur

Zucchini-Salat:

3 kleine Zucchini,
1/2 Bund glatte Petersilie,
1 Zweig Thymian,
Saft von 1/2 Zitrone,
4 EL Olivenöl, Meersalz

Zubereitung: Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Karotten und Sellerie schälen, in dünne Streifen schneiden und mit dem Veggie Gyros gut vermengen. Im Ofen 12 Min. garen, danach auskühlen lassen.

Die tiefgekühlten Blätterteigscheiben auf Backpapier ausbreiten. Die nur noch lauwarme Füllung längs auf den Blätterteigscheiben verteilen und zu Röllchen einwickeln. Die Nahtseite mit Sojamilch bepinseln und die Röllchen mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen bei 200 °C 12 Minuten goldbraun backen.

Die Zucchini putzen, waschen und auf einer feinen Reibe raspeln. Die Kräuter waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Kräuter mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz unter die geriebenen Zucchini heben.



Menü 05 / Hauptspeise

Pistazien-Goji-Reis mit Tofu & Ingwer-Karotten

Zutaten: (4) Pistazien-Goji-Reis: 8 EL Tamari (Sojasauce), 4 EL
300 g Basmatireis, 500 ml Wasser weißer Sesam, 1 bund frischer
50 g Gojibeeren, 50 g geschälte Koriander
Pistazien, 3 EL Olivenöl, Meersalz
Gebratener Tofu: 400 g Tofu
Natur, 4 EL natives Sesamöl, Ingwer-Karotten: 8 Bundkarotten,
40 g Ingwer, 4 EL Sesamöl, Meer-
salz, Saft von 1 Orange

Zubereitung: Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und mit dem Wasser aufsetzen. Im geschlossenen Topf 10 Min. leise kochen lassen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Min. quellen.

Die Gojibeeren in lauwarmem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Mit leicht gehackten Pistazien, Olivenöl und Salz unter den Reis mischen und mit einer Gabel auflockern. Ohne Deckel 5 Min. ausdampfen lassen.

Den Tofu gleichmäßig in 1 cm große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Sesamöl erhitzen und den Tofu hineingeben. Immer wenn er festzukleben beginnt, ein wenig Tamari dazugeben und den Tofu vorsichtig vom Pfannenboden lösen. Ist er schön knusprig gebraten, den Sesam dazugeben und weitere 3 Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen und mit grob gehacktem Koriander vermengen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Karotten schälen und in eine kleine Backform geben. Den Ingwer schälen, hacken und mit Öl, Orangensaft und Salz verrühren. Über die Karotten geben und im Ofen 20 Min. braten.



Menü 05 / Nachspeise

Dinkelplätzchen

Zutaten: (25 Stück)

40 g Rosinen,
30 g VIVANI Zartbitter-
kuvertüre,
170 g Alsan Pflanzen-
margarine,

40 g Vollrohrzucker,
200 g Dinkelflocken,
120 g Mehl,
1/2 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

Rosinen und Kuvertüre hacken. Mit den restlichen Zutaten zu einem gleichmäßigen, krümeligen Teig verarbeiten.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Mit einem Eiskugelportionierer aus dem Teig Halbkugeln von etwa 3 cm Durchmesser abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und die Kekse auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Rezepte des Menüs 05 sind aus dem Buch:
Vegan Daily: Vegane Küche für jeden Tag

Rezepte: Surdham Göb
Surdham`s Kitchen
www.surdhamskitchen.com

**Surdham's
Kitchen**





NATURATA
BIOKULT SEIT 1976

Vegane Würze aus der Tube

Praktisch portionierbar sorgen die naturbelassenen Würzen aus hochwertigen Demeter-Rohstoffen in zahlreichen Gerichten für den gewissen Kick.

Naturata gibt es im Bio-Laden.

www.naturata.de



Der VeganHeadChef empfiehlt:



Tipps & Rezepte von
Björn Moschinski:
wheaty.de/Moschinski



*bio *vegan *lactosefrei *eifrei *palmölfrei



www.wheaty.de





Menü 06 / Vorspeise

Glasnudelsalat mit Sojahack

Zutaten: (4)

100 g Sojagranulat,	1 Zehe Knoblauch,
Gemüsebrühe,	2 cm Ingwer, frisch,
30 ml Sojasauce,	2 EL Misopaste,
100 g Glasnudeln,	2 EL Garam Masala,
0,5 rote Paprika,	1 TL Korianderpulver,
1 Karotte,	1 EL Agavensirup,
100 g Zuckerschoten,	1 Bund Koriander,
50 g Minimaiskolben,	100 ml Sojaöl,
0,5 kleine Jalapenoschote,	2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das Sojagranulat in Gemüsebrühe und Sojasauce einweichen lassen, ausdrücken und in Sojaöl in einer höheren Pfanne frittieren.

Die Glasnudeln in heißem Wasser einige Minuten ziehen lassen, wenn sie weich sind herausnehmen, etwas Sojaöl darübergeben und vermengen, damit die Nudeln nicht miteinander verkleben.

Das Gemüse kleinschneiden, Knoblauch, Koriander, Jalapeno und Ingwer fein hacken. Die Zuckerschoten und die Minimaiskolben kurz anschwitzen.

Nun aus den Gewürzen, der Misopaste, dem Olivenöl und dem Agavensirup eine Dipsauce mischen. Alles miteinander vermengen und genießen.



Thaicurry der Saison mit Jasminreis

Zutaten: (4)

1 Knoblauchzehe,
1 kleine Zwiebel,
1/2 gelbe Paprika,
1/2 rote Paprika,
1/2 Blumenkohl,
1 Brokkoli,

2-3 EL grüne Currypaste,
1 Kaffirlimettenblatt,
1 Dose Kokosmilch cremig,
200 g Jasminreis,
1 EL Kokosöl,
1 Bund Koriander

Zubereitung: Zuerst den Jasminreis mit 400 ml Wasser aufkochen und dann auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis alles Wasser aufgesogen ist.

Das Gemüse putzen, kleinschneiden und zur Seite stellen. Nun in einer großen Pfanne das Kokosöl schmelzen, bei mittlerer Hitze die Zwiebeln und den Knoblauch glasig werden lassen. Den Brokkoli und den Blumenkohl dazugeben, kurz anschwitzen und die Currypaste dazugeben. Die Paste lasst ihr kurz anrösten und füllt dann mit dem festen Anteil der Kokosmilch auf. Wenn das an Flüssigkeit nicht ausreicht, das Kokoswasser zugeben. Das Kaffirlimettenblatt in die Sauce geben und das Ganze ca. 8 Min. köcheln lassen, das Gemüse soll bissfest bleiben. Nach der Hälfte der Kochzeit die Paprika dazugeben.

Hat das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit erreicht, füllt ihr etwas Reis in eine Schüssel, gebt das Curry dazu und toppt das Ganze mit etwas gehacktem Koriander.

Menü 06 / Hauptspeise



Menü 06 / Nachspeise

Taeng Thai Naam Gatih – Honigmelone in Kokosmilch

Zutaten: (4)

1/2 Honigmelone	3-4 EL Rohrzucker
2 Dosen Kokosmilch	5 g Kaffeepulver
Mark einer Vanilleschote	4 cl Kaffeelikör

Zubereitung:

Die Honigmelone in Würfel schneiden.

In einem kleinen Topf die Kokosmilch mit dem Palmzucker, dem Kaffeepulver und dem Vanillemark aufkochen, so lange rühren, bis sich der Palmzucker komplett aufgelöst hat und kaltstellen.

Sobald die Flüssigkeit erkaltet ist mit dem Kaffeelikör mixen, die Honigmelone in Dessertgläser geben und mit der Kokosmilch bedecken.

TIPP: Die gesüßte Kokosmilch passt auch wunderbar zu eurem Lieblingskaffeetränk.

Rezepte: Anke Cox
Vanbourbon
vanbourbon.wordpress.com

Vanbourbon
Food. Vegan Lifestyle. Projects.



KILIMANJARO UND SAFARI IN TANSANIA

Die Reisen finden statt zwischen
Juli 2015 und Januar 2016



**5 Trekking- und Fotoreisen
für einen exklusiven Bildband
zugunsten eines Elefanten-
Charity-Projekts in Ostafrika**

Erleben Sie eine speziell für Ihre
Bedürfnisse konzipierte Reise und
beteiligen Sie sich damit am Schutz
der letzten Elefanten in Ostafrika.



