



VEGANE ERNÄHRUNG 10

WARENKUNDE 28
GEWÜRZE 37
GRUNDREZEPTE GETREIDE 38

BROT UND BRÖTCHEN 40
BROTAUFSTRICHE 44

FRÜHSTÜCK 50

SALATE 54
SALATSAUCEN 64

HAUPTGERICHTE 66

SUPPEN UND EINTÖPFE 94

DESSERTS 100
EISCREMES 108

KUCHEN UND GEBÄCK 110

PERSÖNLICHES 114
INDEX 118



**VEGANE
ERNÄHRUNG**

zerstört die Struktur der Nahrung. Nehmen wir diese Nahrung zu uns, dann bekommt unser System chaotische Informationen, mit denen es nicht umgehen kann.

All diese Beispiele rufen uns dazu auf, achtsamer mit uns und dem Leben umzugehen und die natürlichen Gesetze zu achten. **Je mehr sich der Mensch von der Natur entfernt, desto mehr leidet seine Gesundheit.**

VERZICHT

Zu guter Letzt: Viele Menschen glauben, dass eine vegane Ernährung mit einem großen Verzicht verbunden ist. „Was kann man denn dann noch essen?“ Die Menschen, die zum ersten Mal eine Woche lang täglich von mir mit rein pflanzlicher Vollwertkost versorgt werden, stellen fest, dass diese Kost viel abwechslungsreicher und vielfältiger ist als die gutbürgerliche deutsche Küche. Ich habe so viele selbst entwickelte vegane Rezepte, dass ich mehrere neue Bücher damit füllen könnte (was auch geschehen wird).

Man stelle sich vor: Es gibt mindestens 50 verschiedene allgemein bekannte Gemüsesorten – hinzu kommen noch viele, vor allem alte, unbekanntere Sorten – 30 verschiedene Obstsorten, 20 verschiedene Getreidesorten, 20 verschiedene Hülsenfrüchte, 10 verschiedene Sorten Nüsse, unzählige Kräuter, Salate, Pilze, Gewürze, Sojaprodukte und vieles mehr – all das kann unendlich oft miteinander kombiniert werden... Man muss das vegane Essen nur kennen und sich damit beschäftigen. Dazu habe ich dieses Kochbuch entwickelt!

FAZIT

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die Dinge, die auf eine ganzheitliche Weise positiv für die Welt sind und die sich im Einklang mit den Lebensgesetzen befinden, grundsätzlich nie Nachteile haben. Sie sind immer auf allen Ebenen gut. Wenn sich etwas in einem Bereich positiv auswirkt, dafür aber in anderen Bereichen schädlich ist, dann ist es nicht wirklich ganzheitlich.

Genau so ist es mit einer rein pflanzlichen Ernährung. Sie ist heilsam für die Erde, für Menschen und Tiere. Sie hat keinerlei Nachteile, schon gar nicht für unsere Gesundheit, wie ich es bereits ausführlich dargestellt habe.

Probieren Sie es aus! Setzen Sie sich damit nicht unter Druck, sondern tun Sie einfach das, was Ihnen gut tut. Jeder Schritt in die richtige Richtung bringt positive Effekte für Ihr Leben und für unsere Erde.

BASISWISSEN VEGANE KÜCHE

Es gibt mittlerweile viele Produkte, die Fleisch, Eier und Milch so ersetzen können, dass man ein pflanzliches Essen zaubern kann, ohne dass die Gäste merken, dass es ein solches ist.

Ich habe einmal für eine Gruppe gekocht, die bei mir vegetarisches Essen bestellt hatte und denen ich nichts darüber sagte, dass ich weder Eier noch Käse und sonstige Milchprodukte verwende. Keiner hat irgendetwas bemerkt. Nach 5 Tagen kam eine Seminarteilnehmerin zu mir und fragte mich vorsichtig: „Sag mal, kochst Du vegan?“

Zum Süßen verwenden wir Agavendicksaft, Vollrohrzucker (kein Rohrzucker oder Rohrohrzucker, weil dieser nicht mehr natürlich ist), Ahornsirup, Reissirup, Apfel- oder Birnendicksaft, Stevia und ähnliche natürliche Süßungsmittel.

Ein idealer Ei-Ersatz ist Sojamehl. Es kann in allen Kuchen, Waffeln, Bratlingen, Pfannkuchen und Quiches verwendet werden, so dass diese nicht auseinanderfallen. Hierbei nimmt man statt einem Ei einen gehäuften Esslöffel Sojamehl. Das Sojamehl bindet zwar, macht aber den Teig nicht lockerer. Statt Milch nehmen wir Soja- oder Reismilch. Man kann aus Sojamilch genauso einen Pudding machen wie aus Kuhmilch. Sojamilch wird aus Sojabohnen und Wasser hergestellt. Butter ersetzen wir durch eine biologische Pflanzenmargarine. Normale Sahne kann durch Sojasahne ersetzt werden. Diese ist mittlerweile auch aufschlagbar und kann in Saucen, Suppen, Cremes und für Desserts verwendet werden. Es gibt auch Sojasahne, die von sich aus schon cremig ist, wenn sie gekühlt wird. Anstelle von Kuhmilchjoghurt können wir Sojajoghurt verwenden, den man auch selbst aus Sojamilch und entsprechenden Kulturen herstellen kann. Aus Tofu und Sojasahne können wir eine Creme mixen, die eine ähnliche Konsistenz wie Quark besitzt.



Genuss statt Verzicht!

PETERSILIENWURZEL

Die Petersilienwurzel sieht der Pastinake sehr ähnlich, hat aber ein festeres Fleisch. Das Grün ist identisch mit Petersilienkraut und kann genauso verwendet werden. Die Petersilienwurzel besitzt den Geschmack der Petersilie, kombiniert mit einer feinen Süße.

QUINOA

Quinoa ist ein altes, sehr nährstoffreiches Getreide aus Südamerika mit winzigen Körnern. Mehr Informationen über die Wirkung von Quinoa finden Sie auf Seite 56.

REISMILCH

Reismilch wird aus Reis und Wasser hergestellt und hat durch die Fermentation des Reises einen natürlich süßen Geschmack. Sie kann anstelle von Sojamilch verwendet werden und schmeckt hervorragend als Getränk.

REISSIRUP

Natürliches Süßungsmittel, welches aus Naturreis gewonnen wurde.

SEITAN

Seitan wird aus dem Gluten (Klebereiweiß) des Weizens gewonnen und ist somit sehr eiweißhaltig. Es hat eine fleischähnliche Konsistenz und ist ein wundervoller Fleischersatz. Man kann es selbst herstellen, sollte dafür aber viel Zeit mitbringen.



SOJABOHNEN

Die gelbe, runde Sojabohne ist die Basis für alle Sojaprodukte, die vielfältige Verwendung in der veganen Küche finden. Sie ist besonders im asiatischen Raum seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel. Mehr Informationen über die Wirkung von Soja finden Sie auf Seite 91.

SOJAMILCH

Sojamilch wird aus Sojabohnen und Wasser hergestellt und ist ein hervorragender Milchersatz. Man kann sie für alle Gerichte verwenden, die in der herkömmlichen Küche mit Kuhmilch hergestellt werden, wie zum Beispiel Puddings, Cremes und Soßen. Die Eigenschaften sind ähnlich wie bei der Kuhmilch – so kocht Sojamilch auch leicht über, wenn man Pudding zubereitet. Die Farbe ist allerdings nicht rein weiß wie bei der Milch, sondern gelblich-grau. Zum direkten Trinken würde ich sie aus Geschmacksgründen nicht empfehlen, da sind Varianten wie Sojamilch Vanille oder Reismilch leckerer.

GRUNDREZEPTE GETREIDE

Alle Grundrezepte sind für 4 Personen. Bei 200 g Getreide und einem Wasserverhältnis von beispielsweise 1:2,5 nimmt man 200 mal 2,5, also 500 ml Wasser. Bei 400 g Getreide würde man entsprechend 1000 ml Wasser nehmen.



WEIZEN

200 g Weizen, Wasserverhältnis 1:2,5. Einweichzeit 5 bis 10 Stunden, Kochzeit 60 Minuten, dann nachquellen lassen. Im Einweichwasser kochen. Zuerst den Weizen aufkochen lassen und auf der kleinsten Flamme weiterköcheln. Einen halben Teelöffel Meersalz hinzufügen.



ROGGEN

200 g Roggen, Wasserverhältnis 1:3. Einweichzeit 5 bis 10 Stunden, Kochzeit 90 Minuten. Zubereitung siehe Weizen.



GERSTE

200 g Gerste, Wasserverhältnis 1:2,5. Einweichzeit 5 bis 10 Stunden, Kochzeit 90 Minuten. Zubereitung siehe Weizen.



HAFER

200 g Gerste, Wasserverhältnis 1:2. Einweichzeit 3 bis 5 Stunden, Kochzeit 60 Minuten. Zubereitung siehe Weizen.



DINKEL

200 g Dinkel, Wasserverhältnis 1:2. Kochzeit 60 Minuten. Zusammen mit dem Wasser aufkochen. Dann auf kleiner Flamme köcheln lassen. Einen halben Teelöffel Meersalz hinzufügen.



GRÜNKERN

200 g Grünkern, Wasserverhältnis 1:2. Kochzeit 60 Minuten. Zubereitung siehe Dinkel.



REIS und ROTER REIS

280 g Naturreis, Wasserverhältnis 1:2. Kochzeit 45 Minuten. Zubereitung siehe Dinkel

WILDREIS

200 g Wildreis, Wasserverhältnis 1:3. Kochzeit 55 Minuten. Zubereitung siehe Dinkel



QUINOA

200 g Quinoa, Wasserverhältnis 1:2. Kochzeit 15 Minuten. Zubereitung siehe Dinkel.



BUCHWEIZEN

200 g Buchweizen, Wasserverhältnis 1:2. Kochzeit 20 Minuten. Wasser zum Kochen bringen, den Buchweizen hinzufügen und auf kleiner Flamme gar kochen. Einen halben Teelöffel Salz hinzufügen.



HIRSE

200 g Hirse, Wasserverhältnis 1:2,5. Kochzeit 10 Minuten, Nachquellzeit 30 Minuten. Zubereitung siehe Buchweizen. Hirse vorher waschen.



MAISGRIESS (POLENTA)

200 g Polenta, Wasserverhältnis 1:4. Kochzeit 10 Minuten. Wasser mit einem Teelöffel Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Polenta unter ständigem Rühren mit dem Schneebeesen einrühren und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.



BULGUR

280 g Bulgur, Wasserverhältnis 1:1,8. Kochzeit 5 Minuten, dann 10 Minuten nachquellen lassen. Mit dem Schneebeesen in kochendes Wasser einrühren. Zwei Esslöffel Gemüsebrühe hinzufügen.



BROT UND BRÖTCHEN

Ich liebe es, für meine Gäste frühmorgens Brötchen zu backen. Normalerweise esse ich keine Brötchen, außer meine selbstgebackenen. Sie sind die einzigen, die mir wirklich schmecken. Diese machen, im Gegensatz zu den konventionellen Frühstücksbrötchen, wirklich satt.

DINKELBRÖTCHEN

Bessere Brötchen haben Sie nie gegessen!

1 kg Dinkel gemahlen
1 Päckchen Trockenhefe
3 EL Kräutersalz
650 ml lauwarmes Wasser

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen und dann das Wasser hinzufügen. Zu einem Teig verkneten und zugedeckt eine halbe Stunde bei 50 Grad im Ofen gehen lassen. Anschließend Brötchen formen und auf einem gefettetem Backblech verteilen. 20 Minuten bei 200 Grad backen. Ergibt ungefähr 22 Brötchen, die auch eingefroren werden können. Für eine kleinere Anzahl einfach die Zutatenmenge halbieren.

HANFBRÖTCHEN

1 kg Dinkel gemahlen
1 Päckchen Trockenhefe
80 g Hanfsamen
3 EL Kräutersalz
650 ml lauw. Wasser

Man kann sich mit veganem Essen sogar berauschen! Nein, diese Brötchen werden nicht geraucht, sie werden tatsächlich gegessen! Spaß beiseite: Die Hanfsamen sind THC-frei und äußerst nahrhaft. Sie enthalten alle acht für den menschlichen Körper essentiellen Aminosäuren. Als Proteinquelle sind Hanfsamen damit für den Menschen ideal. Das in den Samen enthaltene Öl wiederum besitzt ein Fettsäurespektrum, welches ebenfalls ideal für den menschlichen Körper ist.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen und dann das Wasser hinzufügen. Zu einem Teig verkneten und zugedeckt eine halbe Stunde bei 50 Grad im Ofen gehen lassen. Anschließend Brötchen formen und auf einem gefettetem Backblech verteilen. 20 Minuten bei 200 Grad backen. Ergibt ungefähr 22 Brötchen.

Variationen:

Man kann anstelle der Hanfsamen auch Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam oder Gewürze wie Majoran, Koriander, Kümmel oder Petersilie verwenden. Der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt!



BROT- AUFSTRICHE

Alle Brotaufstriche halten sich im Kühlschrank ungefähr eine Woche. Man kann sie auch einfrieren, wobei der Geschmack allerdings etwas leidet. Eine andere Möglichkeit ist, den möglichst heißen Aufstrich in ein sterilisiertes Glas mit Twist-Off-Deckel zu füllen, dieses so fest wie möglich zu verschließen und auf den Kopf zu stellen. Das Glas dann sicherheitshalber noch in den Kühlschrank stellen. Wenn sauber gearbeitet wurde, sollte der Aufstrich einige Monate halten.

SONNENBLUMENAUFSTRICH PROVENCAL

Dieser Aufstrich soll nach Aussage meiner Gäste ähnlich wie Leberwurst schmecken. Ich selbst kann mich an den Geschmack von Leberwurst nicht mehr erinnern...

Die Sonnenblumenkerne bei 150 Grad 15 Minuten im Backofen rösten und zusammen mit dem Majoran fein mixen. Die fein geschnittenen Zwiebeln im Bratöl dünsten, bis sie weich sind. Salbei, Thymian und Rosmarin 10 Minuten auf kleiner Flamme mitbraten, danach noch den fein gehackten Knoblauch für 5 Minuten mitschmoren. Die Gemüsebrühe in heißem Wasser auflösen und zusammen mit den Sonnenblumenkernen in die Pfanne geben. Das Ganze köcheln, bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Am Schluss die restlichen Gewürze hinzufügen.

AROMATISCHE KRÄUTERBUTTER

Alle Zutaten solange mixen, bis eine dünnflüssige, cremig-grüne Soße entsteht. Diese in ein Glasschälchen füllen und kühl stellen. Wochenlang haltbar. Statt Wildkräutern (z.B. Vogelmie-re, Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn, Wegerich, Melde) können auch Schnittlauch oder Petersilie genommen werden. Diese Butter besitzt eine wunderschöne hellgrüne Farbe, wenn man junge Wildkräuter verwendet!

200 g Sonnenblumenkerne
10 g Majoran
200 g Zwiebeln
Bratöl
1 TL Salbei getrocknet
1 TL Thymian getrocknet
1 TL Rosmarin getrocknet
1 Knoblauchzehe
1 EL Gemüsebrühe
200 ml Wasser
1 EL Shoyu
1 EL Senf
1 EL Zitronensaft
1 TL Kräutersalz
etwas weißer Pfeffer
2 EL Hefeflocken

250 g Margarine
(warm gestellt)
100 g fr. Wildkräuter
3 Tr. äth. Zitronenöl
2 Tr. äth. Pfefferöl
2 Tr. äth. Korianderöl
etwas Meersalz



FRÜHSTÜCK

Hafer ist das eiweiß- und fettreichste Getreide, welches gleichzeitig mehr Energie gibt als alle anderen Getreidearten. 100 g Hafer decken den täglichen Bedarf an lebensnotwendigen Eiweißbausteinen. Die Haferkörner liefern besonders viel Kalzium, Eisen, Silizium, Zink, Mangan sowie Vitamin B1 und E.

Frischkornmüsli aus geflocktem Hafer ist nahrhaft und sehr lecker. Ich serviere dieses Müsli seit 10 Jahren morgens zum Frühstück. Bei einer Gesundheitswoche muss ich die Mengen für den Haferbrei jeden Morgen neu anpassen, selbst wenn sich die Anzahl der Teilnehmer nicht ändert. Am ersten Morgen wird meist wenig davon gegessen, da es noch unbekannt ist. Am ersten Morgen erhöhe ich die Mengen kontinuierlich, weil das Hafermüsli von den Gästen „entdeckt“ wurde. Und fast alle wollen das Rezept haben...

Alle Frühstücksrezepte sind für 5 Personen

200 g Hafer
200 ml Sojamilch
200 ml Saft
Obst
Nüsse oder Ölsaaten
natürliches Süßungsmittel
Gewürze

HAFER-FRISCHKORNMÜSLI GRUNDREZEPT

Die Haferkörner mit einer Haferquetsche flocken. Ersatzweise kann man auch fertige Haferflocken verwenden. Oder den Hafer grob schroten (in einem Mixer oder mit einer Getreidemühle). In diesem Fall muss der Hafer allerdings über Nacht, am besten im Kühlschrank, eingeweicht werden. Der frisch geflockte Hafer wird in dem Saft (Apfelsaft, Orangensaft, Tropensaft etc.) und der Sojamilch (ersatzweise Reismilch, Hafermilch oder Mandelmilch) eine halbe Stunde eingeweicht. Dann gibt man Obst (der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt), etwas Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Stevia oder Vollrohrzucker, Gewürze wie Vanille, Zimt, ätherische Zitrusöle sowie Nüsse oder Ölsaaten (beispielsweise Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) hinzu. Alles ganz nach persönlichem Geschmack! Das Müsli wird noch besser, wenn man es eine Stunde nach Zubereitung serviert. Hier sind einige Beispiele:

APFELMÜSLI

200 g Hafer geflockt
200 ml Apfelsaft
200 ml Sojamilch
300 ml Apfelmus
1 EL Agavendicksaft

Den Hafer eine halbe Stunde in Apfelsaft und Sojamilch einweichen. Dann Apfelmus und Agavendicksaft zufügen.

**Für 5 Personen**

800 g Kartoffeln
 2 EL Gemüsebrühe
 800 ml heißes Wasser
 150 g Räuchertofu
 Olivenöl zum Braten
 120 g Gewürzgurken
 mit Flüssigkeit
 250 g Äpfel
 1 kleine rote Paprika
 1 kleine Zwiebel
 1 Bund Petersilie
 4 EL Sonnenblumenöl
 2 EL Apfelessig
 2 EL Kräutersalz
 2 EL Hefeflocken
 1 gestr. TL
 weißer Pfeffer

BUNTER KARTOFFELSALAT

Diesen Kartoffelsalat serviere ich traditionellerweise am letzten Abend meiner Kochseminare zusammen mit herzhaften Bratlingen und Senf. Dazu gibt es Lemongraste. Es ist mir nach vielen Jahren immer noch eine große Freude, die Bratlinge und den Kartoffelsalat zum Abschluss einer gelungenen Woche herzustellen. Ich genieße es dann, nach 7 Tagen mit einem 16-Stunden-Arbeitstag, schön entspannt die letzte warme Mahlzeit zu zaubern... Die Bratlinge finden Sie auf Seite 87.

Die Kartoffeln kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe in dem heißen Wasser auflösen und über die Kartoffeln gießen. Mehrere Stunden ziehen lassen, am besten über Nacht. Den Räuchertofu würfeln und in Olivenöl braten. Die Gewürzgurken in feine Würfelchen schneiden. Die möglichst knackigen Äpfel in Stücke schneiden und die Zwiebel fein hacken. 250 ml von der Kartoffelbrühe abgießen und anderweitig verwenden. Kartoffeln, Räuchertofu, fein geschnittene Paprika, gehackte Petersilie und alle anderen Zutaten vermischen. Nicht zuviel essen!

Für 5 Personen

1 kg Kartoffeln
 200 g Gewürzgurken
 mit Flüssigkeit
 400 g Löwenzahn
 200 g Tofu-Puszt-Wiener

Für die Salatsauce:

250 ml Haferdrink
 200 g vegane Majo
 100 ml Sonnenblumenöl
 50 g Pesto Rosso
 5 EL Balsamico bianco
 4 EL Kräutersalz
 4 EL Hefeflocken
 Pfeffer gemahlen

**KARTOFFEL-
LÖWENZAHNSALAT**

Der Löwenzahn gehört zu meinen Wildkräuterfavoriten. Er wächst bei uns hinter dem Haus und je mehr ich ihn abschneide, desto schneller wachsen die frischen, zarten Blätter nach. Er enthält neben vielen anderen wichtigen Inhaltsstoffen Bitterstoffe, die in der heutigen Zivilisationsnahrung fehlen und die unser Körper braucht.

Die Kartoffeln kochen und in dünne Scheiben schneiden. Wer mag, kann sie auch mit Schale verwenden. Die Gurken würfeln. Löwenzahn und die Tofuwienner fein schneiden. Die Zutaten für die Salatsauce mit dem Schneebeesen verrühren und mit den übrigen Zutaten vermischen. Die Tofuwienner können auch durch andere Tofusorten ersetzt werden.

Für 4 Personen

600 g Broccoli
 200 g Tempeh
 2 EL Sojasauce
 1,5 EL Zitronensaft
 3 EL Erdnussöl
 200 g rote Paprika
 200 g gelbe Paprika
 2 EL Olivenöl
 1 TL Meersalz
 1 TL Sojasauce
 200 g Giersch

Für die Salatsauce:

230 ml Apfelmus
 200 ml Reismilch
 40 g Tahin
 80 g vegane Majo
 2 EL Himbeeressig
 1,5 EL Kräutersalz
 2 EL Hefeflocken

**BROCCOLI-GIERSCH-
PAPRIKA-SALAT MIT TEMPEH**

Giersch ist ein Wildkraut, welches ähnlich wie Petersilie schmeckt. Viele Leute regen sich über den Giersch in ihrem Garten auf, der dort wie wild wuchert. Mein Tipp: Essen Sie den Giersch doch einfach auf! Dann haben Sie zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Wetten, dass sich dann Ihr Verhältnis zu dieser Pflanze ändert?*

Die Tempehscheiben mit Sojasauce und Zitrone beträufeln und in Erdnussöl goldbraun braten. In kleine Stücke schneiden. Die Paprika in Streifen schneiden und in Olivenöl braten. Kurz vor Schluss Sojasauce und Salz zufügen. Den Broccoli dünsten und zerteilen. Die Zutaten für die Salatsauce cremig mixen und mit Broccoli, Tempeh, Paprika sowie dem fein gehackten Giersch vermischen. Ein besonderes Geschmackserlebnis!

* Oh, dieser Spruch sollte eigentlich nicht in einem veganem Kochbuch stehen...

WILDKRÄUTERSALAT MIT PAPRIKADRESSING

Für 4 Personen

Diesen Salat habe ich im Vogelsberg, meiner Heimat, erfunden, als ich in der Natur war und bei dieser Gelegenheit, wie meistens, Wildkräuter gesammelt habe. Der Salat wurde dann beim großen Familientreffen verzehrt und alle waren begeistert. Ich habe das Rezept später leicht abgewandelt.

200 g Äpfel
250 g Rougette
(roter Salat)
1 Bund frischer Giersch
oder anderes Wildkraut
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Rucola
50 g geröstete
Sonnenblumenkerne

Für die Sauce:
1/2 rote Paprika
70 g vegane Majo
2 EL Sesamöl
1 EL w. Balsamessig
1 EL Apfelbalsamico
1 TL Agavendicksaft
1,5 TL Kräutersalz
2 EL Hefeflocken

Die Äpfel grob schneiden, den Rougette rupfen und mit den gehackten Kräutern, dem Rucola und den Sonnenblumenkernen vermischen. Die Zutaten für die Salatsauce im Mixer pürieren. Mit den Salatzutaten vermischen und sofort genießen.



Für 5 Personen

400 g Rote Beete
200 g Äpfel
120 g Gewürzgurken
mit Flüssigkeit
70 g geröstete und
gehackte Haselnüsse

ROTE BEETE-SALAT MIT NÜSSEN ▼

80 g vegane Remoulade
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Hefeflocken
1 TL Kräutersalz
weißer Pfeffer
Kokosflocken

Alle Zutaten miteinander vermischen. Die in feine Stückchen geschnittenen Gewürzgurken mit den übrigen Zutaten vermischen. Mit Kokosflocken garnieren.

Für 5 Personen

400 g Rote Beete
250 g Äpfel
1 TL Himbeeressig
75 g geröstete und
gehackte Mandeln
1 EL Haselnussöl geröstet
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Kräutersalz
etwas weißer Pfeffer

ROTE-BEETE-FRISCHKOST MIT GERÖSTETEN MANDELN

Rote Beete und Äpfel raspeln.
Mit den übrigen Zutaten vermischen.



Für 4 Personen

350 g Sellerie
200 g Äpfel
150 g Sojajoghurt
150 ml Orangensaft

SELLERIE-APFEL-SALAT

1 EL Himbeeressig
2 EL Agavendicksaft
1 TL Meersalz
100 g Walnüsse

Sellerie und Äpfel raspeln. Mit dem frisch gepressten Orangensaft und den restlichen Zutaten vermischen. Mit Walnüssen garnieren.

Für 4 Personen

300 g Möhren
200 g Äpfel
Eine Banane
70 ml Tropensaft
3 EL Kokosflocken
1,5 EL Zitronensaft
40 ml Sojasahne

EXOTISCHER MÖHRENSALAT

2 Tropfen ätherisches
Zitronenöl
1/2 Zitrone
(geriebene Schale)
Rosinen
30 g Erdnüsse

Banane, Tropensaft, Kokos, Zitrone und Sojasahne mixen. Mit den geraspelten Möhren und Äpfeln vermischen. Fein geriebene Zitronenschale, Zitronenöl, Rosinen und Erdnüsse hinzufügen.

Für 4 Personen

320 g Möhren
200 g Äpfel
1 EL weißer Balsamessig
70 g gehackte Haselnüsse

EINFACHER MÖHRENSALAT

2 EL Sesamöl
weißer Pfeffer
1 TL Kräutersalz

Möhren und Äpfel raspeln. Alle Zutaten vermischen. Einfach und lecker.



HAUPTGERICHTE

Die folgenden 4 Rezepte ergeben zusammen ein geniales Mittagessen:

Für 4 Personen:

- 250 g Zwiebeln
- 4 EL Erdnussöl
- 3 EL Currypulver
- 50 g Kokosflocken
- 500 ml Sojamilch
- 80 g Sultaninen
- 2 Bananen

FRÜCHTE-CURRY-SAUCE

- 1 EL Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 20 ml Zitronensaft
- 1 EL Currypaste
- 1 EL Koriander gemahlen
- 1 EL Meersalz

Die Zwiebeln würfeln und in Erdnussöl dünsten, bis sie weich sind. Curry 5 Minuten mitbraten, dann Kokos kurz mitrösten. Anschließend Sojamilch, Sultaninen, Bananen und Brühe dazugeben und aufkochen. Mit den restlichen Zutaten zusammen fein pürieren. Lecker!

Für 4 Personen:

- 160 g Kichererbsenmehl
- 4 EL Currypulver
- 1 EL Meersalz
- 480 ml kochendes Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojamehl

KICHERERBSENBÄLLCHEN

Das Kichererbsenmehl mit den Gewürzen und dem Salz vermischen. Den Zitronensaft in das kochendheiße Wasser geben. Mit einem Schneebesen Wasser und Kichererbsenmehl so schnell und gründlich wie möglich verrühren. Eine Stunde abkühlen lassen. Anschließend mit dem Sojamehl verkneten und mit feuchten Händen kleine Bällchen rollen, die dann frittiert oder Frikadellen formen, die gebraten werden.

Für 4 Personen:

- 220 g Naturreis
- 60 g Roter Reis
- 560 ml Wasser
- 1 TL Meersalz

NATURREIS MIT ROTEM REIS

Den Naturreis mit dem Roten Reis vermischen, Salz und Wasser dazugeben, aufkochen und auf kleiner Flamme köcheln, bis das Wasser verschwunden ist. Die Kochzeit beträgt ca. 45 Minuten.

Für 4 Personen:

- 500 g Pastinaken
- 300 g Möhren
- 50 ml Olivenöl
- 1 EL Kräutersalz

PASTINAKEN AUF DEM BLECH

Pastinaken und Möhren in Scheiben schneiden. Alle Zutaten vermischen, auf ein hohes Blech geben und bei 200 Grad 30 Minuten backen.



Für 4 Personen:

500 g Hokaido-Kürbis
700 ml Wasser
250 g Broccoli
200 g Kartoffeln
100 ml Sojasahne

KÜRBISSUPPE MIT BROCCOLI UND KARTOFFELSTÜCKCHEN

2 EL Apfelmus
1 EL Gemüsebrühe
1 EL Kräutersalz
1 TL Koriander gem.
frischer Ingwer

Den Kürbis in Stücke schneiden, im Wasser kochen und fein pürieren. Broccoli und Kartoffeln ebenfalls klein schneiden, den Ingwer fein reiben und mit den restlichen Zutaten hinzufügen.

Für 5 Personen:

600 g Hokaidokürbis
200 g Kartoffeln
800 ml Wasser
2 EL Gemüsebrühe
100 g vegane Majo
50 ml Sojasahne
frischer Ingwer

HOKAIDO-KÜRBISCREME MIT FRISCHEM INGWER

1 EL Currypaste
1 EL Agavendicksaft
2 EL Zitronensaft
1 TL Kreuzkümmel
gemahlen
1 EL Koriander
gemahlen
Meersalz

Die beste Kürbissuppe der Welt!

Den Kürbis und die Kartoffeln in Stücke schneiden und in Brühe kochen. Die restlichen Zutaten hinzufügen, fein mixen und abschmecken (Foto siehe Seite 94).

Für 5 Personen:

330 g Kartoffeln
170 ml Wasser
750 ml Sojamilch
1 EL Gemüsebrühe
170 g Möhren
100 ml Sojasahne
1 EL Meersalz
Muskat gemahlen
weißer Pfeffer

KARTOFFELCREME MIT MUSKAT

Die Kartoffeln in Stücke schneiden, in Wasser, Gemüsebrühe und Sojamilch kochen und pürieren. Die Möhren in Stifte schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten hinzufügen. Noch 5 Minuten köcheln lassen, damit die Möhren weich werden. Schmeckt unnachahmlich gut!



A glass bowl filled with a yellow, creamy dessert, possibly a custard or pudding. The dessert is garnished with several thin, curled strips of orange peel and a few fresh green leaves, likely mint or basil. The bowl is set against a soft, out-of-focus green background. The word "DESSERTS" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the image.

DESSERTS

Süße Speise ist Balsam für unsere Seele und schmeichelt unseren Geschmackssinnen. Ich liebe es, immer wieder neue Desserts zu entwickeln, die man wirklich mit gutem Gewissen genießen kann, da sie nicht nur frei von tierischen Produkten und Fabrikzucker sind, sondern auch viele für unseren Körper wichtige Nährstoffe enthalten.

Ich möchte an dieser Stelle kurz beschreiben, wie isolierter, künstlicher Zucker (auch Roh-Rohrzucker!) im Körper wirkt:

Industriezucker wird genau wie alle anderen Kohlenhydrate im Dünndarm umgewandelt. Damit der Körper den Zucker verwerten kann, muß er ihn mit Hilfe von Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen zersetzen. Natürliche Nahrungsmittel führen die zur Zersetzung nötigen Stoffe mit sich. Der isolierte Zucker hingegen steht allein da. Der Körper verwendet also Stoffe aus seinen Reserven, um die Saccharose in Glukose umzuwandeln. Konzentrierter Zucker entzieht dem Körper grundsätzlich lebenswichtige Vitalstoffe. Das ist einer der Gründe für ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten. Neben dem für den Körper sehr wichtigen Vitamin B1 entzieht der Zucker auch noch Mineralien wie Kalzium, Phosphor, Magnesium und Chrom – ersatzlos.

Und dies sind die wissenschaftlich nachgewiesenen Nebenwirkungen von weißem Zucker: Depressionen, Antriebsschwäche, Karies, Schädigung der Magenschleimhäute, Sodbrennen, Magenreizung, Magengeschwüre, ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten, Übersäuerung, Senkung des Blut-PH-Wertes, Hypoglykämie (Unterversorgung von Muskeln, Organen und dem Gehirn durch niedrigen Blutzuckerspiegel), Arteriosklerose, Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.

Im Supermarkt, leider auch immer mehr im Bioladen, finden Sie fast kein verarbeitetes Nahrungsmittel, welches keinen schädlichen Zucker enthält. Doch nun zum Genuß ohne Reue, den veganen Vollwertdesserts!



KUCHEN & GEBÄCK

Auch in diesem Bereich brauchen wir auf keinerlei kulinarische Genüsse zu verzichten. Es ist absolut möglich, die leckersten Backwaren zu zaubern, die frei von tierischem Eiweiß, Weißmehl und Weißzucker, und gleichzeitig völlig gesund sind. Im Prinzip können Sie jedes konventionelle Kuchenrezept in ein veganes vollwertiges umwandeln: Den Zucker ersetzen Sie durch Vollrohrzucker, Butter durch Margarine, Eier durch Sojamehl, Sahne durch Sojasahne, Quark durch Tofucreme, Milch durch Sojamilch.

APFEL-STREUSELKUCHEN

Für den Boden:

300 g Dinkel gemahlen
125 g Margarine erwärmt
100 g Reissirup
2 EL Sojamehl
1 TL Weinstein-Backpulver
geriebene Zitronenschale
etwas Sojamilch

Für den Belag:

1 kg Äpfel in Scheiben
100 g Rosinen
4 EL Rum

Für die Streusel:

250 g Dinkel gemahlen
125 g Margarine
(warm gestellt)
3 EL Agavendicksaft
100 g Haselnüsse
(gehackt)
1 TL Zimt

Für die Tofucreme:

500 g Tofu natur
200 ml Sojasahne
100 g Agaven-
dicksaft
1/2 TL Vanille
(gemahlen)

Mit dem Handrührgerät die Zutaten für den Boden zu einem festen Teig verarbeiten. Die Rosinen eine halbe Stunde in Rum einweichen. Die Zutaten für die Streusel miteinander verkneten. Den Bodenteig auf einem gefettetem Backblech aufbringen, Äpfel und Rosinen darauf verstreichen. Die Streusel auf dem Belag verteilen und den Kuchen bei 160 Grad 45 Minuten backen. Die Zutaten für die Tofucreme cremig mixen und zusammen mit dem Kuchen servieren. Ergibt 16 Stücke und schmeckt einfach gut. Übrigens: Rum ist auch vegan.

Für 6 Personen:

175 g Dinkel gemahlen
1/2 TL Backpulver
60 g Vollrohrzucker
60 g zerlassene Margarine
90 ml Wasser lauwarm
60 ml Sojasahne
1 EL Sojamehl
etwas Vanille gemahlen
1 Prise Salz

DINKELWAFFELN

Alle Zutaten miteinander verquirlen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Kühl stellen. In einem Waffeleisen 2 Minuten bei 200 Grad backen. Zum Beispiel mit Vollrohrzucker und Zimt bestreuen. Schmeckt super!