

# VEGAN

OHNE SALAT

Rezepte

Produkte

Kochen

Backen

BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ



Miriam Lill

# Vegan ohne Salat

Rezepte. Kochen. Backen. Produkte.

BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ



## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2016, Buch- und Kunstverlag Oberpfalz, in der Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regensburg

1. Auflage 2016

Titellayout: Judith Ekstrum

ISBN: 978-3-95587-038-6

# Kochen

- **Gebratene Nudeln** mit buntem Garten-Gemüse ..... S. 5
- **Zucchini-Kartoffel-Fladen** ..... S. 7
- Edles **Paprika-Risotto** an Minze, Zitrone und Orange ..... S. 9
- Bunte **Bratkartoffeln** ..... S. 11
- **Aglio e Olio** mit „Biss“ ..... S. 13
- **Spargel** ..... S. 15
- **Gebratene Nudeln** asiatisch ..... S. 17
- **Türkischer Gemüse Eintopf** ..... S. 19
- **Spaghetti „Bolognese“** ..... S. 21
- **Dotsch** ..... S. 23
- Panierte **Zwiebelringe & Frühlingsrollen** mit Pommes .. S. 25
- **Spätzle** mit Röstzwiebeln ..... S. 27
- **Gnocchi** in **Champignon-Steinpilz-Soße** ..... S. 29
- Knuspriger **Fenchel** mit **Safranrisotto** ..... S. 31
- **Bunter Reis** ..... S. 33
- **Schopperla** ..... S. 35
- **Lasagne** ..... S. 37
- **Pfiffige Nudeln** ..... S. 39
- **Ratatouille** aus dem Tontopf ..... S. 41
- **Aglio e Olio** mit getrockneten Zutaten ..... S. 43
- **Schwammerler** ..... S. 45
- **Gegrillte Gemüsespieße** ..... S. 46
- **Nudeln mit Pesto** ..... S. 47

# Aufstriche

- **Avocadocreme** ..... S. 49
- **Schnittlauchbrot** ..... S. 49
- **Pikanter Aufstrich** ..... S. 50

# Backen

- **Nussecken** ..... S. 53
- **Zebra-Kuchen** ..... S. 55
- **Zitronenkuchen** ..... S. 57
- **Torte to go** ..... S. 59
- **Lebkuchen** ..... S. 61
- **Weißer Torte** ..... S. 63
- **Osterlamm** ..... S. 65
- **Buchweizen-Kuchen** ..... S. 67
- **Donauwellen** ..... S. 69
- **Mohnstrudel** ..... S. 71
- **Apfelkuchen mit Zimtstreuseln** ..... S. 73
- **Igelkuchen** ..... S. 75
- **Schoko-Torte** ..... S. 77
- **Kirchweihkuchen** mit Grießschmier .. S. 79
- **Kirchweihkuchen** mit Mohnschmier .. S. 80

# Produkte

ab S. 81

Bei allen genannten Produkten handelt es sich um persönliche Empfehlungen der Autorin ohne Gegenleistung der Unternehmen!



# Gebratene Nudeln mit buntem Garten-Gemüse

3 Portionen

- 100 g Bio-**Champignons**, 2 **Karotten**, 1 große rote **Spitzpaprika**,  $\frac{1}{2}$  **Zucchini**, 1 **Zwiebel**, 1 kleine **Fenchelknolle**, 2 **Knoblauchzehen** klein schneiden.
- Zuerst die Paprika, Zucchini und Karotten in etwas **Olivenöl** anbraten, anschließend den Fenchel, die Champignons und Zwiebel und zum Schluss den Knoblauch zugeben und mitbraten.
- In der Zwischenzeit 300 g **Spaghetti** in 3 Teile brechen und nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen.
- Das Gemüse ordentlich mit **Salz**, **Pfeffer**, **Curry**, etwas **Chili**, **Ingwer**, **Paprikapulver**, **Sojasoße**, **Zucker** und einem Spritzer **Zitronensaft** würzen.
- Dann die Nudeln zusammen mit etwas **Olivenöl** daruntermischen und kurz mitbraten.
- Frisches **Basilikum** dazugeben.