Jetzt Info und Anmeldung auf:
FOTOGRAFENEDITIONEN.DE
Fotoreisen und Bildbände für Charity-Projekte



Dieses Buch (Abb. ähnlich) wird nach
den Reisen mit den Bildern aller
Teilnehmer professionell produziert,
veröffentlicht und langfristig vermarktet.



Menü 07 / Vorspeise

«Vichyssoise» eiskühlte Kartoffel-Rucola-Suppe

Zutaten: (4)

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 2 Karotten,	Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 100 ml Hafer
1 kleine Knollensellerie,	Cuisine, 1 Bund Rucola,
1 kleine Stange Lauch,	evtl. 1 – 2 Tomaten
1,5 - 2 l Gemüsebrühe,	

Zubereitung:

Kartoffeln, Karotten und Knollensellerie schälen und würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Das kleingeschnittene Gemüse in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen und kochen, bis man das Gemüse mit einer Gabel leicht durchstechen kann. Dann pürieren und nach Geschmack mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zum Schluss Hafer Cuisine unterrühren. Je nach Konsistenz kann auch noch zusätzlich Gemüsebrühe hinzugegeben werden.

Die Suppe über Nacht im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren Rucola waschen, trocken tupfen und einige Blätter zum Garnieren zurückbehalten. Den Rest klein schneiden und in der Kartoffelsuppe pürieren. Suppe in Teller füllen und mit ein paar Rucolablättern anrichten. Die Suppe darf etwas überwürzt sein, da sie kalt an Intensität verliert.



Menü 07 / Hauptspeise

Tagliatelle mit frischen Pfifferlingen, Kastanien und Kräuter-Walnuss-Pesto

Zutaten: (4)

Tagliatelle: 500 g Tagliatelle,	evtl. Speisestärke,
400 g frische Pfifferlinge,	Kräuter-Walnuss-Pesto:
200 g Esskastanien gegart,	1-2 Bund Petersilie,
1 Zwiebel, 500 ml Hafer	100 g Walnusskerne,
Cuisine, Salz & Pfeffer,	80 ml Olivenöl,
evtl. Gemüsebrühe,	Salz & Pfeffer

Zubereitung: Tagliatelle al dente garen, unter kaltem Wasser abschrecken und leicht ölieren, damit sie nicht aneinanderkleben. Petersilie und Walnusskerne unter Zugabe von Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfifferlinge putzen. Kastanien evtl. grob zerkleinern. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel glasig anbraten, Pfifferlinge und Kastanien hinzugeben und leicht anbraten. Hafer oder Soja Cuisine angießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Gemüsebrühe würzen. Gegebenenfalls mit Speisestärke andicken.

Tagliatelle unterheben, auf einem Teller anrichten und mit dem Pesto beträufeln.



Kokoscreme mit frischem Himbeerpüree und Mandelblättchen

Zutaten: (2)

Kokoscreme: 500 ml Kokosmilch, 1 Msp. Agar-Agar, 100 g Kokosmus, 2 EL Zucker

Püree: 250 g Himbeeren frisch oder gefroren, 2 EL Zucker
50 g Mandelblättchen

Zubereitung: Agar-Agar in kalte Kokosmilch einrühren und aufkochen lassen. Kokosmus und Zucker dazugeben und köcheln lassen, bis sich das Kokosmus verflüssigt hat. In Gläser füllen und im Kühlschrank ca. 2 Std. kalt stellen, bis die Kokoscreme fest ist.

Himbeeren mit pürieren und je nach Geschmack mit ca. 1 EL Zucker süßen. Mandelblättchen in eine beschichtete Pfanne geben und mit 1 EL Zucker bestreuen. Den Zucker bei niedriger Flamme unter die Mandelblättchen heben, bis er karamellisiert. Vor dem Servieren das Himbeerpüree auf die Kokoscreme schichten und mit den karamellisierten Mandelblättchen dekorieren.

Rezepte des Menüs 07 sind aus dem Buch:
Das PETA-Kochbuch "Vegan! Einfach lecker und gesund"

Menü 07 / Nachspeise

Rezepte: Thomas Adam & Alexander Körle
Körle und Adam
www.koerleundadam.de

Körle und Adam
VEGAN & GENIEßEN
DAS VEGANE RESTAURANT IN STUTTGART



AUFschlagbar



BIOzertifiziert

Bio-Anteil mind 75 %



VEGANzertifiziert

... da lachen ja
die Hühner!



EyerSpeisen, EySchnee, Kuchen, Panaden, uvm. MyEy was sonst?

Chicoréeschiffchen mit geräucherten Croûtons

Zutaten: (2) 2 Köpfe Chicorée,
3 EL Olivenöl, 1/2 rote Zwiebel
fein gewürfelt, 250 ml dunkler
Balsamicoessig, 1 EL Rohrohr-
zucker, Meersalz, Pfeffer aus der

Mühle, 200 g Räuchertofu fein
gewürfelt, 8 EL Bratöl, 20 Blätter
junger Spinat, 1 Avocado fein
gewürfelt, 1 Birne fein gewürfelt

Zubereitung: Vom Chicorée zehn große Blätter abziehen und die Bruchkante sauber abschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Balsamicoessig, Zucker, eine Prise Salz und etwas Pfeffer dazugeben und bei hoher Temperatur 5–8 Min. einreduzieren lassen, bis zwei Drittel der Flüssigkeit verdunstet sind. Darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit verdampft, um Anbrennen oder zu starkes Karamellisieren zu vermeiden. Die Reduktion ist in warmem Zustand immer flüssiger als im kalten. Je kleiner und gleichmäßiger die Kochbläschen werden, umso weniger Flüssigkeit ist vorhanden. Zur Probe etwas Reduktion auf einen kalten Teller geben. Bleibt die Reduktion »stehen«, ist sie fertig. Dann die Pfanne vom Herd nehmen.

In einer anderen Pfanne Bratöl erhitzen und darin die Tofuwürfel bei hoher Temperatur etwa 10 Min. knusprig und goldgelb braten. Die Würfel sollten außen kross und innen saftig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Servieren die Schiffchen mit je zwei Spinatblättern, ein paar Avocado- und Birnenwürfeln füllen. Alles mit etwas Balsamico-reduktion beträufeln. Zum Schluss jedes Schiffchen mit Tofuwürfeln auffüllen. Die restlichen Birnen- und Tofuwürfel neben den Schiffchen auf den Teller anrichten und ebenfalls mit der Reduktion beträufeln.

Menü 08 / Vorspeise



Gazpacho-Pasta-Salat

Zutaten: (4) Gazpacho:

350 g Gurke, 2 rote Paprikaschoten, 60 g Cashewbruch, 3 Frühlingszwiebeln (feine Ringe), 600 g Kirschtomaten, 3 Knoblauchzehen gewürfelt, 7 EL Olivenöl, 4 frische Blätter Salbei, 1 EL frische Rosmarinnadeln, 8 Zweige frische

Petersilie, 2 TL Meersalz, 1 TL Rohrohrzucker, 1 Stück frische Chilischote (ca. 1 cm), 1/2 TL Pfeffer aus der Mühle, 6 EL Condimento bianco
Sonstiges: 600 g Dinkelspaghetti, 1/2 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Für die Gazpacho je ein Drittel der Gurke und der Paprikaschoten fein, den Rest grob würfeln. Die fein geschnittenen Gurken- und Paprikawürfel beiseitestellen. Cashewbruch 5 Min. in Wasser köcheln, dann mit dem Stabmixer pürieren. Die restlichen Zutaten und Cashewbruchpüree für die Gazpacho im Hochleistungsmixer glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Die Dinkelspaghetti bissfest kochen. Das Nudelwasser abgießen und Pasta eiskalt abschrecken. Mit Zitronenzesten und einer Prise Pfeffer vermischen. Auf jeden Teller eine Portion Spaghetti setzen und am Rand die Gazpacho angießen. Mit dem Knuspertopping sowie den Gurken- und Paprikawürfeln dekorieren.

Menü 08 / Hauptspeise



Menü 08 / Nachspeise

Kirschsorbet mit »Blanco 43« & Rosmarinschaum

Zutaten: (4) Kirschsorbet: 60 g helles Cashewmus,
300 g TK Kirschen ohne Stein, 200 ml Licor 43 (»43er«)
50 ml Agavendicksaft, 25 ml eisgekühlt
Birnsaft, 1 TL Johannis- Rosmarinschaum: 100 ml
brotkernmehl Mandelmilch, 1 Zweig
»Blanco 43«: 600 ml Mandel- frischer Rosmarin, 1 Prise
milch zimmerwarm, Salz

Zubereitung: Zutaten für das Sorbet im Mixer zu einem sämigen Eis pürieren. Für den Schaum die Mandelmilch mit Rosmarin und Salz kurz aufkochen und ziehen lassen. Für den »Blanco 43« die Mandelmilch mit dem Cashewmus mixen. Rosmarin aus der Milch für den Rosmarinschaum nehmen und diese mit dem Stabmixer schaumig ziehen. In Gläser 50 ml Licor 43 gießen, dann 150 ml Mandel-Cashew-Milch langsam über ein Messer ins Glas laufen lassen, sodass sich diese nicht mit dem Likör vermischt. 2 Kugeln Sorbet hineingeben und mit etwas Schaum garnieren.

Rezepte sind aus dem Buch: Die Vegane Kochschule

Rezepte: Sebastian Copien
Kochen nach deiner Natur
www.sebastian-copien.de

Eine Weltreise für die Sinne!



SONNENTOR®



Ingwer ist seit Jahrhunderten eine in vielen Kulturen geschätzte Pflanze. Er ist nicht nur herrlich anregend, sondern auch wärmend und reinigend. Rein biologisch, ohne künstliche Aromastoffe. Da wächst die Freude.

Jetzt erhältlich unter www.sonnentor.com



Jérôme Eckmeier
€ 19,95 / 192 Seiten
ISBN 978-3-8310-2449-0



Jérôme Eckmeier &
Daniela Lais
€ 19,95 / 192 Seiten
ISBN 978-3-8310-2780-4

Vegan für jedermann. Vegan kochen
und backen mit Rezepten à la
Jérôme Eckmeier und Daniela Lais.



Mehr vegane Kochbücher
finden Sie auf:
www.dorlingkindersley.de



Menü 09 / Vorspeise

Gegrillter Wurzelpeter mit Feigensenf

Zutaten: (3) 400 g Petersilien- 1 EL Senfkörner, 50 ml wurzel, 1 handvoll frische Wasser, 6 frische Feigen, Petersilie, 4 EL Walnußöl, 2 EL Himbeeressig, Schwarzer Pfeffer & Salz, 1 EL Senfmehl

Zubereitung: Senfkörner mit heißem Wasser übergießen und über Nacht einweichen lassen. Feigen an beiden Enden abschneiden und mit einem scharfen Messer die restliche Schale großzügig abschneiden, dabei auch die weiße innere Schale entfernen. Fruchtfleisch grob zerkleinern und mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei kleiner Hitze einige Minuten unter Rühren weiter zerkochen lassen. Feigen vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Essig und Salz abschmecken, Senfmehl und eingeweichte ganze Senfkörner unterrühren.

Petersilienwurzeln schälen und längs halbieren. Petersilie waschen und trocken schütteln, sehr fein hacken. Öl und gehackte Petersilie mischen, mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken. Petersilienwurzeln in der Marinade schwenken und die Stücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, bei 180 °C im vorgeheizten Backofen etwa 30-40 Min. (je nach Größe der Stücke) auf Grillstufe backen.

Petersilienwurzeln heiß oder lauwarm mit Feigensenf servieren, dazu schmeckt frisches Weißbrot.



Menü 09 / Hauptspeise

Reis-Brokkoli-Auflauf

Zutaten: (3)

150 g Soja-Granulat,
400 ml Gemüsebrühe,
Olivenöl zum Braten,
Schwarzer Pfeffer & Salz,
500 g Reis (z. B. Basmati),

Brokkoli-Röschen,
8 EL Soja-Joghurt,
120 g veganer Käse gerieben,
Handvoll Semmelbrösel,
Cornflakes

Zubereitung: Soja-Granulat ca. 15 Min. in heißer Brühe ziehen lassen, anschließend in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Soja-Granulat darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis nach Packungsanleitung gar kochen. Brokkoli-Röschen in Salzwasser einige Minuten halbgar kochen. Joghurt mit 2 EL Olivenöl glattrühren und geriebenen Käse untermischen.

