

PHOTO: © DORLING KINDERSLEY VERLAG

# THINK VEGAN KOCHHEFT #09

KOCHHEFT 01/2019

FREE

THINK VEGAN // VEGAN FOOD & LIFESTYLE MAGAZIN // [WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)

# DAS GOLD DER KARIBIK.

ökologisch verpackt

klimaneutral produziert

100% Bio-Zutaten

vegan

ohne Zusatzstoffe

alternativ gesüßt mit Kokosblütenzucker

JETZT  
**NEU**  
IN DEINEM  
BIOLADEN!





Who's  
Jack

Jackfrucht aus Mischkulturen-  
Gutes Essen für ein gutes Karma



Jack-Taudoori



Jack-Asia



Jack-Gulasch



Jackfrucht-Gerichte auf [www.whos-jack.de](http://www.whos-jack.de) | DE-ÖKO-013

Liebe Leser und Leserinnen,

Die Think Vegan Kochhefte sind mehr als 300.000 mal runtergeladen.

Auch diesmal gibt es das Kochheft #09 wieder gratis als PDF-Datei zum Download. Einfach nur so. Ohne Ei und so... Unbefristet, Zeitlos und Gratis. Keine Registrierung, keine E-Mail oder so. Viel Spaß beim Kochen, Backen und Essen. 100 % Vegan.

Holt euch die Kochhefte #01, #02, #03, #04, #05, #06, #07, #08 & #09 auf [www.think-vegan.de](http://www.think-vegan.de)

Ja, ich liebe  
Blutorangensaft mit  
extra viel Fruchtfleisch!

Bis zu  
200 € Veggie-  
bonus

# Meine nachhaltige, gesetzliche Krankenkasse mit Veggiebonus

Warum es eine nachhaltige Krankenkasse wie die BKK ProVita braucht – und davon nicht nur die Umwelt, sondern jeder einzelne profitieren kann

Sind gesetzliche Krankenkassen nicht alle gleich? Schließlich gibt es festgelegte gesetzliche Regelungen, die jede Kasse erfüllen muss.

Das denken viele, die zum ersten Mal von der „veggiefreundlichen“ und nachhaltigen Krankenkasse BKK ProVita hören. Aber gesetzliche Krankenkassen können mehr: z. B. neben den vorgeschriebenen Standardleistungen auch zusätzliche Familienleistungen für ihre Versicherten anbieten. Und etwas für Aufklärung, Umweltschutz, Nachhaltigkeit und natürlich auch für die Gesundheit tun. So wie die BKK ProVita. Die erste und einzige klimaneutrale Krankenkasse mit Gemeinwohl-Bilanz.

**BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.**  
[www.bkk-provita.de](http://www.bkk-provita.de)

BKK ProVita • Münchner Weg 5 • 85232 Bergkirchen  
T: 08131 6133-0

BKK  
ProVita 

Die Kasse fürs Leben.



## Zitroniger Spinat-Hummus

### Zutaten: 6 Portionen

150 g gegarte Kichererbsen-  
aus den Häuten gedrückt,  
75 g Babyspinat, 2 Knob-  
lauchzehen, Saft und Schale  
von 1 großen Bio-Zitrone,  
1 EL Tahin (Sesammus),  
4 EL Olivenöl, Salz, frisch  
gemahlener schwarzer  
Pfeffer, 1 ½ EL Chiasamen,  
Alfalfasprossen zum  
Garnieren, Mikrogrün zum  
Garnieren,

### Zubereitung: (5 Minuten)

Kichererbsen, Spinat, Knoblauch, Zitronensaft und -schale sowie Tahin in den Mixer geben und auf niedriger Stufe 1 Min. mischen.

Auf höchster Stufe das Öl dazuträufeln. Soll das Hummus dünnflüssiger werden, nach und nach kaltes Wasser hinzufügen – jeweils 1 EL, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hummus in eine Servierschüssel umfüllen. Mit Chiasamen, Mikrogrün und nach Belieben mit Sprossen garnieren und sofort servieren.

Menü 01 / Vorspeise



## Linsen-Pilz-Burger

### Zutaten: 4 Portionen

100 g Puy-Linsen, 3 EL Olivenöl,  
1 Zwiebel fein gewürfelt, 500 g  
Riesenchampignons grob zerklei-  
nert, 2 Knoblauchzehen zerdrückt,  
1 TL Thymianblätter gehackt, 1

EL Petersilie fein gehackt, 1 EL  
Aceto balsamico, 60 g frische  
Weißbrotbrösel, 1 EL Nährhefe,  
Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer,  
Salatblätter, Tomatenscheiben, rote  
Zwiebelringe, Hamburgerbrötchen

### Zubereitung: (15 Minuten, plus Kühlzeit Garzeit: 40–45 Minuten)

Linsen in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind, dabei immer wieder abschäumen. In ein Sieb schütten und abspülen. Abkühlen lassen.