# Zucchini-Kartoffel-Fladen

1 Portion

- 1 **Zucchini** grob raspeln, **salzen**, aus der Masse das Wasser herausdrücken und abgießen.
- 2 **Kartoffeln** in Salzwasser 10 Min. kochen, abgießen. Etwas abkühlen lassen, schälen, zu der Zucchini raspeln, zusammen mit 2 EL **Speisestärke**, 2 EL **Mehl**, reichlich **Dill**-Blättern (frisch oder tiefgefroren), etwas **Petersilie** und **Pfeffer** mischen.
- Zu Fladen formen, flachdrücken und in einer gut beschichteten Pfanne mit heißem **Rapsöl** scharf anbraten, etwas braun werden lassen.
- **Aioli**: 50 ml lauwarmen **Sojadrink natur** mit 1 **Knoblauchzehe** in ein schmales Gefäß geben und cremig pürieren, dabei 120 ml **Rapsöl** in dünnem Strahl einlaufen lassen, **salzen**, 1 Spritzer **Zitronensaft**, etwas **Schnittlauch** und **Petersilie** untermischen.

Alternativ: *Vegafit / Vegan leben wie Aioli*  
( [allyouneedfresh.de](http://allyouneedfresh.de))





# Edles Paprika-Risotto

an Minze, Zitrone und Orange

1 Portion

- 1 große rote **Spitzpaprika** in Stücke schneiden, in **Olivenöl** kurz anschwitzen, 300 ml **Wasser** und ½ TL **Gemüsebrühe-Pulver** dazugeben und 30 Min. köcheln lassen, dann fein pürieren.
- 1 weitere große **Spitzpaprika** sowie 2 **Schalotten** fein würfeln, in **Olivenöl** anschwitzen.
- 150 g **Risotto-Reis** dazugeben, glasig werden lassen, dann mit dem pürierten Paprika-Fond aufgießen und ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, je ½ TL abgeriebene **Zitronen-** und **Orangenschale**, einen Hauch **Chili** sowie ein wenig **Pfefferminze** und **Petersilie** dazugeben.

Tipp: Auch lecker: Die Hälfte des Reises durch Buchweizen ersetzen.



# Bunte Bratkartoffeln

*1 Portion*

- 3 rohe **Kartoffeln** schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser 5 Min. kochen, herausnehmen und abkühlen lassen.
- 1 große **Spitzpaprika** in Streifen schneiden.
- 10 kleine (z.B. tiefgekühlte) **Rosenkohl**-Röschen halbieren.
- ½ Stange **Lauch** in Ringe schneiden.
- **Olivenöl** in einer großen Pfanne erhitzen, abgekühlte Kartoffelwürfel ca. 10 Min. unter Wenden goldbraun braten.
- Paprika, Rosenkohl und etwas später den Lauch dazugeben, unter Wenden ca. 10 Min. weiterbraten, ggf. zwischendurch Olivenöl dazugeben.
- Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Dazu getoastetes (Vollkorn-) Brot.



Die Autorin mag keinen Salat, lebt aber seit vielen Jahren vegan.

Wie das geht? Steht hier drin!

Endlich ein veganes Koch- und Backbuch mit Rezepten, die auch schmecken!

- **Hauptgerichte**
- **Kuchen**
- **Torten**

Rezepte mit Top-Bewertungen – u.a. zwei Kuchen mit den ersten beiden Plätzen von über 800 veganen Kuchen-Rezepten im Internet!

- Alles **lecker!**
- **Schnell + alltagstauglich:** nicht mehr lange in der Küche stehen!
- Produktteil mit **unabhängigen** Empfehlungen von **veganen Produkten**

Das Autorenhonorar für dieses Buch wird für den Tierschutz an die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt gespendet!



BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ

