

Hayit Köstlichkeiten

Dr. Rosa Aspalter
Anna Catany Ritter

100 vegane Gerichte

Herausgegeben von Ertay Hayit

Hayit, Köln

Gendergerechte Formulierung Aus Gründen einer einfacheren Sprache und einer besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch auf die Nennung verschiedener Geschlechter verzichtet. Wir distanzieren uns aber ausdrücklich von geschlechtsspezifischen Diskriminierungen, auch im sprachlichen Umgang, und möchten deshalb darauf hinweisen, dass die überwiegende Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Hinweis Die bei einigen Rezeptangaben in Klammern gesetzten Bezeichnungen geben den jeweiligen österreichischen Begriff (des Gerichts oder der Zutat) wieder.

Impressum:

Herausgeber: Ertay Hayit, M.A.

Autorinnen: Dr. Rosa Aspalter, Anna Catany Ritter

Lektorat: Ute Hayit

Fotos: Dr. Rosa Aspalter, Agnes Stadlmann (Portrait R. Aspalter),
Syda Productions/Fotolia (Müsli S. 25)

Produktion: Mundo Marketing GmbH, Köln

1. Auflage, Köln 2017

ISBN Print: 978-3-87322-268-7

ISBN PDF: 978-3-87322-269-4

ISBN ePub: 978-3-87322-270-0

ISBN mobi: 978-3-87322-271-7

© copyright 2017, Mundo Marketing GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

www.hayit.de

Hayit Medien, eine Unit der Mundo Marketing GmbH

Tel.: 02 21 / 92 16 35 - 0, Fax 02 21 / 92 16 35 - 24

kontakt@hayit.de, www.hayit.de



Inhalt

Vegane Ernährung	10
Vegan kochen - wie geht das?	15
REZEPTE	
Veganes Frühstück	20
Müsli-Grundmischung	20
Beerenmüsli	21
Tomaten-Pilz-Frühstück	22
Vegane Eierspeise	23
Veganer Porridge	24
Vorspeisen	26
Karotten- und Spargeltäschchen	26
Kicher-Burger	28
Aufstriche (sauer und süß)	30
Karottenaufstrich	30
Hummus selbst gemacht	31
Linsen-Sesamaufstrich	32
Sesamstreich	33
Apfel- Meerrettich (Kren)	34
Schoko-Nussaufstrich	35
Salate	36
Maissalat	36
Krautsalat	37
Sauerkrautsalat	38
Apfel-Kürbissalat	39
Couscous-Salat mit würzigen Kichererbsen und Granatapfel	40
Fenchelsalat mit Ingwer-Aprikosen (-Marillen)	41
Pfifferlingsalat (Eierschwammerlsalat) mit Avocado	42
Kartoffelsalat mit Portulak	43
Paprikasalat mit Ananasphysalis	44
Vier-Jahreszeiten-Salat	45
Melonensalat auf Blattspinat mit Zwiebelcrispies	46
Suppen und Eintöpfe	47
Rote Linsensuppe	47
Zucchini-Fenchelcremesuppe	48
Kartoffel-Kürbissuppe	49
Tomatensuppe	50
Pikante Karottensuppe	51
Brokkolicremesuppe	52
Rote-Rüben-Suppe	53

Kartoffelsuppe	54
Gemüsesuppe	55
Zwiebelsuppe	56
Beilagen	57
„Zwiebertoff“	57
Süßkartoffel-Chips	58
Kartoffel-Maroni-Püree	59
Rotkohl mit Äpfeln und / oder Maroni	60
Chicoreeschiffchen mit Karottenlametta	63
Sprossen, selbst gezüchtet	64
Quiches	65
Lauchquiche	65
Tomatenquiche	66
Hauptgerichte	67
Kürbisgulasch	67
Spargel mit Soße und Kartoffeln	68
Kartoffeln mit Kidneybohnen	69
Kartoffel-Rüben mit Dijonsenf	70
Linsen mit Ananas und Basmatireis	71
Quinoalaibchen mit Karotten, Brokkoli und Bataviasalat	72
Wurzelaibchen	75
Kartoffelaibchen	76
Sojalaibchen	77
Zwiebelkürbis mit Linsen-Senfsoße, Birnen mit Granatapfelsoße	78
Fenchel mit Paprikagemüse und Buchweizenkeimlingen	80
Karotten-Tomatengemüse mit Zwiebelcrisps	81
Vollkornnudeln mit Brokkoli	82
Süßkartoffelpommes mit marinierten Cherrytomaten und Reis	83
Junges Kohlrabi-Kartoffelgemüse mit Kräutersoße	84
Rote-Rüben-Knödel mit Kräutersoße	85
Veganes Szegediner Gulasch	86
Cremespinat mit Seidentofu und Röstkartoffeln	87
Geschmorte Pilze mit Kräutercreme und böhmischen Knödeln	88
Cherryfleckerl mit Erbsenpüree	90
Zucchini-Nudeln	93
Auberginen (Melanzani) Yin Yang	94
Kohlsprossen, geschmort	96
Sellerieschnitzel	97
Wurzelwerk im Römertopf	98
Pilz-Tomatensugo auf Couscous	99
Zucchini-Tomaten aus dem Ofen	100

Krautstrudel zu Schwenkkartoffeln	101
Spinat mit Kartoffeln und Pinienkernen	102
Pilzgulasch	103
Fenchel-Kartoffel-Gemüse	104
Kartoffelgulasch	105
Blumenkohl-Grüne-Bohnen-Eintopf (Karfiol-Fisolen-Eintopf)	105
Dampfgegarnte Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli	107
Linseneintopf mit Spinat und Sprossen	108
Gemüsepfanne	109
Desserts	110
Rote Grütze	110
Soja-Vanillesoße	111
Aprikosenmus (Marillenmus)	112
Chia-Pudding mit Beeren	113
Blaubeer-Shake.....	114
Karamellisiertes Apfelkompott mit Minze	115
Marinierte Erdbeeren	116
Beeren-Amaranth-Becher	117
Veganes Fruchteis	118
Kuchen und Mehlspeisen	119
Gebackene Holunderblüten	119
Mandel-Karotten-Kuchen	120
Palatschinken (Pfannkuchen)	121
Zwetschgenknödel	122
Flaumknödel	123
Kekse, Plätzchen und Konfekt	124
Haferflockenmakronen (Haferflockenbusserl)	124
Trüffel dreierlei	125
Rumkugeln	126
Smoothies	127
Karotten-Apfel-Ingwer-Smoothie	127
Pomelo-Bananen-Smoothie	128
Grüner Smoothie	129
Orangen-Birnen-Smoothie	130
Apfel-Birnen-Smoothie	132
Apfel-Rote-Rüben-Smoothie	133
Getränke	134
Mandelmilch	134
Melonenbowle	135
Holunderblüten-Limettensprudel	136
Schnelle Rezepte und vegane Menüzusammenstellungen	137