In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel darin 5 Min. anschwitzen, bis sie glasig, aber nicht braun sind. Pilze mit dem restlichen Öl dazugeben. 15–20 Min. garen, bis sie zusammenfallen und keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Knoblauch, Thymian und Petersilie hinzufügen. Sobald nach etwa 1 Min. Knoblauchduft aufsteigt, Essig dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.

Pilzmischung und abgekühlte Linsen mit Bröseln und Hefe in den Mixer geben und mit Salz & Pfeffer würzen. In Intervallen vorsichtig zerkleinern, bis alles gerade eben gemischt, aber noch etwas stückig ist.

Die Mischung 5 Min. abkühlen lassen. Vier gleich große Patties formen. Zugedeckt 30 Min. kalt stellen, damit sie fester werden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Patties darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. braten. Mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Zwiebelringen in den Brötchen anrichten. Servieren.

## Menü 01 / Hauptspeise



## Menü 01 / Nachspeise

### Schwarze-Bohnen-Brownies

#### Zutaten: 12 Stück

400 g schwarze Bohnen (aus der Dose), 125 ml Agavendicksaft, 60 g Kokosöl plus mehr für die Form, Mark von ½ Vanille-

schote, abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange, ¼ TL Salz, ½ TL Backpulver, 75 g Zucker, 45 g Kakaopulver, 85 g vegane Bitterschokoladentropfen

#### Zubereitung: (15 Minuten, plus Abkühlzeit Garzeit: 35 Minuten)

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Metallbackform (28 x 18 cm) dünn einfetten. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, die Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Die Bohnen mit Agavendicksaft, Öl, Vanillemark und Orangenschale im Mixer glatt pürieren.

In einer großen Schüssel Salz, Backpulver, Zucker und Kakaopulver mischen. Die Bohnenmischung und 9 EL Aquafaba hinzufügen. Rühren, bis die Masse glatt ist.

Behutsam, aber zügig die Schokoladentropfen unterheben. Die Masse in die Form gießen. Im heißen Ofen 30-35 Min. backen, bis der Kuchen sich vom Rand der Form löst. Zur Garprobe einen Holzspieß in die Mitte stecken. Er muss nach dem Herausziehen sauber sein. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und 15-20 Min. abkühlen lassen. Zu zwölf Brownies schneiden und servieren.

Rezepte von Jérôme Eckmeier aus dem Buch: Vegan für die Familie . Dorling Kindersley Verlag [www.jeromeeckmeier.com](http://www.jeromeeckmeier.com)



# MONDBERGE

DIE WELT UND WIR



*Das große Magazin für Umwelt-,  
Natur- und Artenschutz*

*Reisen • Fotografie • Abenteuer • Trends*

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



## Menü 02 / Vorspeise

### Mini-Chili-Bowls

#### Zutaten: 3 Portionen

3 Weizentortillas, 1 frische rote Chilischote, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 rote Paprikas, 20 g Koriandergrün, 12 Kirschtomaten, 1 großer Schuss Olivenöl,

1 TL Paprikapulver, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 400 g Kidneybohnen (Dose, abgetropft), 400 g schwarze Bohnen (Dose, abgetropft), 700 g Passata (passierte Tomatensoße), 500 g vorgekochter Reis, 1 Limette

#### Zubereitung:

Muffinblech umdrehen und drei Tortillas fest in die Lücken zwischen den Näpfen drücken, sodass sie zu Schalen geformt werden (dabei darauf achten, dass sie einen flachen Boden bekommen, auf dem sie später stehen können). Das Blech mit den Tortilla-Schalen im Ofen 7-10 Min. backen, bis sie fest und leicht gebräunt sind. Herausnehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Chilischoten entstielen, längs teilen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Paprikas halbieren, den Strunk entfernen und entkernen, dann klein schneiden. Korianderblätter abzupfen, Stiele fein hacken. Kirschtomaten halbieren. Öl im Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Chili, Zwiebel, Knoblauch und Korianderstiele hineingeben und 5 Min. unter gelegentlichem Rühren braten. Kirschtomaten und Paprikastücke zufügen und weitere 4-5 Min. dünsten. Mit Paprikapulver und gemahlendem Kreuzkümmel würzen. Kidneybohnen und schwarze Bohnen in den Topf geben. Passata zufügen. Soße 10 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Reis nach Packungsangabe erhitzen. Jeweils eine dünne Reisschicht auf den Boden der Tortilla-Schalen setzen und großzügig Chilisoße darauf verteilen. Das Ganze mit den Korianderblätter garnieren. Limette in Spalten schneiden und zum Servieren auf jeden Teller eine Spalte legen



## Guaccaroni

### Zutaten: 4-6 Portionen

320 g Maccheroni, 3 ½ TL Salz,  
4 reife Avocados, 2 Limetten,  
2 EL Olivenöl, ½ TL Knoblauch-

pulver, ½ rote Zwiebel, 2 frische  
rote Chilischoten, 12 Kirschtomaten,  
20 g Korianderblätter

### Zubereitung:

Wasser im großen Topf zum Kochen bringen, die Nudeln zusammen mit 2 TL Salz hineingeben und nach Packungsanweisung al dente kochen.

Avocados halbieren, die Hälfte mit dem Kern auf eine flache Unterlage legen, die Messerklinge in den Kern schlagen, sodass sie stecken bleibt, Hälfte festhalten und das Messer samt Kern mit einer Drehung abheben. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in die Schüssel geben. Limetten über der Schüssel mit der Hand auspressen (Kerne dabei mit der anderen Hand entfernen). Olivenöl, Knoblauchpulver und restliches Salz zum Avocado-Fruchtfleisch geben und alles mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischoten entstielen und längs teilen (Kerne dabei entfernen, wenn es milder sein soll). Tomaten, Chilischoten und Korianderblätter klein schneiden und in die Schüssel geben. Alle Zutaten gut vermischen.

Die Maccheroni abgießen, in die Schüssel zu der Guacamole geben, dann alles gründlich vermengen. Sofort als Beilage oder leichtes Mittagsgeschicht servieren oder in der Lunchbox für den nächsten Tag aufbewahren.

## Menü 02 / Hauptspeise



## Banana Bread

### Zutaten: 1 Laib

250 g Mehl, 75 g Vollrohrzucker, 75 g weißer Zucker, 1 ½ EL Kakao-pulver, ½ TL Natron, ½ TL Salz, ½ TL gemahlener Piment, 110 g vegane Pflanzenmargarine, 3 reife

Bananen, 60 ml Mandeldrink, 2 EL Ahornsirup, 1 TL Apfelessig, 1 TL Vanilleextrakt, 60 g vegane dunkle Schokolade, 50 g Pekannusskerne

### Zubereitung:

Alle Zutaten außer der Schokolade und den Pekannusskernen im Mixer zu einem dicken Teig verarbeiten. Schneidmesser herausnehmen und evtl. am Schüsselrand hängen gebliebenen Teig abkratzen und wieder nach unten schieben.

Schokolade und Pekannusskerne in kleine Stücke brechen und mit in die Schüssel geben. Von Hand gut unterrühren.

Teig in die Form geben und im Ofen 60-65 Min. backen, bis an einem zur Probe in die Brotmitte gestochenen Holzstäbchen kein Teig mehr hängen bleibt. Form aus dem Ofen holen und das Banana Bread auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Aus der Form nehmen und zum Servieren in Scheiben schneiden

## Menü 02 / Nachspeise

Rezepte von BOSH aus dem Buch:  
BOSH: EINFACH – AUFREGEND – VEGAN  
[www.bosh.com](http://www.bosh.com) . [www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)





Simply V

# JETZT NEU!

## SIMPLY V PASTAGENUSS

- ✓ mit Mandeln
- ✓ rein pflanzlich
- ✓ milchfrei



SOOO  
LECKER!

[www.simply-v.de](http://www.simply-v.de)





## Zitrussalat

### Zutaten: 4 Portionen

3 Orangen, 1 Grapefruit,  
2 EL Olivenöl, 1 TL Sumak,  
3 EL Berberitzen, Salz, Pfeffer,

25 g ungesalzene Pistazien,  
Frische Minze zum Bestreuen

### Zubereitung: (15 Minuten)

Orangen- und Grapefruitkappen mit dem Messer entfernen. Nun die Schale mit einem Messer in kleinen Schritten vom Fruchtfleisch trennen. Dabei leicht rund nach unten schneiden. Übrig bleibt die Frucht ohne die manchmal grobe Haut.

Zitrusfrüchte in Scheiben schneiden, den dabei entstehenden Saft auffangen und für die Marinade weiterverwenden.

Aufgefangenen Saft mit Olivenöl und Sumak sowie Salz und Pfeffer gut verrühren. Orangen- und Grapefruitscheiben auf einem großen Teller anrichten und mit der Marinade beträufeln.

Berberitzen und Pistazien darüber verteilen und mit etwas frischer Minze garniert servieren.

## Menü 03 / Vorspeise



## Adas Polo / Reis mit grünen Linsen

### Zutaten: 4 Portionen

100 g grüne Linsen, 300 g  
bester Basmati gut gewaschen  
und in 1 Liter Salzwasser mind.

1 Stunde eingeweicht, 2-4 EL  
Pflanzenöl, Salz

### Zubereitung: (20 Minuten + 45 Minuten Garzeit)

Linse in kaltem Wasser zum Kochen bringen. So lange kochen, bis sie fast gar sind, aber noch Biss haben.

2 Liter Wasser und 1 gestrichenen EL Salz zum Kochen bringen. Eingeweichten Reis abseihen und mit den Linsen in das kochende Wasser geben. Max. 4-5 Min. kochen, ab und zu umrühren und dann abseihen (Der Reis sollte nicht zu weich sein, sondern noch Biss haben).

Den abgeseihten Reis sofort unter einem kalten Wasserstrahl kühlen, damit er nicht weitergaren kann.

Reis und Linsen in einen großen, beschichteten Topf geben, 2 EL Öl darüber verteilen und ganz vorsichtig ein paar Mal wenden. Zwischen Topfdeckel und Topf ein sauberes Küchentuch legen und zugedeckt 45 Min. bei geringer Temperatur zu Ende garen.

Nochmals etwas Pflanzenöl über dem Reis verteilen und ihn anschließend vorsichtig wenden und auflockern.

## Menü 03 / Hauptspeise



## Shole Zard / Persischer Safran Reispudding

### Zutaten: 4 Portionen

150 g Reis, 1 TL Safranfäden, gemahlen, 500 g Zucker, 100 g hochwertige Pflanzen-  
margarine, 100 g Mandelstifte, 100 ml Rosenwasser, Mandelsplitter, Zimtpulver

### Zubereitung: (25 Minuten)

2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Reis gut waschen und ins kochende Wasser geben. Der Reis wird so lange gekocht und gerührt, bis er ganz weich und zerfallen ist.

Safran in etwas heißem Wasser gut auflösen. Zucker und aufgelösten Safran zum Reis geben und weiter rühren, bis sich der Zucker vollends aufgelöst hat. Margarine unterheben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mandelstifte und Rosenwasser untermengen und 3 Min. weiter kochen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden kleben bleibt.

Noch heiß in Schalen oder Gläser füllen und abkühlen lassen. Mit Mandelsplittern und Zimt verzieren.

## Menü 03 / Nachspeise

Rezepte sind aus den Buch:  
Vegan Oriental | Parvin Razavi  
[www.neunzehn-verlag.de](http://www.neunzehn-verlag.de)



# VEGGIEWORLD.

**DIE MESSE FÜR  
DEN VEGANEN  
LEBENSSTIL.**

**VEGGIEWORLD GIBT ES AUCH IN DEINER NÄHE!  
ALLE TERMINE UNTER [VEGGIEWORLD.DE](https://veggieworld.de)**

VEGGIEWORLD.DE



**Veggie<sup>®</sup>  
World**

GREEN.LIFE.STYLE.



## Menü 04 / Vorspeise

### Asiatischer Gurkensalat

#### Zutaten: 2 Portionen

1 Salatgurke, 1 EL Reissessig,  
1 EL geröstetes Sesamöl,  
½ TL Ahornsirup, ¼ TL  
Sambal Oelek oder andere

Chilisauce, ¼ TL Salz, ½ TL  
Ingwer, 1 kleine Knoblauch-  
zehe, 1 EL Erdnusskerne,  
1 EL Koriander

#### Zubereitung: (5 Minuten)

Die Gurke mit einem Sparschäler von mehreren Seiten  
abschälen. Die Gurkenstreifen auf zwei Tellern anrichten.

Die Erdnusskerne grob hacken und über die Gurken  
streuen.

Für das Dressing Ingwer und Knoblauch reiben und mit den  
restlichen Zutaten vermischen. Über den Salat träufeln und  
mit Koriander oder Petersilie garnieren.



## Asiatische Erdnuss-Nudeln

### Zutaten: 2 Portionen

Für die Sauce: 2 EL Erdnussmus, 2 EL Sojasauce, 2 EL Wasser, ½ EL Sambal Oelek, ½ EL Ahornsirup, 1 TL Sesamöl, 1 Spritzer Zitrone

Außerdem: 250 g dünne Spaghetti, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 4 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 mittelgroße Zucchini, 2 Handvoll Champignons, 1 EL Öl, etwas Koriander

### Zubereitung: (25 Minuten)

Die Nudeln bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Alle Zutaten für die Sauce verrühren, beiseitestellen.

Den Ingwer schälen und fein hacken, die Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe pressen. Die Zucchini halbieren und in dünne Scheiben schneiden, die Champignons in dicke Scheiben schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz anbraten, bis es duftet. Zucchini und Champignons in die Pfanne geben und 3-4 Minuten braten. Zuletzt die Sauce unterrühren.

Die Nudeln mit der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Mit Koriander bestreuen und Sojasauce dazu reichen.

## Menü 04 / Hauptspeise



## Menü 04 / Nachspeise

## Tapiokapudding mit Vanille

### Zutaten: 2 Portionen

2 EL Tapiokaperlen, 125 ml Pflanzenmilch, ½ TL Vanilleextrakt, ½ EL Agavendicksaft, alternativ ½ EL Vanillezucker,

dann den Agavendicksaft weglassen, Frische Früchte zum Garnieren

### Zubereitung: (20 Minuten)

Alle Zutaten, bis auf die Früchte, in einem kleinen Topf verrühren und einmal aufkochen. Dann die Hitze stark zurückdrehen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren.

Tapiokapudding schmeckt pur und mit Obst. Am besten schmeckt er mit frischen Beeren oder Banane und ein paar Nussstückchen.

Rezepte: Blueberry Vegan  
by Rina Janke  
[www.blueberryvegan.com](http://www.blueberryvegan.com)

Blueberry  
Vegan

**FAIR-TRADE**

**VEGAN**

**BIO**



Klamotten **VERSANDKOSTENFREI** bestellen

vegan • eco • fair • collective

**roots of compassion**

[www.rootsofcompassion.org](http://www.rootsofcompassion.org)

Best „free-from“ product



# LECKER OHNE KOMPROMISSE

Aus Sonnenblumenkernen. Sonst ist da nix drin.

UNSERE PRODUKTE SIND:

- Frei von
  - Fleisch / Tierprodukten
  - Soja
  - Glutten
  - Gentechnik
  - Konzernen / Konzernbeteiligungen
- und allem was nicht absolut **GESUND UND LECKER** ist!

➔ Wichtig: nur 1/2 Minute Einweichzeit!

Weitere leckere Rezepte findet ihr unter:  
[www.sunflowerfamily.de](http://www.sunflowerfamily.de)





## Menü 05 / Vorspeise

### Italienische Gemüsesuppe

#### Zutaten: 6 Portionen

280 g Ditalini (kl. Nudeln),  
2 l Gemüsebrühe, 1 Kopf  
Radiccio groß, 1 Zwiebel fein  
gewürfelt, 400 g Cannellini-

Bohnen aus der Dose,  
1 TL Olivenöl, Salz und frisch  
gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung: (25 Minuten)

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen. Abgießen und beiseite stellen.

In einem großen Topf auf mittlerer Hitze das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten.

Bohnen und Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen.

Den Radiccio waschen, entstrunken und in feine Streifen schneiden.

Die Streifen zur Suppe geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Menü 05 / Hauptspeise

### Vegane Bolognese

#### Zutaten: 2 Portionen

250 g Nudeln, 50 g Sonnenblumenhack (alternativ Sojahack), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 2 kl. Karotten, 4 EL Tomatenmark, 2 TL Agaven-

dicksaft, 150 g passierte Tomaten, 150 ml trockener Rotwein, Salz & Pfeffer, Oregano, Basilikum, optional veganer Parmesan

#### Zubereitung: (25 Minuten)

Sonnenblumenhack für ca. 5 Min. in lauwarmen Wasser einweichen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten putzen, schälen und jeweils klein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst das eingeweichte Sonnenblumenhack darin knusprig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, ebenfalls mit anbraten und anschließend die Karottenwürfel hinzugeben. Bei Bedarf eventuell noch etwas Olivenöl nachgeben.

Tomatenmark dazugeben und unter Rühren den Pfanneninhalt ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

Inzwischen Nudeln in ausreichend Salzwasser al dente kochen.

Passierte Tomaten zur Bolognese geben und kurz köcheln lassen. Kräuter fein hacken und die Soße mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Kräutern nach Geschmack abschmecken.

Nach Geschmack die Nudeln mit veganem Parmesan bestreuen.



## Paranuss Kokos Proteincookies

### Zutaten:

70 g Paranussprotein, 35 g  
Kokosprotein, 1 TL Backpulver,  
½ TL Salz, 150 ml Kokosöl,

150 ml Ahornsirup, nach Be-  
lieben Schokoladenstücke,  
Zimt oder andere Gewürze

### Zubereitung: (60 Minuten)

Den Ofen auf 170 °C vorheizen.

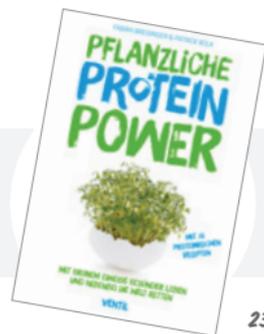
Paranussprotein, Kokosprotein, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Kokosöl verflüssigen und zusammen mit dem Ahornsirup zu den trockenen Zutaten geben.

Teig für 5-10 Min. in den Kühlschrank stellen. Mit einem Teelöffel je eine Portion abtrennen, diese auf ein Backblech setzen und flach drücken. Für ca. 10-12 Min. backen (je nach Größe der Cookies) bis sie goldbraun sind. Nicht zu lange backen, da sie sonst zu trocken werden.

Cookies vollständig auskühlen lassen, da sie im warmen Zustand leicht zerfallen.

## Menü 05 / Nachspeise

Rezepte sind aus den Buch:  
Pflanzliche Protein Power  
[www.ventil-verlag.de](http://www.ventil-verlag.de)



# DAS VEGAN WÖRTERBUCH

VEGAN AUF REISEN IST AUF EINMAL GANZ EINFACH!



Deutsch <-> Englisch  
Deutsch <-> Spanisch  
Deutsch <-> Italienisch  
Deutsch <-> Französisch  
Deutsch <-> Schwedisch  
Deutsch <-> Portugiesisch

**KOSTENLOSER DOWNLOAD AUF:  
[WWW.THINK-VEGAN.DE](http://WWW.THINK-VEGAN.DE)**



VIVA CON AGUA



**KANN SPUREN VON Guter Laune ENTHALTEN!**

Wasser für alle - Alle für Wasser  
[vivaconagua.org](http://vivaconagua.org)



## Rote-Bete-Apfel-Salat

### Zutaten: 4 Portionen

2 Rote Bete, 2 Äpfel, 200 g Feldsalat, 230 g gegarte weiße Bohnen, 30 ml Weißweinessig, 60 ml Walnussöl,

1 EL Apfelmilch, schwarzer Pfeffer, Salz, 30 g Haselnusskerne

### Zubereitung: (20 Minuten)

Die Rote Bete waschen und fein hobeln. Die Äpfel in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben und Rote-Bete-Scheiben auf vier Tellern abwechselnd überlappend um den Rand legen, dabei die Rote Bete zu Halbkreisen legen. Den Feldsalat in die Mitte der Teller legen. Die Bohnen auf dem Salat verteilen.

Walnussöl, Weißweinessig und Apfelmilch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette über den Salat träufeln. Zuletzt die Haselnüsse hacken und darüberstreuen.

Menü 06 / Vorspeise



## Gemüselinguini mit Erbsensauce

### Zutaten: 2 Portionen

Für die Linguini: 4 Karotten,  
2 Zucchini, 1 EL Weißweinessig,  
3 EL Wasser, 1 TL Apfeldicksaft,  
Salz

Für die Erbsensauce: 1 Zwiebel,  
100 g Räuchertofu, 1 EL Pflanzen-

öl, 300 g grüne Erbsen (TK), Salz,  
schwarzer Pfeffer, geriebene  
Muskatnuss, 1 EL Hefeflocken,  
250 ml Hafer Cuisine oder andere  
Pflanzensahne

### Zubereitung: (20 Minuten)

Karotten und Zucchini mit dem Spiralschneider in Gemüselinguini verwandeln. Das Gemüse mit etwas Weißweinessig beträufeln, damit es nicht bräunt. Zunächst die Karotten in sehr wenig Salzwasser in der Pfanne dämpfen, dann die Zucchini zugeben und mit etwas Apfeldicksaft verfeinern.

Für die Erbsensauce die Zwiebel fein würfeln, den Räuchertofu ebenfalls würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Tofu darin anbraten. Die Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Hefeflocken würzen, dann mit der Pflanzensahne ablöschen. Etwa 5 Min. köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind und die Sauce cremig ist. Die Gemüselinguini mit der Erbsensauce servieren und genießen.

## Menü 06 / Hauptspeise



## Gebackene Walnuss-Birnen-Donuts

### Zutaten: 12 Donuts

180 g Dinkelvollkornmehl,  
½ Pck. Backpulver, je 1 Msp. ge-  
mahlene Vanille & gemahlener  
Zimt, 1 Prise Salz, 1 Birne,  
40 ml Pflanzenöl zzgl. etwas

für die Form, 30 g Apfeldick-  
saft, 100 g Birnen-Apfel-Kraut,  
180 ml Wasser, 1 EL Apfelessig,  
30 g Walnusskerne

### Zubereitung: (15 Minuten · Backzeit: 20-25 Minuten)

Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.

In einer Rührschüssel Mehl, Backpulver, Vanille, Zimt und Salz  
mischen. Die Birne in kleine Stücke schneiden.

Öl, Birnen-Apfel-Kraut, Apfeldicksaft, Wasser und Apfelessig zur  
Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig rühren. Die  
Walnüsse hacken und mit den Birnenstücken unterheben. Den  
Teig auf die gefettete Donutform (alternativ Muffinförmchen)  
verteilen und im Ofen 20-25 Min. backen. Die Donuts sind nur  
mäßig süß und schmecken sehr fruchtig.

## Menü 06 / Nachspeise

Rezepte sind aus den Buch:  
Vegional von Stina Spiegelberg  
[edition.fackeltraeger-verlag.de](http://edition.fackeltraeger-verlag.de)



# THINK VEGAN

IMPRESSUM

Think Vegan // Sascha C. Schalthöfer  
Max-Ernst-Straße 4  
40822 Mettmann

Telefon: 01 52 / 542 55 9 55  
info@think-vegan.de // www.think-vegan.de

www.facebook.com/thinkvegan.de //  
www.instagram.com/thinkvegan.de/

Chefredaktion: Sascha C. Schalthöfer

Redaktionsteam: Diana Schalthöfer . Patrick Bolk

Gestaltung: Think Vegan // Sascha C. Schalthöfer

# CarpeBio

Feine Kakao-Komposition für veganen Genuss



by *Frankonia* www.carpebio.de





## Kürbiscremesuppe

### Zutaten: 4 Portionen

1 Zwiebel, 100 g Lauch, 150 g Karotten, 120 g Sellerie, 100 g Kartoffeln, 500 g Kürbis, Currypulver, Speiseöl, 100 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 50 ml vegane Sahne

### Zubereitung: (45 Minuten)

Gemüse würfeln. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig darin andünsten, das restliche Gemüse dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit Currypulver bestäuben und leicht anrösten.

Danach mit Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen, damit der Alkohol reduziert. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Kartoffeln und der Kürbis weich sind. Dann mit einem Mixer oder Pürierstab alles sehr fein mixen.

Nach Gusto würzen und zum Abschluss mit etwas veganer Sahne verfeinern. Ich empfehle dazu noch ein hochwertiges Kürbiskernöl mit dem sich die Suppe prima abrunden lässt. Dazu passen auch Croutons, Crema di Balsamico, Petersilie oder geröstete Kürbiskerne.

## Menü 07 / Vorspeise



## Zucchini Involntini

### Zutaten: 4 Portionen

Soße: 50 g Süßkartoffel, 150 ml Gemüsebrühe, 1 kl. getr. rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe in Scheiben, 100 g vegane Sahne, 1 TL Currypulver, 1 EL Margarine

Involntini: 3-4 Zucchini, 120 g Quinoa, 50 g getr. Tomaten gehackt, 1 rote Paprika gewürfelt, 1 kl. Dose Mais, 2 TL Sweet-Chili-Sauce, 1 EL Limettensaft, Salz  
Außerdem: Sprossen

### Zubereitung: (45 Minuten)

Soße: Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden und in einem kleinen Topf in der Brühe mit Chilischote und Knoblauch zugedeckt etwa 20 Min. weich garen. Chilischote entfernen. Die Süßkartoffelwürfel mit 100 ml Kartoffelbrühe und Knoblauch in einen hohen Standmixer geben. Sahne, Currypulver und Margarine dazugeben und alles zu einer sämigen Soße pürieren. Mit Chilisalz würzen.

Involntini: Zucchini längs in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden.

Je etwa 5 Zucchinischeiben nebeneinander auf ein sauberes Küchentuch legen, sodass acht Felder à 10 bis 12 cm Breite entstehen.

Füllung: Quinoa mit etwas Salz kochen. Am Ende die Paprikawürfel, Mais, Sweet-Chili-Sauce und den Limettensaft dazu geben. Nach kurzem unterrühren den warmen Salat auf die ausgebreiteten Zucchini geben und vorsichtig rollen.

Zum Servieren die Süßkartoffelsoße auf vorgewärmte Teller verteilen und jeweils 1 Zucchini Involntini darauf anrichten und mit Sprossen garnieren.

Menü 07 / Hauptspeise



## Zitronen Gugelhupf

### Zutaten: 1 Kuchen

50 g Margarine, 350 g Weizenmehl (Typ 405), 50 g Mandelmehl, 210 g Rohrzucker, 250 g Sojajoghurt Zitrone, 1 EL Backpulver, 50 g Margarine, 60 ml Öl, 1 TL Natron, 2 EL Apfelessig,

3 TL Zitronenabrieb, 50 ml frischer Zitronensaft, Puderzucker zum Bestreuen Außerdem: Margarine und etwas Mehl für die Form

### Zubereitung: (15 Minuten + 45 Minuten Backzeit)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Gugelhupfform mit veganer Margarine einfetten, mit etwas Mehl bestreuen und ausklopfen.

Die Margarine in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren. Den Teig gleichmäßig in die Gugelhupfform geben und ungefähr 45 Min. backen.

Den Kuchen nach dem Backen mindestens 10 Min. in der Form abkühlen lassen. Dann stürzen und ganz auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen

## Menü 07 / Nachspeise

Rezepte sind aus den Buch:  
Vegan genießen II von Timo Franke  
[www.timo-franke.com](http://www.timo-franke.com)



# Think Vegan Basics

## Hummus

- :: 350 g Kichererbsen
- :: 2 EL Tahin (Sesammus)
- :: 3 EL Olivenöl
- :: 1 EL Wasser
- :: 1-2 Knoblauchzehen
- :: 1 TL Zitronensaft
- :: 1 TL Tomatenmark
- :: Salz, Pfeffer & Paprikapulver

Kichererbsen abtropfen lassen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder Blender mixen.

## Guacamole

- :: 1 reife Avocado
- :: 1 Knoblauchzehe
- :: 1 kleine Tomate
- :: 1/2 TL Zitronensaft

- :: 1/2 TL Olivenöl
- :: Salz & Pfeffer
- :: Optional etwas Chilipulver

Knoblauch pressen und Tomate klein würfeln. Avocado schälen und entkernen. Alle Zutaten mit einer Gabel vermengen.

## Vegane Mayonnaise

- :: 50 ml Sojadrink
- :: 100 ml Rapsöl
- :: 1-2 TL Weißweinessig
- :: 1/2 TL Zitronensaft
- :: 1/2 TL Senf
- :: 1-2 TL Kala Namak
- :: etwas schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen. Eventuell die Menge des Öls, des Zitronensafts und des Essigs variieren.

## Pesto Rosso

- :: 180 g getrocknete Tomaten in Öl
- :: 2 EL Hefeflocken
- :: 1 Knoblauchzehe
- :: 1 EL Pinienkerne
- :: 2 EL Cashewkerne
- :: 6-8 EL Olivenöl
- :: Salz & Pfeffer
- :: Chilliflocken

Getrocknete Tomaten würfeln. Alle Zutaten mit einem Pürrierstab mixen.

## Streukeese (Parmesan)

- :: 100 g Cashewnüsse
- :: 30 g Hefeflocken
- :: 20 g Semmelbrösel
- :: Salz & Pfeffer

Alle Zutaten mit einem Pürrierstab oder Blender mixen.

## Mango Lassi

- :: 250 ml Sojaghurt Natur
- :: 100 g Mango Fruchtfleisch
- :: 50 ml Wasser
- :: 1 TL Agavendicksaft

Alle Zutaten mit einem Blender mixen.

## Basilikum Pesto

- :: 1 Topf frisches Basilikum
- :: 2 EL Hefeflocken
- :: 1 Knoblauchzehe
- :: 1 EL Pinienkerne
- :: 2 EL Cashewkerne
- :: 6-7 EL Olivenöl
- :: Salz & Pfeffer

Basilikum waschen. Alle Zutaten mit einem Pürrierstab mixen.

## Think Vegan Basics

### Aioli

- :: 100 ml Rapsöl
- :: 50 ml Sojadrink
- :: 1 TL Weissweinessig
- :: 1 gestr. TL Kala Namak
- :: 2-3 Knoblauchzehe

Knoblauchzehen pressen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen.

### Zaziki

- :: 500 ml Soja Joghurt Natur
- :: 1 halbe Gurke
- :: 2-3 Knoblauchzehen
- :: Salz & Pfeffer

Gurken schälen und raspeln. Knoblauchzehen pressen. Alle Zutaten vermischen und mind. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

### Baba Ganoush

- :: 1 Aubergine
- :: Öl zum Einreiben
- :: 2 EL Olivenöl
- :: 1 Knoblauchzehe gehackt
- :: 1 EL Tahin Sesammus
- :: 2 EL Wasser
- :: 2 EL Zitronensaft
- :: Salz & Pfeffer

Den Ofen vorheizen (200 °C). Die Aubergine einige Male mit einer Gabel einstechen und mit Öl einreiben. Aubergine 25 Min. im Ofen anrösten & danach abkühlen lassen.

Auberginenschale entfernen & Aubergine würfeln. Schale entsorgen. Alle Zutaten mit einem Blender oder Pürierstab mixen.

AB JUNI 2019  
AUCH IM GLAS

BETTY  
BUTTER



ROHKOST-  
QUALITÄT



NEU!

WER NUSSMUS LIEBT, BRAUCHT BETTY BUTTER! JETZT BESTELLEN AUF [WWW.BETTYBUTTER.DE](http://WWW.BETTYBUTTER.DE)



Natürlich  
besser leben.



STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.