Auflaufform mit etwas Pflanzenfett ausstreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Zutaten in die Form schichten: die Hälfte vom Granulat, darauf die Hälfte Brokkoli und gekochten Reis schichten. Die Hälfte der Joghurt-Käse-mischung gleichmäßig verteilen. Restliche Zutaten wieder ebenso schichten und obenauf eine dünne Schicht Cornflakes auf die abschließende Joghurt-Käsemasse streuen, einige EL Olivenöl auf die Flakes gießen. Auflauf bei 180 °C im vorgeheizten Backofen etwa 40 Min. backen.



Avocado-Eistörtchen mit Cranberry

Zutaten: (3)

2 Datteln getrocknet & entsteint, 2 Pkg. Vanillezucker, 1 Zitrone,
100 g Studentenfutter (Nüsse 1 Vanillestange, 2 handvoll
und Früchte), Cranberries getrocknet,
2 Avocado, 6 EL Agavendicksaft, 2 EL Frischkäse natur

Zubereitung: Datteln in Stücke schneiden, mit dem Studentenfutter sowie 1-2 EL Agavendicksaft im Mixer zu einer festen Masse pürieren (evtl. etwas Wasser untermischen). Teig ausrollen, Kreise mit Desserttringen ausstechen und Teig als Boden in den Ringen belassen. Restteig zu Pralinen formen, wahlweise in Krokant wälzen und im Kühlschrank kalt stellen.

Avocadofruchtfleisch grob zerkleinern und mit 4 EL Agavendicksaft und Vanillezucker im Mixer cremig pürieren. Geriebene Schale von einer Zitrone, sowie Saft von 1/2 Zitrone, Vanillemark und veganen Frischkäse unterrühren. Schließlich getrocknete Cranberries halbieren und gleichmäßig unter die Masse heben.

Avocadomasse auf die Teigböden in die Dessertförmchen schichten und im TK-Fach erkalten lassen. Vor dem Servieren kurz antauen. Törtchen nach Belieben mit Kakaopulver oder Krokant bestreuen und mit Cranberries dekoriert servieren.

Menü 09 / Nachspeise

Rezepte: Sophie Mathisz
Vegane Lieblingsküche
www.vegane-lieblingskueche.de



Edelstahl-Behälter.



Edelstahl statt Plastik.
Frei von Schadstoffen,
langlebig und
praktisch. Die
cleveren LunchBots
Dosen gibt es in vielen
Größen, Aufteilungen und Farben,
schon ab 21,95 Euro.




kivantaTM

www.kivanta.de

Riesenauswahl unter



Menü 10 / Vorspeise

Sonnenblumen-Tomaten-Aufstrich mit frischem Baguette

Zutaten: (4)

100 g getrocknete Tomaten,	4 EL Zitronensaft,
250 g Sonnenblumenkerne,	1/4 TL Asafoitida,
1 große Aubergine,	1 TL Galgant,
1 große Paprika,	1 EL Agavendicksaft,
250 ml Wasser,	1 Baguette
1/2 TL Oregano / Basilikum,	

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne und getrocknete Tomaten 30 Min. in Wasser einweichen. Die Aubergine in Würfel schneiden und richtig gut anbraten. Das Ganze mit Zitronensaft, Galgant, Asafoitida, Oregano / Basilikum und Agavendicksaft ablöschen. Abkühlen lassen.

Alles mit Paprika, den eingeweichten Sonnenblumenkernen und den Tomaten in den Mixer geben und fein pürieren. Evtl. nachsalzen oder mehr Wasser hinzugeben für die Konsistenz. Dazu frisches Baguette reichen.



Lupinenrisotto mit Basilikumpesto

Zutaten: (4)

200 g Risottoreis,	etwas Brunnenkresse,
500 ml Gemüsebrühe,	1 EL Kokosfett,
150 ml Hafersahne,	1 Limette (Saft),
1 EL Kokosmilch,	1 TL Reissirup,
150 g Lupinenschnitzel,	Salz, weißer Pfeffer,
1 Bund Basilikum,	Ingwer gerieben,
50 g Pinienkerne geröstet,	Koriandersamen
50 g Cashewkerne,	

Zubereitung:

Basilikum waschen, zupfen und mit Pinienkernen, Cashewkernen, etwas Salz, Reissirup und Limettensaft im Mixer zur Pesto verarbeiten.

Den Risottoreis mit dem Kokosfett glasig anbraten. Etwas Ingwer hinzu, kurz anbraten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren köcheln lassen bis die Brühe eingekocht ist, Hafersahne und Kokosmilch hinzugeben und quellen lassen.

Lupinenschnitzel in Streifen schneiden. Lupinenstreifen anbraten, Koriandersamen zerstoßen und hinzugeben.

Risotto mit den Lupinenstreifen mischen und mit Pesto auf dem erwärmten Teller schichten. Mit der Brunnenkresse und Pinienkernen dekorieren.

Menü 10 / Hauptspeise



Erdbeer-Joghurt-Creme

Zutaten: (4)

250 g Erdbeeren (frisch
oder gefroren),
500 ml Sojajoghurt,
1/2 TL Cardamon,
1 Banane,
2 TL Chiasamen,
1 EL Zitronensaft,
etwas Minze,

2 EL Kokosblütenzucker
(oder Rohrzucker),
1 EL Reissirup,
2 EL Löwenzahnblüten
(sind nicht bitter),
Sojasahne zum
garnieren

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, in Scheiben schneiden und in Kokosblütenzucker, Zitrone und Vanille marinieren.

Sojajoghurt mit Banane, Chiasamen, Reissirup, Cardamon und Minze im Powermixer pürieren.

Erdbeeren unterheben, mit Sojasahne und Löwenzahnblüten garnieren.

Menü 10 / Nachspeise

Rezepte: Kai Treude
Karmalicious
www.karma-licious.com





VEGAN

z o t t e r

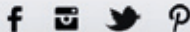
Aufregend anders

Riesenauswahl an veganen Schokoladen,
veganen Kuvertüren zum Backen,
Trinkschokoladen und vielem mehr –
komplett in Bio- und Fairtrade-Qualität.

Im Fachhandel und im Online-Shop
auf www.zotter.at



**Das erste vegane Modemagazin.
Jetzt im Handel.**



Think Vegan Buchtipps:

Sophia Hoffmann:
Sophias vegane Welt



ISBN: 978-3841903143
Edel Germany

Sebastian Copien:
Die vegane Kochschule



ISBN: 978-3862446940
Christian Verlag

Surdham Gób:
Vegan Daily



ISBN: 978-3038008217
AT Verlag

Andreas Bär Lasker:
No need for meat



ISBN: 978-3830482321
Trias Verlag

Sophie Mathisz:
Vegane Lieblingsküche



ISBN: 978-3955750282
Ventil Verlag

Das PETA-Kochbuch:
Vegan! Einfach lecker und gesund



ISBN: 978-3499628764
Rowohlt Verlag

TH!NK VEGAN

IMPRESSUM

scs::design

Sascha C. Schalthöfer

Max-Ernst-Straße 4

40822 Mettmann

Telefon: 0 21 04-80 32 02

info@think-vegan.de

www.think-vegan.de

www.facebook.com/thinkvegan.de

Chefredaktion: Sascha C. Schalthöfer

Redaktionsteam: Diana Schalthöfer . Patrick Bolk .

Lea Green

Gestaltung: www.scsdesign.de



WWW.VEGORILLA.DE



Veganz -Wir lieben Leben- ist die erste vegane
Vollsortiment-Supermarktkette Europas.



www.facebook.de/veganz

www.veganz.de

Veganz Berlin Prenzlauer Berg | Veganz Berlin Friedrichshain | Veganz Frankfurt
Veganz Hamburg | Veganz München | Veganz Essen | Veganz Leipzig | Veganz Wien



VEGAN SHOPPING

**Lebensmittel, Kosmetik, Tiernahrung,
Lifestyle-Produkte und vieles mehr...**

✓ 100% VEGANES SORTIMENT

✓ GRATIS VERSAND AB 49 EUR (D, AT)

✓ KLIMAFREUNDLICHE LIEFERUNG

✓ ÜBER 35.000 POSITIVE BEWERTUNGEN

✓ UMFANGREICHER ALLERGIEFILTER

✓ KEIN MINDESTBESTELLWERT



alles-  **vegetarisch.de**

Der Nr. 1 Shop für rein pflanzliche Spezialitäten

» WWW.ALLES-VEGETARISCH.DE