

A close-up photograph of a white ceramic bowl with a dark rim, filled with a vibrant yellow soup. Several golden-brown, round falafel balls are floating in the soup. Fresh green herbs, likely parsley, are scattered on top of the soup. The bowl is placed on a light-colored, textured cloth. In the background, there are some blurred green herbs and what appears to be a plate of flatbread.

„Schmerz ade, lecker Juchhe!“

Sag Arthrose, Rheuma,
Gicht & Entzündungen
den Kampf an!
Mit Spaß & Geschmack!

Inhalt

- I. Einleitung
- II. Warum ist die vegane Ernährung bei Entzündungserkrankungen im Körper wichtig?
- III. Muss ich 100% vegan leben?
- IV. MusTi und sein Weg aus der schmerzhaften Arthrose in der Hüfte
- V. Mahlzeiten: Wie ich mich gut vorbereite und wie sollten gesunde Mahlzeiten aussehen

VI. Frühstück

- 15 Linsen-Pfanne Indian Style
- 16 Overnight Oats: Haferflocken, Chiasamen, pflanzliche Milch und dein Lieblingsobst
- 17 Cashew Frischkäse auf Vollkornbrot
- 18 Cashew Schnittkäse auf Toast oder Sonntagsbrötchen
- 19 Avocado-Toast mit Tomaten und Basilikum
- 20 Mexican Power Frühstück – Bohnen und Mais
- 21 Nan-e Barbari (Persisches Fladenbrot) mit Sabzi Khordan (Kräuterteller) und Panir (Feta-Käse)
- 23 American Pancakes
- 24 Rührei aus Tofu mit Gemüse
- 25 Poha - Reisflocken mit Zwiebel, Kräuter & Erdnüsse

VII. Hauptgerichte

- 27 Basmati Reis richtig kochen mit Reiskocher oder Kochtopf persische Art
- 28 Kichererbsen-Curry: Ein würziges Curry mit Kichererbsen, Tomaten, Spinat und Kokosmilch, serviert mit Basmati-Reis.
- 30 Gemüsepfanne mit Quinoa: Bunte Gemüsepfanne aus Paprika, Zucchini, Karotten und Brokkoli
- 32 Linsen-Bolognese: Eine herzhafte Bolognese-Sauce aus roten Linsen, Tomaten und italienischen Kräutern, serviert mit Vollkorn-Spaghetti.

- 34 V-Hackbällchen Provence mit Reis
- 35 V-Hackbällchen a la Mama Italia mit Pasta
- 36 V-Hackbällchen – Köttbullar mit Kartoffelecken
- 37 V-Hackbällchen in Curry mit Blattspinat / o. Mangold & Reis
- 38 V-Hackpfanne persische Art mit Reis
- 39 Meine Bolognese mit Spagetti oder für Lasagne – Soja o. Erbsen
- 40 Chili Con Carne mit Reis oder Baguete
- 41 V-Chicken Steak im Südstaaten Stil mit Kartoffelecken und Möhren Salat
- 42 V-Hühnchen geschnetztes griechische Art mit Reis und Zaziki
- 43 Mansaf – Jordanisches Nationalgericht mit Reis und gerösteten Mandeln
- 44 Pasta a la Cashew Knoblauch Kräuter Soße
- 45 Pasta mit Backofen-Tomaten Soße
- 46 Pasta in pikanter Gemüsesoße
- 47 Ravioli mit veganer Füllung in Spinat-Sahnesoße & Rocola Topping
- 48 Curry Erdnuss Pasta in Kokosmilch und Paprika
- 49 Penne Fajita-Style mit Avocado
- 50 Maultaschen o. Ravioli mit Wurzelgemüse
- 51 Rotes Thai Mango Curry mit Süßkartoffe
- 52 Linsen-Pilz-Ragout mit Kartoffel-Möhren-Stampf
- 53 Kürbis - Dattel Pfanne persische Art
- 54 Erdnusscurry mit Zucchini, grüne Bohnen & Paprika auf Reis
- 55 Kokuscurry mit Bohnen, Karotten & Champignons auf Reis
- 56 Ragoût de Patate Douce – Tahitianischer Süßkartoffel-Eintopf
- 57 Gnocchipfanne mit Antipasti & Gemüse
- 58 Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße mit Spitzpaprika & Walnüsse
- 59 Backofenkartoffeln mit Kräuterseitlinge und Babyspinat
- 60 Spicy Tofuwürfel mit Brokoli & Kokos-Limetten Reis

VIII. Suppen & Snacks

- 61 Herzhafte Kidneybohnen-Kokoscreme Suppe
- 62 Soljanka die Party-Suppe des Ostens
- 63 Grüner Göttinen Salat mit Zucchini & Avocado
- 64 Carnitas – Pulled Portobello Tacos mit Avocado
- 65 Tacos mit Räuchertofu & Mango-Paprika Salsa

IX. Basics & Süßes

- 66 Falafel Basic
- 67 Linsen Ersatz-Tofu als Block
- 68 Cashew Joghurt
- 69 Veganer Käsekuchen nach Omas Art
- 71 Energy Nuss Balls

X. Alles für den Sport

- 72 Sattu - Shake für den Muskelaufbau
- 73 Proteinriegel für Muskelaufbau & Regeneration

XI. Themenabende mit Gäste

- 74 **Persischer Abend Nowruz** - Neujahrsfest / Frühlingsanfang

Suppe: Ash-e Reshteh (Persische Nudelsuppe)

- 75 Salat Shirazi

- 76 Hauptspeise: Kholesht-e Bademjan (Auberginen-Eintopf)

- 77 Hauptspeise: Baghali Polo ba Gheymeh
(Dill-Bohnen-Safranreis mit Linsen-Tomaten-Ragout)

- 79 Dessert: Sholeh Zard (Safran-Reispudding)

80 Brasilianischer Carneval & Samba in der Küche

- 81 Vorspeise: Salada de Palmito (Palmenherz-Salat mit Mango & Avocado)

Hauptgericht: Moqueca Vegana (Brasilianischer Kokos-Eintopf mit Gemüse & Tofu auf Reis)

- 82 Dessert: Brigadeiro de Coco (Brasilianische Kokos-Schoko-Trüffel)

- 88 Caiprinha do Brasil

„Gesund kochen ist wie Tanzen.
Die richtige Mischung macht den Rhythmus
und wenn es Spaß macht,
bleibt man dran!“

I. Einleitung

Willkommen zu einem Kochbuch, das mehr als nur Rezepte bietet – es ist ein kulinarisches Abenteuer! Dieses Buch ist für alle, die gesund essen wollen, frische Gerichte lieben und dabei nicht viel Zeit haben. Hier findest du Rezepte aus der ganzen Welt, die in nur 20–30 Minuten zubereitet sind und für 2–3 Personen ausgelegt sind. Für mehr Personen einfach die Zutaten anpassen.

Als Tänzer hatte ich das Glück, Menschen aus den unterschiedlichsten Kulturen kennenzulernen. Essen, Musik und Tanz sind universelle Sprachen, die uns verbinden. Deshalb findest du in diesem Buch eine bunte Mischung an Rezepten und Kochideen aus vielen Kulturkreisen, die ich oder meine Freunde gerne kochen. Einige Rezepte sind aus meinen kreativen Experimenten entstanden oder wurden von traditionellen Gerichten abgewandelt.

Gewürze sind das Herzstück meiner Küche. Alle Zutaten sind leicht in Supermärkten oder Online zu finden. Ich lege Wert auf alltägliche, erschwingliche Zutaten, die trotzdem raffiniert sind.

Neben Rezepten findest du auch Anregungen für Themenabende mit Freunden – zum Beispiel ein persisches Menü, inspiriert von meinem Mann aus dem Iran, mit Vorspeise, Salat, Hauptgang und Dessert.

Für jeden Geschmack ist etwas dabei, egal ob Veganer oder Fleischesser.

Welche Gewürze sollten neben Salz und Pfeffer nicht fehlen? Gutes Curry, Safran und Kurkuma, am besten aus einem orientalischen Supermarkt oder Amazon. Frischer und getrockneter Knoblauch, Ingwer, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano und Kräuter der Provence sind unverzichtbar, aber auch Wildkräuter aus deiner Umgebung verleihen Dir Kraft und Gesundheit.

Für schnelle und einfache Gerichte verwende ich gutes Olivenöl, Kokosöl oder Rapsöl, und Basmati-Reis ist bei uns Standard.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Kochen und Genießen. Lass mich gerne wissen, wie dir die Rezepte gefallen, ich freue mich auf dein Feedback und besuche mich gerne auf meiner Website!

Dort findest Videos von Rezepten und Basics.

Mustafa Roshan – Vegan Easy

www.vegan-easy.de



II. Warum ist die vegane Ernährung bei Entzündungserkrankungen im Körper wichtig?

Chronische Entzündungserkrankungen wie Arthrose, Rheuma und Gicht können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Eine vegane Ernährung kann dabei helfen, Entzündungen zu reduzieren und die Symptome zu lindern. Pflanzliche Lebensmittel sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen, die entzündungshemmend wirken. Sie enthalten weniger gesättigte Fette und Cholesterin, was zusätzlich zur allgemeinen Gesundheit beiträgt. Studien haben gezeigt, dass eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen ist, Entzündungen im Körper reduzieren kann und das Immunsystem stärkt.

- **Milchprodukte und Wachstumshormone:** Milchprodukte enthalten oft Wachstumshormone, entweder natürlich vorkommend oder als Zusatz, um die Milchproduktion bei Tieren zu steigern. Was ist Milch? Milch ist die Nahrung für Babys. Diese Hormone können im menschlichen Körper entzündliche Prozesse fördern und Schübe von Arthrose, Rheuma und Gicht auslösen. Weitere Studien zeigten, dass bestimmte Proteine und Enzyme in Milchprodukten entzündungsfördernd wirken können.
- **Tierische Eiweiße und Entzündungen:** Tierische Proteine, insbesondere aus Fleisch und Milchprodukten, können die Entzündungsneigung im Körper erhöhen. Der Konsum von rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten wird mit einem höheren Risiko für entzündliche Erkrankungen in Verbindung gebracht. Dies liegt teilweise an den hohen Gehalten an gesättigten Fetten und Omega-6-Fettsäuren, die Entzündungen fördern können. Somit können diese Entzündungen Dich beeinträchtigen und entzündliche Reaktionen verstärken.

- **Antibiotika und Medikamente:** Tiere in der konventionellen Landwirtschaft erhalten häufig Antibiotika und andere Medikamente, die im Fleisch und in den Milchprodukten zurückbleiben können. Diese Rückstände können das menschliche Immunsystem beeinträchtigen und entzündliche Reaktionen verstärken. Außerdem kann der Einsatz von Antibiotika zu einer Störung der Darmflora führen, was wiederum entzündliche Prozesse im Körper begünstigen kann.
- **Pestizide und nicht-biologische Düngung:** Die nicht-biologische Düngung und der Einsatz von Pestiziden in der Tierfutterproduktion können dazu führen, dass Rückstände dieser Chemikalien in tierischen Produkten verbleiben. Diese Substanzen können entzündliche Reaktionen im menschlichen Körper hervorrufen, insbesondere bei Menschen, die bereits an entzündlichen Erkrankungen leiden.
- **Gesättigte Fette und Cholesterin:** Tierische Produkte enthalten hohe Mengen an gesättigten Fetten und Cholesterin, die Entzündungen fördern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können. Eine vegane Ernährung, die reich an ungesättigten Fetten aus pflanzlichen Quellen wie Nüssen, Samen und Avocados ist, kann dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren und die Herzgesundheit zu verbessern.
- **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren:** Ein Ungleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren kann Entzündungen fördern. Tierische Produkte enthalten oft höhere Mengen an Omega-6-Fettsäuren, während pflanzliche Quellen wie Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse reich an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren sind. Eine vegane Ernährung kann helfen, dieses Gleichgewicht zu verbessern und entzündliche Prozesse zu reduzieren.

Es gibt jedoch auch einige pflanzliche Produkte, die bei Entzündungen im Körper mit Bedacht konsumiert werden sollten:

Soja-Produkte

Bei Entzündungen im Körper, insbesondere bei Arthrose, Rheuma und Gicht, sollte man auch bei Soja-Produkten wie Tofu mit Vernunft umgehen. Soja enthält Enzyme, die Entzündungen auslösen



III. Muss ich 100% vegan leben?

Die Entscheidung, ob man vollständig vegan lebt, ist sehr individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Es gibt keine strikte Regel, die besagt, dass man 100% vegan leben muss, um gesundheitliche Vorteile zu erfahren. Es geht darum, bewusstere Entscheidungen zu treffen und schrittweise mehr pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren. Jede Reduzierung von tierischen Produkten und die Erhöhung des Anteils an pflanzlichen Lebensmitteln kann bereits einen Unterschied machen. Natürlich kommt man im Leben auch in Situationen, in denen es schwierig ist, vegane Optionen zu finden, sei es im Urlaub, als Gast bei Freunden oder einfach, weil man Lust auf ein traditionelles Gericht hat. Es ist wichtig, sich in solchen Momenten nicht zu sehr unter Druck zu setzen. Genuss und Lebensfreude sollten nicht zu kurz kommen und manchmal gehört dazu eben auch, traditionelle Speisen zu Weihnachten zu genießen. Wenn du dich gelegentlich für tierische Produkte entscheidest, sei es ein Stück Käse, ein gutes Steak oder ein althergebrachtes Feiertagsessen, ist das vollkommen in Ordnung. Entscheidend ist, dass du dich dabei wohlfühlst und ein Leben ohne Schmerzen führst bzw. eine Linderung deiner Beschwerden spürst.

Eine Ernährungsumstellung ist ein Prozess, der Zeit braucht – sowohl für dich selbst als auch für dein Umfeld. Deine Freunde und Familie benötigen Zeit, um zu erkennen, dass es dir durch die vegane Ernährung besser geht. Ich kann empfehlen, in den ersten 2-3 Monaten komplett vegan zu leben. Somit kann sich der Körper von Entzündungen heilen und das Immunsystem kann gestärkt werden. Nach den 3 Monaten kann man sich Cheat Days erlauben. Grundsätzlich sollte man aber immer daran denken, alles weiterhin frisch selber herzustellen und so wenig wie möglich vorgefertigte Produkte zu konsumieren und schau auf die Zutatenliste & den Score.

Ein flexibler Umgang mit deiner Ernährung kann helfen, soziale Spannungen zu vermeiden und dein Wohlbefinden zu steigern. Achte jedoch darauf, woher die tierischen Produkte stammen, wenn du sie konsumierst. Versuche, Lebensmittel von regionalen Erzeugern zu kaufen, die nachhaltige und ethische Praktiken verfolgen. Dies unterstützt nicht nur die lokale Wirtschaft, sondern stellt auch sicher, dass die Produkte von hoher Qualität sind.

Das Wichtigste ist, dass du deinen eigenen Weg findest und dich dabei wohlfühlst. Ein Stück Käse oder ein gelegentliches Steak werden dich nicht gleich umbringen. Es geht darum, eine Balance zu finden, die für dich funktioniert und dir hilft, ein gesundes, schmerzfreies und glückliches Leben zu führen.

Kapitel IV. MusTi und sein Weg aus der schmerzhaften Arthrose in der Hüfte

2022 bekam ich die Diagnose Bandscheibenvorfall, und drei Monate später folgte die nächste Hiobsbotschaft: beginnende Arthrose in den Hüftgelenken. Während eines Urlaubs konnte ich kaum noch laufen, höchstens 50 Meter und ich fühlte mich wie ein Rentner.

Schwimmen und die griechische Küche halfen mir, mich schnell wieder etwas fitter zu fühlen.

Doch zu Silvester 2023 kehrten die Schmerzen zurück. Ich versuchte, mich selbst zu behandeln – Physiotherapieübungen, Schmerztabletten, nichts half über einen Zeitraum von 8 Wochen.

Ich konnte nicht lange stehen, das Duschen war eine Qual, und alles wurde zur Tortur.

Für mich als leidenschaftlichen Tänzer und Tanzlehrer war es schwer zu ertragen und die Angst, nicht weiter tanzen zu können, wuchs.

Ich probierte pflanzliche Präparate, aber auch die brachten keine Linderung.

Schließlich empfahlen mir zwei meiner Schüler, mich vegan zu ernähren. "Versuch es für zwei Monate und schau, wie es dir geht," sagten sie. Sie gaben mir Dokus auf Netflix zu sehen, die äußerst erleuchtend waren. Ich startete sofort und parallel schaute ich die empfohlenen Dokus, die ich nur weiterempfehlen kann: **Du bist, was du isst, Wie wirst du 100 Jahre? und The Game Changer**. Diese Dokus zeigten Zwillingsstudien mit vollwertiger normaler Ernährung und veganer Ernährung, Sportler, die mit veganer Ernährung mehr Leistung erzielten, und Schmerzpatienten, die zuvor mit Rollator und Medikamenten lebten und nach kurzer Zeit fit wurden.

Schon nach vier Tagen merkte ich, dass die Schmerzen weniger wurden. Nach meinem ersten veganen Einkauf stellte ich fest, dass ich durchhielt, ohne Pausen beim Laufen machen zu müssen.

Nach einer Woche waren alle Schmerzen verschwunden und ich fegte mit unglaublicher Energie durch mein Tanzstudio. Meine Schülerinnen waren überrascht:

“Letzte Woche wolltest du sterben und heute fliegst du wie ein Irrer im Studio herum.”

Seit Februar 2024 lebe ich nun zu 80–90% vegan und mir geht es hervorragend.

Am Wochenende gönne ich mir frische Eier von freilaufenden Hühnern, von einer meiner Schülerinnen und ab und zu ein Stück Fleisch vom Grill, aber nur von einem Bauern, den ich kenne und dessen Tiere ganzjährig auf der Wiese stehen.

Wenn ich zu Gast bin, bestehe ich nicht militant auf veganer Ernährung. Oft koche ich zusammen mit dem Gastgeber und wir stellen fest, wie lecker und sättigend veganes Essen sein kann. Aber auch das Essen, das der Gastgeber vorbereitet, akzeptiere ich gerne. Es geht um das Miteinander und glücklich sein, und am Ende auch um das Tierwohl – ohne den missionarischen Finger zu heben. Reduziert jeder den Konsum von tierischen Produkten und gönnt sich das ab und zu, dann hört dieser Wahnsinn in der Massentierhaltung auf.

Supplements die wichtig sind und die ich vor der veganen Ernährung schon zu mir nahm:

Vitamin B12 und B6, Vitamin D3 plus K hochdosiert (im Sommer gar nicht, weil ich ohne Sonnenschutz die Sonne genießen kann), veganes Omega3 mit EPH&DPH, natürliches Magnesium & Calcium hochdosiert, in der kalten Jahreszeit sollte man ruhig noch Zink und Selen zu sich nehmen. Viele vegane Milchprodukte haben auch schon diese Vitamine und Mineralien zugeführt bekommen. Viele wissen nicht, dass Vitamin B12 auch den Tieren künstlich zugeführt werden. Also kann ich mein Konsumverhalten ändern und ohne Schmerzen leben, mit veganer Ernährung.



Kapitel V. Mahlzeiten: Wie ich mich gut vorbereite und wie sollten gesunde Mahlzeiten aussehen

Eine vegane Ernährung muss nicht kompliziert sein. Mit ein wenig Planung und Vorbereitung kannst du dir das Leben erheblich erleichtern und sicherstellen, dass du immer gesunde, leckere Mahlzeiten zur Hand hast.

Hier sind einige Tipps, wie du dich gut vorbereiten und deine Mahlzeiten optimal gestalten kannst:

Vorbereitung und Planung

- **Wochenplan erstellen:** Beginne damit, einen Wochenplan für deine Mahlzeiten zu erstellen. Überlege dir, welche Gerichte du kochen möchtest, und schreibe eine Einkaufsliste mit den benötigten Zutaten. So vermeidest du spontane, ungesunde Entscheidungen und sparst Zeit beim Einkaufen.
- **Basics:** Habe ein guten Vorrat an Hülsenfrüchte, Tapioka-Stärke, NussMix, Bruch Cashew, Kalanamak-Salz (Ei-Geschmack), Hefeflocken, Haferflocken, Gute Gewürzmischungen von Ostmann oder Spicebars, z. B. Gewürzmischungen wie SomkyTaste, Italien, Indien, Orient, Fisch u. v.m. auf was du Lust hast. Frischer Ingwer, Knoblauch solle auch immer daheim sein, für die Käse Zubereitung gerne auch getrockneter Knoblauch und Zwiebel.
- **Frühstücksoptionen vorbereiten:** Ein Frühstück muss nicht unbedingt aus Müsli bestehen, sondern kann kraftvoll, lecker und vollwertig sein. Der Tag soll schließlich mit einem Wow beginnen. Bereite Hummus oder Tempe vor. Veganer Joghurt für leckere Dips oder auch Müsli mit Nüssen und Früchten. Selbst Brote und Brötchen backen aus guten wertvollen Mehlen bringen den Mega Start in den Tag.
- **Ersatz-Tofu aus Hülsenfrüchten:** Ersatz-Tofu-Blöcke aus Linsen, Erbsen oder Bohnen sind schnell zubereitet und du kannst mit den Gewürzen und Zutaten spielen, um Abwechslung reinzubringen. Das längste, was an Zeit benötigt wird, ist das Einweichen. Daher benutze eher rote oder grüne Linsen, die nur etwa 60 Minuten zum Einweichen benötigen, oder weiche Bohnen und Erbsen über Nacht ein. In der Einweichphase kannst du parallel andere Dinge erledigen, ob es im Haushalt ist oder in deinem Home-Office-Job. Die Zubereitung dauert dann nur noch etwa 15 bis 20 Minuten.



- **Cashew-Käse:** Aus Cashews kannst du wunderbare Käsealternativen zaubern, ob als fester Käse oder Streichkäse. So hast du das ideale für ein Powerfrühstück. Cashew-Käse ist nicht nur lecker, sondern auch reich an gesunden Fetten und Proteinen, die dir Energie für den Tag liefern.
- **Ausstattung der Küche**
Um die Zubereitung deiner Mahlzeiten zu erleichtern, sind einige Küchengeräte besonders nützlich:
Highspeed-Mixer: Ein leistungsstarker Mixer ist unerlässlich für die Zubereitung von Smoothies, Suppen, Saucen und veganem Käse. Er kann auch härtere Zutaten wie Nüsse und Samen mühelos und sehr fein zerkleinern.
Einen empfehlenswerten Highspeed-Mixer findest du auf meiner Website www.vegan-easy.com.
Pürierstab: Ein guter Pürierstab ist praktisch für die schnelle Zubereitung von Suppen, Saucen und Dips direkt im Topf oder in der Schüssel.

Gestaltung gesunder Mahlzeiten

Eine gesunde Mahlzeit sollte ausgewogen sein und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Hier sind einige Tipps, wie du deine Mahlzeiten optimal gestalten kannst:

Vielfalt: Verwende eine Vielzahl von buntem Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, um sicherzustellen, dass du alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe erhältst.

Proteinquellen: Vegan ernähren heißt nicht, dass man einfach Fleisch weglässt und nur Salat und Gemüse isst. Wichtige Proteinquellen sind essenziell und sollten immer in den Mahlzeiten enthalten sein. Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen und Mais, aber auch Hummus oder Käse aus Cashew und anderen Nüssen, bieten dir reichlich Proteine. Die indigenen Völker in Lateinamerika aßen immer schon die Kombination aus Bohnen, Mais und Kürbis. Diese Kombination, bekannt als die "drei Schwestern", enthält alle wichtigen Aminosäuren, die der Körper benötigt und aus Fleisch bezogen wird. Auch heute wird diese Tradition fortgeführt, da Fleisch teuer ist und pflanzliche Alternativen hervorragende Nährwerte bieten.

Gesunde Fette: Integriere gesunde Fette in deine Ernährung, wie sie in Avocados, Nüssen, Samen und pflanzlichen Ölen vorkommen. Diese Fette sind wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und unterstützen die Herzgesundheit.

Gewürze und Kräuter: Nutze Gewürze und Kräuter, um deine Gerichte geschmacklich aufzupeppen und gleichzeitig gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Basilikum, Rosmarin und Oregano haben entzündungshemmende Eigenschaften und können deine Mahlzeiten noch gesünder machen. Wildkräuter aus der näheren Umgebung geben dir den richtigen gesundheitlichen Pusch und ergänzen den Speiseplan mit wertvollen Vitaminen und Mineralien.

Frische Zutaten: Setze auf frische, unverarbeitete Zutaten, wann immer möglich. Diese enthalten die meisten Nährstoffe und keine unnötigen Zusatzstoffe. Natürlich kann es auch mal ein Veganer Joghurt, Käse oder die Wurst aus dem Supermarkt sein. Schau aber immer auf die Zutatenliste. Sind es natürliche Zutaten, dann kann man diese ohne Bedenken mal kaufen. Vorsicht ist bei Caragene angesagt. Ab und zu mal kann man Produkte mit Caragene essen, aber auch diese fördern wieder Entzündungen und Reizungen im Magen & Darm.

Mit diesen Tipps und etwas Planung wird die vegane Ernährung nicht nur einfach, sondern auch abwechslungsreich und gesund. Du wirst einfach viel Spaß haben beim neu entdecken von Lebensmitteln.

Versprochen, es ist nicht kompliziert!

Kapitel VI. Frühstück

Ein kraftvolles, leckeres und vollwertiges Frühstück ist der perfekte Start in den Tag. Hier sind einige vegane Frühstücksrezepte, die nicht nur gesund sind, sondern auch schnell und einfach zubereitet werden können.



Linsen-Pfanne Indian Style

Zutaten:

- 1 Tasse rote oder grüne Linsen (60 Minuten o. über Nacht einweichen)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote oder gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 2 TL Curry
- 1 Teelöffel Cumin Pulver (Kreuzkümmel) o. mörsern
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- frischer Koriander
- 1 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

Die eingeweichten Linsen abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin an braten, bis sie weich sind Paprika hinzufügen und kurz mitbraten. Die Linsen und die Gewürze hinzufügen und gut vermischen, mit etwas Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei mittlerer Hitze weiterköcheln bis die Linsen durchgegart sind (ca. 15 Minuten).

Mit frischen Kräutern garnieren und servieren. Fladenbrot oder ein frisches Vollkornbrot darreichen.

Overnight Oats mit Beeren



Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse pflanzliche Milch
(z.B. Cashew, Mandel- o. Hafermilch)
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1/2 Teelöffel Zimt
- Eine Handvoll frische oder gefrorene Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren)
- Nüsse oder Samen nach Belieben

Zubereitung

In einem Glas oder einer Schüssel die Haferflocken, pflanzliche Milch, Chiasamen, Ahornsirup und Zimt vermischen. Die Beeren und Nüsse oder Samen darüber streuen. Das Glas oder die Schüssel abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Morgen gut umrühren und genießen.

Tip: Cashew-Milch: Je nach dem wie cremig die Milch sein soll, die Menge an Cashew anpassen und mit Wasser aufgießen, durchmischen und fertig!

Cashews sind Mega gesund, viele gute Proteine, bilden im Körper ein Glückshormon und daher sehr gesund!

Kapitel VI. Frühstück

Cashew Frisch-Käse auf Vollkornbrot

Zutaten:

- 1 Tasse Cashewkerne
(über Nacht eingeweicht)
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- frische Kräuter
- Salz nach Geschmack
- Wasser nach Bedarf
- Vollkornbrot

Zubereitung

Die eingeweichten Cashewkerne abtropfen lassen und zusammen mit dem Zitronensaft, Hefeflocken, Knoblauch und Salz in einen Highspeed-Mixer geben. Alles gut durch mixen und nach und nach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

frische Kräuter hacken und unterheben

Den fertigen Cashew-Käse auf Vollkornbrot streichen und nach Belieben mit frischem Gemüse (z.B. Tomaten, Gurken) belegen.



Cashew Schnittkäse auf Toast oder Sonntagsbrötchen



Zutaten:

- 80g Cashew (günstiger ist Bruch Cashew)
- 1 TL SmokyTaste – Gewürz oder 2-3 Tropfen
- 1 TL Saft von Zitrone oder Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL getrockneter Knoblauch
- 2 TL Zwiebelgranulat
- 2 EL Tapioka Stärke
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Messerspitze Kurkuma für die Farbe
- 1 EL Agar-Agar
- Ca. 150 ml Wasser
- Rucola & Tomate für den Toast mit einem Spritzer Balsamico Dressing

Zubereitung

Alle Zutaten in den Highspeed Mixer und ca. 2 Min. durchmischen und eventuell noch Wasser dazugeben.

Eine Form oder Plastik Dose mit Olivenöl auspinseln, damit der Käse sich später löst.

Die Masse ohne Öl in die Wok Pfanne geben und stetig rühren und rühren.

Die Masse wird sehr dick und cremig. Eventuell die Hitze minimieren in der Zeit. Alles dann in die Dose oder Form geben und abkühlen lassen. Dann über Nacht in den Kühlschrank und fertig ist unser Schnittkäse für die leckere Toasts oder auch Vegane Burger.

Kapitel VI. Frühstück

Avocado-Toast mit Tomaten und Basilikum



Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 reife Avocado
- 1/2 Zitrone
- Salz Pfeffer & getrockneter Knoblauch nach Geschmack
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- frischer Basilikum

Zubereitung

Das Vollkornbrot toasten. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Saft der halben Zitrone über die Avocado geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocado Masse auf die getoasteten Brotscheiben streichen.

Mit Tomatenscheiben und frischem Basilikum belegen.

Tipp: Avocados haben sehr gute gesättigte Fettsäuren und sind ebenfalls ein guter Proteinspender. Man sollte aber an die Nachhaltigkeit denken, da Avocados sehr viel Trinkwasser verbrauchen! Also richtig genießen in gewissen Abständen!

Mexican Power Frühstück – Bohnen und Mais



Zutaten:

- 1 Dose Kidney Bohne
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1 TL getr. Basilikum
- 1 TL getr. Oregano
- frische Chili oder Chilipulver nach Bedarf

Zubereitung

Chili, Zwiebel schälen und Knoblauch und grob klein hacken. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Chili, Zwiebeln, Knoblauch & Tomatenmark dazu geben und kurz anrösten lassen. Säure wird dadurch aus dem Mark entzogen.

Bohnen, Mais und restlichen Zutaten dazu geben und schön rühren, bis alles verkocht ist.

Auf einem Teller mit Gurken oder Tomaten servieren und dazu ein selbst gebackenes Stück Brot. Man könnte auch die Masse in Wraps einrollen.

Tipp: Diese Kombination wird empfohlen, da der Körper viele wichtige Aminosäuren daraus bilden kann, was sonst nur im Fleisch zu finden ist.

Kapitel VI. Frühstück

Nan-e Barbari mit Sabzi Khordan und Panir (Persisches Frühstück)



Zutaten Fladenbrot:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe (ca. 7 g)
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Sesam- oder Schwarzkümmelsamen (optional)
- 1 Esslöffel Mehl (zum Bestäuben)
- 1 Esslöffel warmes Wasser (für die Mehlmischung)

Alternativ kann man auch das türkische oder arabische Fladenbrot kaufen!

Zubereitung

1. Teigzubereitung:

Das lauwarme Wasser in eine große Schüssel geben, Zucker und Trockenhefe hinzufügen und gut umrühren. Die Mischung etwa 10 Minuten ruhen lassen, bis sie schaumig wird.

Das Mehl und Salz in die Hefemischung geben und zu einem glatten Teig kneten. Nach und nach das Olivenöl hinzufügen und weiterkneten, bis der Teig elastisch und nicht mehr klebrig ist.

Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort etwa 1-2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2. Backen:

Den Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech oder einen Pizzastein darin erhitzen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Teile teilen. Jeden Teil zu einem ovalen Fladen von etwa 1 cm dicke formen.

Eine Mehlmischung aus 1 Esslöffel Mehl und 1 Esslöffel warmem Wasser herstellen und die Fladen damit bestreichen.

Optional: Die Fladen mit Sesam- oder Schwarzkümmelsamen bestreuen.

Die Fladen auf das heiße Backblech oder den Pizzastein legen und etwa 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Rezept für Sabzi Khordan (Kräuterteller) & Fetakäse

Zutaten:

- Eine Handvoll frische Minzblätter
- Eine Handvoll frische Basilikumblätter
- Eine Handvoll frische Korianderblätter
- Eine Handvoll frische Schnittlauchröllchen
- Eine Handvoll frische Petersilienblätter
- Eine Handvoll Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 1 Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1-2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Olivenöl etwas halbe Limette und Salz/Pfeffer
- 200 g Feta-Käse - sehr zu empfehlen von SimplyV

Zubereitung:

Alle Kräuter gut waschen und trocknen.

Die Kräuter auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten.

Die Radieschen, Gurken und Tomaten ebenfalls auf dem Teller arrangieren.

Salz und Pfeffer mit dem Olivenöl und ausgedrückten Limettensaft

mischen und über die Kräuter geben. Feta in Würfel und alles vermengen und kurz ziehen lassen

Tipp: Ein Fest für die Sinne & sehr gesund, kann auch als Beilage für den Abend dargereicht werden. Schwarztee mit Zimt, Safran & Honig runden das ganze ab.

Kapitel VI. Frühstück

American Pancakes

Zutaten:

- 100g Haferflocken
- 100g Mehl
- 1 Esslöffel Zucker oder Honig
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Natron
- 1 Messerspitze Kalanamak Salz (Eigeschmack)
- 300 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandel- oder Hafermilch)
- 50g Nussmix
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung

Alles in den Highspeed Mixer und gut durch mixen. Pfanne mit etwas Öl ausfetten und erhitzen. Masse einfüllen und gut verteilen und jedes 1-2 Min. backen.

Mit Honig, Ahornsirup oder Apfelmus servieren

Tipp: Mit mehr Öl in der Pfanne, hat man einen guten deutschen Eierkuchen, den man auch Mit Apfelringe backen kann.



Rührei aus Tofu mit Gemüse



Zutaten:

- 200g SeidenTofu
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 TL Kurkuma (für die Farbe)
- 1/4 TL Kala Namak (Schwarzsatz, für den eierähnlichen Geschmack)
- 1 TL Hefeflocken (für einen käsigen Geschmack)
- frisches Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Tomaten, Spinat)
- Salz und Pfeffer zum abschmecken

Zubereitung

Den Tofu mit einer Gabel leicht verrühren, sodass er die Textur von Rührei bekommt. Kurkuma, Kala Namak und Hefeflocken dazugeben und gut umrühren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu hinzufügen.

Das Gemüse hinzufügen und alles zusammen für einige Minuten braten, bis der Tofu leicht gebräunt und das Gemüse weich ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Es gibt Erbsen Tofu oder den Tofu selber machen aus Erbsen oder am besten Lupine, da der Proteinanteil sehr hochwertig ist und keine Entzündungsenzyme in Lupine und Erbsen vorkommen.

Kapitel VI. Frühstück

Poha – Reisflocken mit Kräuter Zwiebeln und Erdnüssen (Indien)

Zutaten:

- 1 Tasse flacher Reis (Reisflocken)
- 1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt)
- 1 grüne Chili (fein gehackt, optional)
- 1/4 Teelöffel Senfkörner
- 1/4 Teelöffel Kurkumapulver
- 8-10 Curryblätter
- 1 mittelgroße Kartoffel (in kleine Würfel geschnitten, optional)
- 2 Esslöffel Erdnüsse
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz nach Geschmack
- 2 Esslöffel Erdnussöl
- Frische Korianderblätter (gehackt, zur Garnierung)
- 1 Esslöffel geriebene Kokosnuss (optional, zur Garnierung)

Zubereitung:

Poha vorbereiten:

Den Poha in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser kurz abspülen. Achte darauf, dass der Poha nicht zu lange im Wasser bleibt, sonst wird er matschig. Den abgetropften Poha beiseite stellen und 5-10 Minuten ruhen lassen.

Erdnüsse rösten:

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Erdnüsse darin anrösten, bis sie leicht braun sind. Herausnehmen und beiseite stellen.





Gewürze anrösten:

Im gleichen Öl die Senfkörner hinzugeben und warten, bis sie anfangen zu knistern. Dann die Curryblätter und die gehackten grünen Chilis hinzufügen. Für ein paar Sekunden anbraten.

Die gehackten Zwiebeln hinzufügen und glasig anbraten.

Wenn du Kartoffeln verwendest, diese jetzt hinzufügen und auf mittlerer Flamme braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

Poha hinzufügen:

Den eingeweichten Poha, Kurkuma, Salz und Zucker in die Pfanne geben. Alles gut vermischen, sodass der Poha gleichmäßig mit den Gewürzen bedeckt ist.

Auf kleiner Flamme für 2-3 Minuten weitergaren, bis der Poha vollständig erhitzt ist.

Den Zitronensaft und die gerösteten Erdnüsse hinzufügen und nochmals gut durchmischen.

Garnieren und servieren:

Das fertige Poha mit frischen Korianderblättern und eventuell geriebener Kokosnuss garnieren.

Tipp: Variation - Du kannst auch andere Gemüsesorten wie grüne Erbsen oder Karotten hinzufügen, um das Gericht zu variieren.

Schärfegrad - Passe die Menge der grünen Chilis nach deinem Geschmack an.

Poha ist ein wunderbares, leichtes Frühstück, das sättigt und Energie für den Tag gibt. Perfekt für einen schnellen Start in den Morgen!

Kapitel VII. Hauptgerichte

Guter lockerer Basmati Reis

Zubereitung:

Reiskocher

Menge immer 1 zu 2. Also 1 Tasse Reis zu 2 Tassen Wasser. Egal wie groß die Tasse ist.

Ich benutze immer ein Caipirinha Glas.

Für 2-3 Personen, 1.5 Gläser Reis und 3 Gläser Wasser.

Vorher den Reis schön waschen, damit er locker ist. Den Reis in den Reiskocher mit den 3 Gläsern Wasser und ein Schwupp Rapsöl. Mit dem Öl wird der Reis schön locker.

Etwas Salz und der Reiskocher macht den Rest.

Reis im Kochtopf

Auch hier gilt, 1 Glas Reis und 2 Gläser Wasser. Den Reis schön durch waschen vorher. ein Schwupp Öl und etwas Salz. Das ganze zum Kochen bringen und zwischendurch ein wenig rühren.

Ihr kocht ohne Deckel. Wenn das Wasser verköchelt ist, nimmt Ihr 2 Lagen Küchenpapier und einen Deckel und lasst den Reis auf kleinste Stufe weiter kochen und ziehen. Das Papier zwischen Topf und Deckel legen, es entzieht dem Reis die Feuchtigkeit. Im Iran nimmt man auch Leinentücher. Kein rühren mehr.

Während der Reis zieht, kann man mit dem Hauptgang starten.

Ziehzeit ca. 15 – 20 Min.

Zwischendurch mal schauen, ob der Reis Biss hat.



Kichererbsen-Curry mit Spinat & Kokosmilch



Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 200 g frischer Spinat (alternativ 100 g TK-Spinat)
- 1 Dose Tomaten (400 g, stückig)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), gerieben
- 2 EL Currypulver (nach Geschmack)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- 1 TL Paprikapulver (optional)
- 1 Prise Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- 2 EL Pflanzenöl (z.B. Kokos- oder Rapsöl)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- frischer Koriander zum Garnieren (optional)
- Saft einer halben Limette
- Basmati-Reis (als Beilage)

Zubereitung:

Zwiebel und Gewürze anbraten. In einem Wok oder einer Pfanne das Öl erhitzen mit den Gewürzen, die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer dazugeben und für eine weitere Minute anbraten.

Tomaten und abgetropften Kichererbsen in den Topf geben.
Alles gut umrühren und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kapitel VII. Hauptgerichte



Die Kokosmilch dazugeben und alles gut vermengen. Den frischen Spinat nach und nach hinzufügen, bis er zusammenfällt (bei TK-Blattspinat direkt dazugeben). Das Curry bei niedriger Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden und die Soße cremig wird.

Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Falls du mehr Schärfe möchtest, kannst du noch etwas Cayennepfeffer oder Chili Powder hinzufügen.

Servieren: Das Kichererbsen-Curry mit frischem Koriander garnieren und zusammen mit dem Basmati-Reis servieren.

Tipp: Das Wasser von den Kichererbsen nicht wegkippen. In ein Glas auffangen und als Eiweißersatz für Kuchen und Gebäck verwenden. Im Wasser ist sehr viel Power enthalten.

Frischer Koriander gehört immer an indische und persische Gerichte. Den sollte man also immer zuhause haben. Am besten in einem Topf oder selbst ausgelegt und an das Küchenfenster stellen. Das kann man mit allen frischen Kräutern machen. Von draußen nach drinnen oder aus dem Markt funktioniert nicht.

Gemüsepfanne mit Quinoa



Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zucchini, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 2 Karotten, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g Brokkoli, in Röschen geteilt
- 2 EL Sojasauce (nach Geschmack)
- 1 EL Sesamöl (oder Pflanzenöl)
- 1 EL Sesam (geröstet)
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 Prise Chiliflocken für etwas Schärfe
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren (optional)

Zubereitung:

Quinoa in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser abspülen. In einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist und der Quinoa gar und fluffig ist. Mit einer Gabel auflockern und zur Seite stellen.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Sesamöl erhitzen. Den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer für ca. 1 Minute darin anbraten, bis sie duften. Die Karotten und Brokkoli-Röschen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten braten, da sie am längsten brauchen. Anschließend Paprika und Zucchini hinzufügen und für weitere 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest ist. Zwischendurch umrühren.

Kapitel VII. Hauptgerichte



Die Sojasauce über das Gemüse geben, gut umrühren und mit Salz, Pfeffer und optional Chiliflocken abschmecken. Mit nach Salzen vorsichtig sein, da Soja schon ziemlich kräftig ist. Die Frühlingszwiebeln und gerösteten Sesam hinzufügen und das Ganze kurz ziehen lassen.

Anrichten: Quinoa auf Tellern verteilen und die bunte Gemüsepfanne darauf anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp: Für eine proteinreichere Variante kannst du Tofu oder geröstete Kichererbsen hinzufügen.

Linsen-Bolognese

Zutaten:

- 250 g rote Linsen, gewaschen
- 400 g Vollkorn-Spaghetti
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Karotte, fein gewürfelt
- 1 Stange Sellerie, fein gewürfelt (optional)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- 1 TL Basilikum (getrocknet)
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Zucker (optional)
- frischer Basilikum zum Garnieren (optional)
- Hefeflocken oder veganer Parmesan zum Bestreuen (optional)

Zubereitung:

Die Vollkorn-Spaghetti nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und warm halten.

Die roten Linsen unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Beiseite stellen.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel, den Knoblauch, die Karotte und den Sellerie darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich ist.



Kapitel VII. Hauptgerichte



Das Tomatenmark in den Topf geben und für 1-2 Minuten mit dem Gemüse anrösten, damit es seine Aromen entfalten kann. Oregano, Thymian, Basilikum und das Lorbeerblatt hinzufügen.

Die stückigen Tomaten und die gewaschenen Linsen in den Topf geben. Alles gut verrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Die Linsen-Bolognese bei mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Sauce schön eingedickt ist. Falls die Sauce zu dick wird, kannst du etwas mehr Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen. Gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker (optional) abschmecken, um die Säure der Tomaten auszugleichen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Die Vollkorn-Spaghetti auf Tellern anrichten und die Linsen-Bolognese darübergeben. Mit frischem Basilikum und veganem Parmesan oder Hefeflocken garnieren.

Tipp: Du kannst auch eine Handvoll gehackte Champignons oder Zucchini in die Sauce geben, um sie noch reichhaltiger zu machen.

Kapitel VII. Hauptgerichte

Alles aus Vegan Hack



V-Hackbällchen Provence mit Reis

Zutaten

- 400g Vegan Hack
- halbe Tube Tomatenmark
- 1 Dose feingehackte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter der Provence
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eine Zwiebel schälen und direkt in die Hackfleischmasse hineinreiben – so verteilt sich das Aroma besonders fein.

Anschließend 1 Esslöffel Tomatenmark, Salz, Pfeffer und 2 Teelöffel Kräuter der Provence hinzufügen. Den Knoblauch schälen, zerpressen und ebenfalls untermischen.

Für eine geschmeidigere Konsistenz etwas Olivenöl dazugeben und die Masse mit den Händen gut durchkneten, bis sich alle Zutaten gleichmäßig verbinden. Nun kleine Bällchen formen – je nach Vorliebe dürfen sie mini-klein oder etwas größer sein.

Eine Wok- oder große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Bällchen darin rundherum anbraten, bis sie eine schöne goldbraune Farbe bekommen.

Jetzt das Tomatenmark (ca. eine halbe Tube) dazugeben und kurz mit den Bällchen anrösten – so wird das Aroma intensiver. Währenddessen die zweite Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben.

Eine Dose Tomaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Kräuter der Provence würzen. Alles bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen gut entfalten.

Zum Schluss die Sauce nach Geschmack abschmecken und nach Belieben mit weiteren Kräutern oder Gewürzen verfeinern.

Tipp: Hackbällchen mit Vegan Hack von Like Meat oder Mühlenhof

Hackbällchen a la Mama Italia mit Pasta

Zutaten

- 400g Vegan Hack
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Kaffeetasse Pankomehl
- 1 TL Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Basilikum getrocknet
- 1 Handvoll frischen Basilikum
- 250g Penne Pasta
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Pasta in einem Topf kochen. Ich mach die Pasta in einem Topf, mit heißem Wasser aufgießen und ca. 1 Teelöffel Salz. Ca. 10 Min kochen lassen. Bissfest!

Vegane Hack, Pankomehl, Hefeflocken, getrockneten Basilikum in eine Schüssel geben. Die Zwiebel klein würfeln oder reiben sowie den Knoblauch pressen und ebenfalls in die Schüssel geben. Halber Teelöffel Salz und eine gute Portion bunter gemahlener Pfeffer hinzugeben. Die ganze Masse gut durchkneten und kleine Bällchen formen.

In der Pfanne Olivenöl erhitzen und die Bällchen abbraten. Wenn die Bällchen Goldbraun sind Tomatenmark hinzugeben und verrühren, nach ca. 1 Min. mit etwas Wasser ablöschen. Das Mark und das Wasser werden zu einer cremigen Soße. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den frischen Basilikum hacken und dazugeben. Ihr könnt die Pasta mit unterheben oder beides separat auf dem Teller anrichten.



Hackbällchen – Köttbullar mit Kartoffelecken



Zutaten:

- 400g Vegan Hack
- 1 Kaffeetasse Pankomehl
- 1 Zwiebel
- Halber Teelöffel Muskat
- Halber Teelöffel Zimt
- 200g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Senf
- 6 groß Kartoffeln
- 1 Teelöffel Rosen Paprika
- Preiselbeer Marmelade
- Gemischter Blatt-Salat
- 1 Becher Veganen Creme Fresh

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, in Ecken schneiden und mit Olivenöl, Salz und Paprika in einer Schüssel mischen. Die Ecken im Backofen/Airfryer bei 200 Grad Umluft ca. 15 Min. Goldbraun backen lassen.

Das Hack, Pankomehl, Muskat, Zimt, halber Teelöffel Salz, Senf, feingehackte Zwiebel, halbes Bund Petersilie und frisch gemahlener bunter Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

Die Bällchen formen und in der Pfanne mit Olivenöl abbraten. Die Champignons in Scheiben schneiden und wenn die Bällchen eine knusprige Farbe haben, die Pilze dazu geben.

Alles nochmal durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parallel den gemischten Blattsalat waschen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

1 Teelöffel Senf und 1 Teelöffel Honig mit etwas Wasser in einer Tasse mischen und das Dressing über den Salat geben.

Creme Fresh in die Pfanne geben und alles mischen und restliche Petersilie hacken.

Die Kartoffeln müssten dann auch fertig sein. Das ganze auf dem Teller anrichten mit 2 Teelöffel Preiselbeermarmelade.

Kapitel VII. Hauptgerichte

Alles aus Vegan Hack

Hackbällchen mit Blattspinat / o. Mangold & Reis



Zutaten:

- 400g Vegan Hack - gerne etwas heller
- Currypaste (rot oder grün)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund frischer Koriander
- 400g etwas mehr geht auch Blattspinat / gefrostet ist OK.
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

In das Gehackte gibt man 1 großen Esslöffel von der Currypaste. Die bekommt man in Asia-Shops oder Amazon. Salz, Pfeffer mit Olivenöl, gehackten Koriander, Zwiebel und gepressten Knoblauch dazu geben. Alles schön durchkneten. Kleine Bällchen formen und diese kurz bei Seite legen. Die Wok Pfanne mit Kokos oder Sesam Öl erhitzen, die Bällchen anbraten und den Blattspinat/Mangold dazugeben und aufkochen lassen. Wenn der Spinat eingekocht ist, das ganze 20 Min. auf mittlerer Hitze köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig.

Tipp: Man kann noch etwas Kokosmilch dazugeben, für eine cremige Soße.

Vegane Hackpfanne persische Art mit Reis



Zutaten:

- 400g Vegan Hack
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große rote Spitzpaprika (mehr Aroma)
- 1 TL Curry
- 1 TL Kurkuma
- halber TL Zimt
- Tomatenmark

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch hacken. Beides in einer heißen Wok-Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig werden.

Nun das pflanzliche Hackfleisch hinzufügen und gut anrösten, damit es eine schöne, aromatische Kruste bekommt. Mit Curry, Kurkuma, Zimt, Salz und Pfeffer würzen, sodass sich die Gewürze gut mit dem Hack verbinden und ihr volles Aroma entfalten.

Anschließend eine halbe Tube Tomatenmark mit etwas Wasser einrühren und gründlich vermengen. Die Paprika in mundgerechte Streifen schneiden und hinzufügen. Je nach Vorliebe etwa 5 Minuten auf niedriger Hitze ziehen lassen – so bleibt die Paprika schön knackig.

Der Reis kann entweder direkt in die Pfanne gegeben und untergemischt oder separat auf dem Teller serviert werden.

In der persischen Esskultur wird traditionell mit Löffel und Gabel gegessen.

Die Gabel schiebt die Speise auf den Löffel – eine einfache und elegante Art zu genießen!

Kapitel VII. Hauptgerichte

Alles aus Vegan Hack

Mein Bolognese mit Spagetti oder für Lasagne (braucht etwas mehr Zeit)



Zutaten:

- 500g Vegan Hack (Erbsen oder Soja Hack getrocknet)
- 2 rote Zwiebeln
- 3 kleine zarte Möhren
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano & Basilikum (getrocknet oder frisch)

Zubereitung

Hack aus der Tüte nehmen und 5 Min. im heißem Wasser und Gemüsebrühe einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Wok Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, das Hack dazu geben und schön anbraten. Das Wasser nicht wegschütten. Die Möhren rein raspeln und vermischen. Oregano, Basilikum getrocknet (bei Bedarf auch etwas mehr) dazu geben und vermengen.

Nach ca. 3 Min. eine komplette Tube Tomatenmark rein geben, unterrühren und anbraten lassen. Dadurch wird es fruchtiger.

Zuletzt die Dose Tomaten und das Gemüsewasser dazugeben. Alles auf kleinste Hitze köcheln lassen.

Eine richtige Bolognese sollte 8 Std. durch ziehen. 4 Std. köcheln und am nächsten Tag aufwärmen und mit der Lasagne oder den Spagetti servieren.

Man kann die natürlich auch schon früher genießen.

Chili Con Carne mit Reis oder Baguette Brot



Zutaten:

- 500g Vegan Hack (getrocknet Erbse o. Soja) oder Like Meat Beef Stripes
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1TL Oregano
- 1TL Basilikum
- 1 Dose Kidneybohnen
- kleine Dose Mais
- halbe Tube Tomatenmark
- 1 Spitz Paprika
- 5-6 Jalapeños Ringe je nach Größe und Schärfe

Zubereitung

Das getrocknete Hack mit heißem Wasser und Gemüsebrühe ca. 5 Min. einweichen. Zwiebel und die 2 Knoblauchzehen schälen, klein hacken und in der Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten. Die Jalapeños klein hacken. Das Hack in die Wok Pfanne dazu geben, die Jalapeños, Oregano und Basilikum dazugeben und anrösten. Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatenmark dazugeben, vermengen und 2 Min. weiter braten lassen.

Bohnen & Mais mit Flüssigkeit untermengen. Die Paprikain Streifen schneiden und dazu geben. Das ganze ca. 5 Min durchziehen lassen.

Tipp: Mais und Bohnen, werden unbewusst in der Latino Küche zusammen gegessen, denn beide Komponenten bieten gute Proteine und wichtige Aminosäuren.

Kapitel VII. Hauptgerichte

Alles aus Vegan Chicken

Chicken Steak im Südstaaten Stil mit Kartoffelecken & Möhren Salat



Zutaten

- 4 Vegane Chicken Steaks
- Backofen-Kartoffeln je nach belieben
- 1 Rote Möhre und 1 Lila Möhre (Große)
- 1 EL Vegane Mayonnaise
- Mehl
- Panko Paniermehl (Asia Shop oder Amazon)
- 2TL Curry
- Paprika Pulver
- 3 EL Vegan er Joghurt (Skyr Art von Alpro)

Zubereitung

Die Kartoffeln in Ecken schneiden und in eine Schüssel geben. Etwas Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Die Kartoffeln gut damit durchmischen. Die Ecken auf ein Backpapier in den Backofen/Airfryer geben mit 180 Grad Umluft und ca. 15-20 Min. backen.

Die Möhren Raspeln und in eine Schüssel geben.

Curry, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Mayonnaise und den Joghurt dazugeben und alles vermischen. Etwas ziehen lassen.

2 Teller nehmen und auf den ersten Mayonnaise Salz, Pfeffer & 1 TL Curry mischen.

Der zweite Teller mit dem Panko Paniermehl.

Die Steaks in die Mayonnaise tunken und dann im Paniermehl.

Die Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Steaks anbraten.

Sie werden durch das Paniermehl mega crunchi.

Kartoffelecken aus den Ofen und alles anrichten auf dem Teller.

V-Chicken geschnetzeltes griechische Art mit Reis und Zaziki



Zutaten

- 400g Vegan Chicken (Like Meat – grilled Chicken)
- 1 EL Gyrosgewürzmischung (Naturel) z. B von Spicebars
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Zwiebel
- 1 Mini Gurke
- 1 TL Thymian oder Bohnenkraut
- Halbe Tube Tomatenmark
- 150/200g Becher Veganer Joghurt Natur (Kokosjoghurt o. Soya)

Zubereitung

Reis kochen. Damit das Zaziki sein volles Aroma entfalten kann, sollte es zuerst zubereitet werden. Die Minigurke in eine Schüssel fein hineinreiben. Eine Knoblauchzehe schälen und direkt in die Schüssel pressen. Anschließend Bohnenkraut oder Thymian, 1 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut verrühren. Den Joghurt dazugeben und gründlich vermengen. Das Zaziki abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Gyros-Geschnetzeltes zubereiten

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Das pflanzliche Geschnetzelte hinzufügen und bei mittlerer bis hoher Hitze knusprig anbraten.

Nun das Gyros-Gewürz einstreuen und die zweite Knoblauchzehe schälen und direkt in die Pfanne pressen. Die Paprika in dünne Streifen schneiden und mit anbraten. Anschließend Tomatenmark dazugeben und alles mit etwas Wasser ablöschen. Bei niedriger Hitze ein paar Minuten köcheln lassen, bis sich die Aromen gut verbinden.

Alles Anrichten auf dem Teller mit Zaziki

Kapitel VII. Hauptgerichte

Alles aus Vegan Chicken

Mansaf – Jordanisches Nationalgericht mit Reis und gerösteten Mandeln

Zutaten



- 400g Vegan Chicken geschneuzelt (Like Meat grilled Chicken)
- 1 TL Arabisches 7 Gewürz (Amazon oder türkischer Supermarkt)
- 250g Veganer Joghurt (Skr Alpro)
- 1 Becher Vegan Crème Fraîche
- 1TL Curry
- 1TL Kurkuma
- 1TL gemahlener Kreuzkümmel – Cummin
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Mandelsplitter
- 3 TL Gemüsebrühe

Zubereitung

Reis kochen mit 1 TL Gemüsebrühe mit jeweils halben TL Curry, Kurkuma & Cumin.

Das V-Chicken in eine heiße Pfanne geben und mit etwas Öl anbraten, bis es leicht goldbraun wird. Währenddessen den Knoblauch und die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit in die Pfanne geben.

Nun Curry, Kurkuma, 7-Gewürz und etwas Gemüsebrühe hinzufügen und alles gut vermengen.

Dann den veganen Joghurt und Crème Fraîche unterrühren und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen gut entfalten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Mandeln rösten. In einer kleinen Pfanne die Mandelsplitter mit etwas Walnussöl anrösten, bis sie goldbraun sind – dabei ständig rühren, damit sie nicht verbrennen.

Den fertigen Reis auf einem großen Teller oder einer Platte verteilen und in der Mitte eine Mulde formen. Das cremige Mansaf in die Mulde geben und großzügig mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

Kapitel VII. Hauptgerichte

Alles Pasta

Pasta a la Cashew **Knoblauch Kräuter Soße**

Zutaten

- 250g Spaghetti
- 80g Cashew Kerne
- 2 Knoblauchzehen
- frischer Basilikum, Rosmarin & Rucola
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 TL Hefeflocken
- ca. 200ml Wasser
- Salz & Pfeffer



Zubereitung

Spaghetti in einen Wok geben, Salz mit etwas Olivenöl dazugeben und kochen lassen bis sie Biss haben. Eventuell ist am Ende kaum noch Wasser in der Pfanne. Falls die Pasta noch nicht Biss hat, mit etwas Wasser auffüllen.

In der zwischen Zeit bereiten wir die Soße vor. Alle Zutaten in den Highspeed Mixer und ca. 1:30 durch mixen lassen. Wir haben eine wunderschöne grüne Sahnecreme. Sollte die noch zu fest sein und noch zu krümelig, etwas Wasser dazugeben und nochmal mixen. Ist die Creme zu dünn, etwas Cashew rein und mixen. Die Masse zu den Spaghetti geben und ein kochen lassen. Beim Kochen wird die Soße cremig, da das Wasser gut verdampft und sich alles bindet.

Tipp: Ihre könnt euch mit frischen Kräutern austoben. Nimmt auch Wildkräuter, diese bieten zusätzliche Mineralien und Vitamine aus der Natur.

Cashews bieten nicht nur gute Proteine und Fette, sie haben auch Enzyme die im Körper ein Glückshormon bilden.

Pasta mit Backofen-Tomaten Soße

Zutaten

- 250g Spaghetti oder andere Pasta
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 8 eingelegte Oliven ohne Stein
- 2 eingelegte Tomaten
- 2 mittelgroße Fleischtomaten
- 1 Spitzpaprika
- 1 Chili je nach Schärfe ob alles oder nur die Hälfte
- 4 Pekanut Nüsse oder 8 Pistazienkerne
- 1 EL Tomatenmark
- etwas frischer Basilikum



Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln und Fleischtomaten vierteln und mit den restlichen Zutaten (außer das frische Basilikum & Tomatenmark) in eine kleine Auflaufform geben. Salz, Pfeffer & Olivenöl rübergaben und alles ca. 15-20 Min. auf 200 Grad Umluft im Backofen/Airfryer backen lassen.

In der Zeit Spaghetti in einen Wok geben, Salz mit etwas Olivenöl dazugeben und kochen lassen bis sie Biss haben. Eventuell ist am Ende kaum noch Wasser in der Pfanne. Falls die Pasta noch nicht Biss hat, mit etwas Wasser auffüllen.

Wenn das Gemüse eine schöne Farbe hat, alles mit den Tomatenmark in den Mixer geben und schön cremig mixen. Die Masse in die Pfanne und das frische Basilikum hacken und dazugeben. Alles gut unterheben und fertig.

Kapitel VII. Hauptgerichte

Alles Pasta

Pasta in Pikanter Gemüsesoße mit Kalamata Olive



Zutaten

- 250g Pasta
- 125g Kirschtomaten
- 1 Spitzpaprika
- 70g eingelegte Oliven
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pinienkerne (kein Muss)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL milder Chilli oder Chill Gewürz Mix
- 1 TL Spicebars Italien o. Pasta Gewürz Mix
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Pasta mit Salz kochen. In der Zeit das Gemüse schälen und in Würfel schneiden.

Die Tomaten in Scheiben schneiden. Wok-Pfanne mit Olivenöl erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch hineingeben.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, das Tomatenmark rein geben und gut unterrühren alles. Es darf auch etwas anrösten, somit geht die Säure raus und die Soße bekommt ein gutes Aroma.

Dann den Rest hineingeben an Zutaten. Basilikum kommt zum Schluss.

Wenn die Pasta fertig ist, diese dazugeben mit dem restlichen Wasser.

Alles gut vermengen und weiter köcheln lassen. Wenn die Soße cremig ist, das Basilikum hacken und dazu geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ravioli in Spinat-Sahnesoße & Rucola Topping



Zutaten

- 400g vegane Ravioli (Tomaten- o. Pilzfüllung)
- 50g Blattspinat
- 50g Rucola
- 150g Vegan Kochsahne oder Kokosmilch
- 2 EL Balsamico Creme
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 TL Spicebars Paprika Gewürzmix
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Ravioli mit etwas Wasser und Salz kochen. In der Zeit den Rucola mit Balsamico Creme, Salz und Pfeffer ansetzen und ziehen lassen.

Wenn die Ravioli Biss haben, etwas Oliven Öl, Gemüsebrühe und die anderen Zutaten dazu geben und schön verrühren.

Die Kochsahne und den Spinat in die Pfanne geben und unterheben.

Immer etwas rühren bis die Soße cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf ein Teller anrichten, als Topping den Rucola und lecker fertig.

Tipp: Mit Kokosmilch, 1 TL Curry und 1 TL Kurkuma hat man eine Indische Fusionsküche. Kurkuma ist immer ideal im Essen, da dieses Gewürz gut gegen Gelenkschmerzen und Entzündungen ist, in Kombination mit schwarzem Pfeffer.

Kapitel VII. Hauptgerichte

Alles Pasta

Curry Erdnuss Pasta in Kokosmilch und Paprika



Zutaten

- 270g Bandnudeln
- 1 rote Spitzpaprika
- 200g Pak Choi
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL gehackter Ingwer
- 250ml Kokosmilch
- 1 EL Erdnussbutter
- 40g gesalzene Erdnüsse
- 1 TL Madras Curry
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 Frühlingsszwiebel
- 1 frische Chili
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

Nudeln mit Salz kochen. In der Zeit die Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Frühlingsszwiebel und Chili klein schneiden und in die Pfanne geben. Den Curry, Kurkuma, gehackten Knoblauch und Ingwer dazu geben.

Alles gut verrühren. Den Pak Choi schneiden und in die Pfanne geben. Nun Erdnussbutter, Gemüsebrühe und Kokosmilch in die Pfanne und vermengen. Limette ausdrücken und zuletzt die Paprika in Streifen schneiden und dazugeben. Alles nun ca. 5 Min. köcheln lassen.

Die Nudeln in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

Die gesalzene Erdnüsse kurz anrösten und als Topping über die Mahlzeit geben.

Penne Fajita-Style mit Avocado

Zutaten

- 270g Penne
- 150g Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 2 TL Gewürzmischung Mexican Style
- 1 grüne & rote Paprika
- 1 Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- 50g Vegan Reibekäse



Zubereitung

Paprika & Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch hacken und den Backofen vorheizen auf 200°C. Die Hälfte Zwiebel-Streifen & Paprika mit Olivenöl, etwas Salz und ein halben TL Gewürzmischung vermischen und in den Backofen oder Airfryer 15-20 Min. backen. Airfryer eher 15 Min. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und die andere Hälfte der Zwiebeln hineingeben und 2-3 Min. anschwitzen. Jetzt Mais, Tomatenwürfel & Gewürzmischung dazu geben und mit etwas Wasser ablöschen. Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen. Die Pasta kochen & die Soße fein fein pürieren.

Avocado aufschneiden und die Frühlingszwiebel fein hacken. Fertige Pasta auf ein Teller und mit Soße anrichten. Als Topping das Ofengemüse, Avocado, Frühlingszwiebel und Reibekäse dazugeben. Guten Hunger!

Kapitel VII. Hauptgerichte

Alles Pasta

Maultaschen o. Ravioli mit Wurzelgemüse



Zutaten

- 400g vegane Maultaschen
- 1 Rote Beete
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 50g Blattsalatmischung
- 1 Zwiebel
- 1 TL Thymian (frisch o. getrocknet)
- 2 TL süßer Senf
- 25g vegane Mayonnaise
- 10g Kürbiskerne

Zubereitung

Das Wurzelgemüse schälen und in Steifen schneiden. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer & Thymian in den Backofen für 25–30 Min. bei 200°C / Airfryer 20–25 Min.

Die Zwiebel in die Pfanne geben mit Olivenöl und glasig anbraten. Maultaschen o. Ravioli kurz abkochen und danach in Pfanne dazu geben und anbraten. Tomaten würfeln und in einer kleinen extra Pfanne die Kerne kurz rösten ohne Öl.

Dressing: Senf & Mayonnaise mit Olivenöl, 1 EL Wasser, 1 TL Honig & 1 TL Balsamico Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Maultaschen auf dem Teller anrichten und das Würzelgemüse als Topping.
Blattsalat und Tomatenwürfel in einer Schale und mit dem Dressing vermischen.

Energie für den Körper!

Kapitel VII. Hauptgerichte

Curry Specials

Rotes Thai Mango Curry mit Süßkartoffel



Zutaten

- 3-4 Scheiben libanesisches Fladenbrot / oder Tortilla-Wrap
- 1 große Süßkartoffel
- 1 normale Mango
- 150g grüne Bohne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL rote Curry Paste (Asialaden oder Amazon)
- 2 TL Gemüsebrühe
- 20g gesalz. Erdnüsse
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

Die Süßkartoffel, Mango, Zwiebeln, Knoblauch schälen und würfeln.

Die grünen Bohnen, Spitzen abschneiden und schnippeln. Das Gemüse in die Wok Pfanne geben mit Kokosöl und anbraten. Wenn das Gemüse eine gute Farbe hat, die Curry Paste und Gemüsebrühe dazu geben und unterheben. Mit der Kokosmilch ablöschen und köcheln lassen, bis die Soße cremig ist. Die Mangowürfel dazu geben. Ein Paar Stücken für das Topping übriglassen und auf kleiner Hitze ziehen lassen.

Das Fladenbrot/Wrap in Streifen schneiden und die Streifen halbieren (Mundgerechte Streifen). Eine Pfanne mit Kokosöl erhitze und die Streifen anbraten, bis diese Kross und Crunchi sind. Das Brot auf einen Teller geben.

Das Curry in einen tiefen Teller geben und mit frischer Mango und Erdnüsse toppen. Guten Appetit!

Kapitel VII. Hauptgerichte

Curry Specials

Linsen Pilz Ragout mit Kartoffel-Möhren Stampf

Zutaten

- 400g mehligke Kartoffeln
- 350-400g braune Linsen (Dose)
- 200g Champignons
- 2 mittelgr. Möhren
- 50g Blattsalatmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie frisch
- 5g Thymian frisch
- 2 EL Sojasoße
- 2TL Senf (Schärfe nach Geschmack)
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Balsamico Creme
- 1 TL Muskat (am besten frisch gerieben)
- halber TL Curry

Zubereitung

Kartoffeln schälen und würfeln sowie die Möhren säubern und würfeln.

Diese in einem Topf kochen mit etwas Salz. Ca. 12-15 Min. kochen lassen.

Linsen abgießen in einem Sieb und nochmal spülen. Pilze in Scheiben schneiden. Die frischen Kräuter hacken und den Knoblauch. Oliven Öl in die Pfanne geben und alles hineingeben und unterheben. Die Sojasoße, Senf Tomatenmark, 0,5 TL Muskat & Balsamico Creme dazu geben und mit etwas Wasser aufgießen und schön einrühren, damit eine Bindung entsteht.

Blattsalatmischung mit Salz, Pfeffer, Oliven Öl und 1 TL Balsamico Creme ansetzen und ziehen lassen. Die Kartoffel-Möhren vom Herd nehmen und schauen wieviel Wasser noch im Topf ist.

Eventuell etwas abgießen in eine Schüssel. Die Kartoffel und Möhren jetzt stampfen oder Pürieren. 0,5 TL Muskat und den Curry dazu geben sowie Pfeffer. Wenn es zu trocken ist das Püree, mit dem Kochwasser nach und nach aufgießen, bis es schön cremig wird.

Alles anrichten und servieren.



Kürbis Dattel Topf – Persisch

Zutaten

- Halber Hokkaido Kürbis
- 1 – 2 Kartoffeln
- 8 Datteln
- 2 EL Kokosöl
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (nicht zu groß)
- 8 Fäden Safran für den Reis
- 1 TL Madras Curry
- 1 TL Curcuma
- Halber TL Cumin
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt
- Halbe Tube Tomatenmark
- Halbe frische Chilli Schotte
- Salz & Pfeffer nach belieben



Zubereitung

Safranfäden mit etwas Zucker in einer Tasse mörsern und mit etwas heißem Wasser aufgießen und durchziehen lassen, bis ihr mit allem fertig seid. Safran Wasser ist für den Reis.

Den Kürbis halbieren und schälen, man kann den auch mit Schale zubereiten. Das Garen dauert länger. Ich mache sie immer ab. Da der Kürbis aus dem Garten ist und manchmal kleine harte Vernarbungen sich gebildet haben. Kürbis würfeln und mit Kokosöl in die Pfanne. Kartoffeln gut abspülen und ohne schälen würfeln und in die Pfanne geben. Erst jetzt Zwiebel schälen und in Streifen schneiden und den Knoblauch sowie Ingwer dazu geben. Knoblauch und Ingwer Pressen. Datteln, Chilli klein würfeln, Honig und Gewürze hinzugeben und gut untermischen.

Ca 5 Min. einkochen lassen. Tomatenmark am Ende dazu geben, etwas Wasser für das soßige Vergnügen und vermischen und nochmal 5. Min köcheln. Guten Appetit!

Kapitel VII. Hauptgerichte

Curry Specials

Erdnuss Curry mit Basmatireis



Zutaten

- 250g Reis
- 200ml Vegane Kochcreme
- 2 TL gelbe Curry Paste (Asia Laden o. Amazon)
- 1 Zucchini
- 1 große rote Spitzpaprika
- 150g grüne Bohnen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 2 TL Erdnussbutter
- 2 TL Gemüsebrühe
- 20g gesalz. Erdnüsse (als Topping)
- 1 EL Erdnussöl

Zubereitung

Den Reis waschen und kochen. In der Zeit Gemüse säubern und schneiden. Paprika und Zucchini in Streifen schneiden.

Die Wok Pfanne mit dem Erdnussöl erhitzen und das Gemüse mit dem Knoblauch anbraten. Die Curry Paste, Erdnussbutter und die Gemüsebrühe dazugeben und unterheben.

Mit der veganen Kochcreme und Limettensaft alles gut vermengen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten und die Erdnüsse als Topping.

Tipp: Erdnüsse bieten gute Proteine und ungesättigte Fettsäuren, sollte man also immer zuhause haben.



Kokoscurry mit Buschbohnen & Champignons auf Reis

Zutaten

- 150g Reis
- 200g Buschbohnen
- 200g frische Champignons
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 200ml Kokosmilch
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 TL Curry
- halber TL Chiliflocken
- 20g Cashew Kerne

Zubereitung

Den Reis kochen. Gemüse, Knoblauch und Pilze säubern und klein schneiden. Alles in die Pfanne geben und mit 1 EL Kokosöl anbraten. Gemüsebrühe, Curry und Chilli dazu geben.

Die Limette halbieren und den Saft der ganzen Limette rein pressen und mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und 10 Min. ziehen lassen.

Cashew Kerne in einer extra Pfanne ohne Öl anrösten und als Topping auf den angerichteten Teller geben. Hmmm so lecker!

Kapitel VII. Hauptgerichte

Leckere Mix Gerichte

Ragoût de Patate Douce Tahitianischer Süßkartoffel Eintopf



Zutaten

- 2 große Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 1 TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL Kurkuma (optional, für extra Farbe & Antioxidantien)
- 1 EL Limettensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 Handvoll frischer Koriander oder Petersilie (zum Garnieren)
- Optional: 1 EL geröstete Kokosraspeln für extra Aroma

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die gewürfelte Zwiebel sowie den gehackten Knoblauch darin glasig anbraten. Die Süßkartoffelwürfel und Karottenscheiben dazugeben und kurz mit anrösten. Zimt, Muskatnuss und Kurkuma einrühren, damit sich die Aromen entfalten. Anschließend mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz & Pfeffer abschmecken. Falls das Ragout etwas dickflüssiger sein soll, einfach leicht pürieren oder länger einkochen lassen.

Mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren und nach Wunsch mit gerösteten Kokosraspeln toppen.



Gnocchipfanne mit Antipasti & Gemüse

Zutaten

- 400g frische Gnocchies
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 rote Spitzpaprika
- 150g Champignons
- 50g Rucola
- 2 EL Tomatenpesto
- 2 EL Balsamico Creme
- 1 rote Zwiebel
- 2 TL Spicebars Italian Gewürzmix
- 20g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden in Streifen oder Würfel. Alles auf ein Backblech (Backpapier nicht vergessen). Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Gewürzmix würzen und mit den Händen alles gut durch Mischen. Ca 15-20 Min. bei 200 Grad Umluft backen.

Im Airfyer ca. 18 Min. In den letzten 5 Min. die Sonnenblumenkerne dazu geben.

In der Zeit kommen in die Wok Pfanne mit Olivenöl, die Gnocchi. Diese anbraten, bis sie eine goldene Farbe haben und etwas knusprig sind.

Pilze in Scheiben und dazu geben mit 1 EL Balsamico Creme. Alles gut unterheben und braten.

Wenn die Gnocchi gar sind und auch das Backofengemüse, kommt das Gemüse in die Pfanne mit dem Tomaten Pesto. Alles gut köcheln und ziehen lassen.

Rucola mit 1 EL Balsamico Creme und Olivenöl ansetzen und ziehen lassen.

Die Gnocchi-Pfanne Abschmecken mit Salz & Pfeffer und servieren.

Kapitel VII. Hauptgerichte

Leckere Mix Gerichte

Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße mit Spitzpaprika & Walnüsse



Zutaten

- 400g Gnocchis
- 1 rote Spitzpaprika
- 50g frischer Babyspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund frischer Basilikum
- 1 TL Italienische Kräutermischung
- 1 EL Tomatenmark
- 20g Walnüsse
- 80ml Hafer-Kochsahne o. Kokosmilch

Zubereitung

Die Gnocchis in Olivenöl anbraten. Zwiebelstreifen & gehackter Knoblauch dazu geben. Alles goldbraun anbraten. Die Paprikawürfel, Kräutermischung & Tomatenmark hinein geben und mit der Kochsahne ablöschen. Blattspinat und gehackten Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 10 Min. auf kleiner Hitze ziehen lassen.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten und als Topping auf den angerichteten Teller geben.

Backofenkartoffeln mit Kräuterseitlinge & Babyspinat

Zutaten

- 750g festk. Kartoffeln
- 100g Kräuterseitlinge (Pilze)
- 50g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund frische Petersilie
- 100ml Kokosmilch
- 1 EL Soyasoße
- 1 TL Smoky Paprika Gewürz
- 1 TL Potato o. Pommies Gewürz

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Smoky Paprika & Potato Gewürz einreiben. Alles in den Backofen/Airfryer und bei 200°C und 25-30 Min. backen lassen.

In der Zeit die Pilze & Zwiebel säubern und klein schneiden.

Petersilie & Knoblauch hacken.

Die Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen glasig anbraten.

Pilze und Knoblauch unterheben und mit Soyasoße und Kokosmilch ablöschen.

2 Min. ziehen lassen und den Spinat mit der Petersilie ebenfalls dazugeben und ziehen lassen auf kleiner Hitze. Eventuell mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Backofenkartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf dem Teller, mit der Pilzsoße anrichten.

Tipp: Soyasoße ist von Hause her sehr salzig, daher später mit Salz abschmecken.



Kapitel VII. Hauptgerichte

Leckere Mix Gerichte

Spicy Tofuwürfel mit Brokoli & Kokos-Limetten Reis



Zutaten

- 180g geräucherter Erbsen-Tofu
- 1 Brokoli
- 250ml Kokosmilch
- 1 Limette
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Soyasoße
- 2 EL süßscharfe Asia Soße
- 1 EL Maisstärke

Zubereitung

Den Tofu gute auspressen und in Würfel schneiden. Ein Teller mit Maisstärke und die Würfel darin wälzen. Dann die Asia Soße dazugeben und alles vermengen.

Den Tofu in den Backofen/Airfryer und 15 Min. backen bei 200°C.

Reis kochen mit 150ml Kokosmilch & 200ml Wasser. 1 TL Salz und geriebene Limettenschale in den Reis und im Reiskocher oder Topf wie Anleitung kochen.

Das Gemüse klein schneiden mit dem Knoblauch und in der Pfanne mit 1 EL Kokosöl anbraten. Mit Soyasoße, Limettensaft & restliche Kokosmilch ablöschen.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit geschlossenem Deckel köcheln.

Tofuwürfel dazu geben und mit dem Reis auf dem Teller anrichten.

Tipp: Soya Tofu kann man auch nehmen. Bei entzündlichen Problemen oder Unverträglichkeit, gerne auf Erbsen Tofu zurückgreifen.



Herzhafte Kidneybohnen-Kokoscreme Suppe

Zutaten

- 1 Kleines Fladenbrot oder Baguette
- ca. 390g Kidneybohnen (Dose)
- 1 Poree
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Limette
- 10g Kokosraspeln
- 2 TL Thai Curry
- 1 EL Honig
- 1 EL Tomatenmark
- 200ml Kokosmilch
- 1 EL Gemüsebrühepluver

Zubereitung

Gemüse putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Kokosöl in der Pfanne erhitzen.

Der grüne Teil von der Frühlingszwiebel bei Seite packen. Rest an Gemüse in einen Topf geben und glasig anbraten. Die Dose Bohnen komplett mit Wasser dazu geben und vermischen. Limettensaft, Honig, Gemüsebrühe, Thai Curry und Kokosraspeln in die Pfannegeben und guten umrühren. Zum Schluss die Kokosmilch dazugeben und ca. 10 Min. ziehen lassen auf kleiner Hitze. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Topping die grünen Scheiben von der Frühlingszwiebel.

Brot aufbacken und fertig ist die Powersuppe. Ideal für die Winterzeit.



Soljanka die Party-Suppe des Ostens

Zutaten

- 1 Brühwürfel
- 1 Glas Letscho
- 2 Spitzpaprika
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Kartoffeln
- Like Meat Gyros
- 1 Glas Saure Gurken
- halbe Tube Tomatenmark
- 2 EL Smoky Taste von Ostmann
- 1 EL Hello Mediterano v. Spicebars
- getrocknete Tomaten nach belieben
- halber Bund Petersilie - nach belieben
- Salz Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf glasig anbraten. Anschließend das Like Meat hinzufügen und leicht knusprig anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und weiter köcheln lassen. Währenddessen die Gurken klein schneiden, in den Topf geben und unterheben. Das Letscho im Mixer pürieren und ebenfalls hinzufügen, dann mit etwas Wasser auffüllen. Alle weiteren Zutaten hinzufügen, jedoch Paprika und Petersilie erst später ergänzen. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und ziehen lassen. Sobald die Kartoffeln noch leicht bissfest sind, die Paprika in Streifen schneiden und zusammen mit der Petersilie in den Topf geben. Nochmals 5 Minuten aufkochen lassen – fertig!

TIPP: Auf dem Teller mit veganer Kochcreme oder veganen Skyr das ganze Toppen. Diese Suppe gab es zu jeder Party und in jedem Lokal in der DDR. Man muss auf nichts verzichten!

Grüner Göttinen Salat mit Zucchini & Avocado

Zutaten

- 2 Scheiben Libanesisches Fladenbrot
- 1 Avocado
- 1 Zucchini
- 100g Babyspinat
- 1 Mini Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Dill & Schnittlauch
- 100g veganer Kokos-Joghurt natur
- 1 EL vegane Mayonnaise
- 1 EL Mexican o. Mediterane Gewürzmischung

Zubereitung

Für das Dressing den veganen Joghurt mit der Mayonnaise, den frisch gehackten Kräutern sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die Zucchini in Halbmonde schneiden und das libanesisches Fladenbrot in Würfel schneiden. In einer Pfanne 4 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin anbraten, bis sie knusprig sind. Anschließend die Zucchini und den Knoblauch hinzufügen, mit der Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten.

Auf einem großen Teller den Babyblattspinat verteilen. Die Gurke in Scheiben schneiden und darüber geben. Anschließend die gebratenen Zucchini samt Brot auf dem Teller anrichten. Die Avocado in Scheiben schneiden und als Topping darauflegen. Zum Schluss das Dressing darüber geben – fertig ist der köstliche Snack!



Carnitas – Pulled Portobello Tacos mit Avocado



Zutaten

- 200g Weizentortillas
- 4 Portobello-Pilze
- 1 Avocado
- 1 Romana Salat
- 1 Tomate
- 1 Limette
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chillischote (Schärfe nach Bedarf)
- 2 EL vegane Mayonnaise
- 2 EL Ketchup
- 2 TL Mexican Gewürzmischung
- 1 TL Gemüsebrühepulver

Zubereitung

Die Zwiebel und die Tomate in kleine Würfel schneiden. Den Romanasalat in feine Streifen schneiden und die Limette vierteln.

In einer Schüssel den Saft aus zwei Limettenvierteln auspressen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und einem Viertel der Zwiebelwürfel vermengen. Gut umrühren, dann die Salatstreifen und Tomatenwürfel hinzufügen und alles gründlich vermengen. Den Salat etwas ziehen lassen. Für das Dressing die vegane Mayonnaise mit Limettenabrieb, einer Prise Zucker, einem Esslöffel Wasser sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren.

Die Pilze in Streifen und die Avocado in Scheiben schneiden. Die Chili fein hacken.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, dann die Pilze und die Chili darin kurz anbraten. Ketchup, die Gewürzmischung, Gemüsebrühe und etwa 200 ml Wasser hinzufügen und köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht.

Die Avocado mit etwas Limettensaft beträufeln und leicht salzen. Die vier Tortillas kurz im Backofen anwärmen, dann mit den Pilzen füllen, den Salat daraufgeben und zum Schluss die Avocado hinzufügen. Das Dressing darüber verteilen – guten Appetit!

Tacos mit Räuchertofu & Mango-Paprika Salsa

Zutaten

- 180g Räuchertofu Erbsen
- 200g Tortillas
- 1 Mango
- 1 rote Spitzpaprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Soyasoße
- 2 EL vegane Mayonnaise
- 1 TL Harissa oder Chilliflocken

Zubereitung

Den Tofu in dünne Scheiben schneiden. Die Mango in Würfel schneiden, die Paprika und die Zwiebel in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Für die Salsa die Mango, Paprika und Zwiebel in eine Schüssel geben. Mit einem Esslöffel Olivenöl, etwas Balsamico nach Geschmack sowie Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten.

Anschließend den Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Die Mayonnaise hinzufügen, mit einem Esslöffel Wasser verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren.

In der gleichen Pfanne erneut Öl erhitzen, dann die Zwiebeln und den Tofu dazugeben und goldbraun anbraten. Mit Harissa und Sojasoße würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tortillas kurz im Ofen aufbacken, dann mit dem gebratenen Tofu füllen.

Die Mango-Salsa darüber verteilen und zum Schluss das Dressing als Topping hinzufügen.

Fertig und einfach köstlich!

TIPP: Beide Taco Rezepte könnt ihr auch als Wrap machen. Tortillas füllen und die Enden einklappen und aufrollen. Im Backofen oder Airfryer ca. 5 Min. aufbacken. So lecker!





Falafel Basic

Zutaten

- 250 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)
- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- ½ TL Backpulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL Mehl oder Kichererbsenmehl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Öl zum Frittieren

Zubereitung

Die eingeweichten Kichererbsen gut abtropfen lassen und zusammen mit der grob gehackten Zwiebel, dem Knoblauch und der Petersilie in einer Küchenmaschine grob pürieren.

Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Pfeffer, Backpulver, Mehl, Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse vermengen. Falls die Mischung zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Die Masse für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit kleine Bällchen oder flache Falafel formen. In einer Pfanne oder einem Topf Öl auf mittlere bis hohe Temperatur erhitzen und die Falafel darin goldbraun frittieren, etwa 3–4 Minuten pro Seite. Alternativ können die Falafel im Backofen bei 200 °C für etwa 20–25 Minuten gebacken werden, dabei einmal wenden.

Nach dem Frittieren oder Backen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Falafel warm servieren, idealerweise mit Hummus, Tahini-Sauce oder in einem Fladenbrot mit frischem Salat und Joghurt-Dressing.



Linsen Ersatz-Tofu

Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 400 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Currypaste (z. B. rote oder gelbe)
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Die Linsen etwa eine Stunde in Wasser einweichen, dann das Wasser abgießen.

Anschließend die Linsen mit 400 ml frischem Wasser, Currypaste, Knoblauch und Salz in einen Mixer geben und zu einer glatten, breiigen Masse pürieren.

Die gesamte Masse ohne Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren einkochen, bis sie dick und schlotzig wird. Dabei darauf achten, die Hitze gegebenenfalls zu reduzieren, damit nichts anbrennt.

Sobald die Masse die richtige Konsistenz erreicht hat, in einen leicht eingeölkten Behälter geben, glatt streichen und abkühlen lassen. Den Behälter mit einem Deckel verschließen und in den Kühlschrank stellen, bis die Masse vollständig fest geworden ist.

Danach kann der Linsen-Block in dünne Scheiben oder Würfel geschnitten und je nach Belieben in der Pfanne knusprig angebraten oder für fünf Minuten im Airfryer aufgebacken werden. Diese herzhafte Alternative eignet sich hervorragend für ein kräftiges Frühstück, als Snack oder sogar als pflanzlicher Ersatz für Dönerfleisch.

Tipp: Anstatt der Currypaste, kann man auch andere Würzmischungen nutzen!



Cashew Joghurt

Zutaten

- 200 g Cashewkerne (über Nacht eingeweicht oder für 15 Minuten in heißem Wasser eingeweicht)
- 250 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup oder eine Prise Salz (optional, je nach Geschmack)
- 1 probiotische Kapsel (alternativ 2 EL fertiger veganer Joghurt als Starterkultur)

Zubereitung

Die eingeweichten Cashewkerne abgießen und mit 250 ml frischem Wasser in einen Hochleistungsmixer geben. Zitronensaft oder Apfelessig hinzufügen und zu einer cremigen, glatten Masse mixen. Falls nötig, nach und nach etwas mehr Wasser dazugeben, bis die gewünschte Joghurt-Konsistenz erreicht ist.

Anschließend den Ahornsirup oder eine Prise Salz hinzufügen, je nachdem, ob der Joghurt neutral oder leicht süß sein soll. Den Inhalt einer probiotischen Kapsel einrühren oder 2 EL fertigen veganen Joghurt als Starterkultur unterrühren.

Die Joghurt-Masse in ein sauberes Glas oder eine Schüssel geben und mit einem luftdurchlässigen Tuch oder Deckel locker abdecken. An einem warmen Ort (ca. 25–30 °C) für 12–24 Stunden fermentieren lassen. Je länger die Fermentationszeit, desto säuerlicher wird der Joghurt.

Nach der Fermentation den Cashew-Joghurt gut umrühren, im Kühlschrank lagern und innerhalb von 4–5 Tagen verbrauchen. Vor dem Servieren nochmals kurz durchrühren und nach Belieben mit Früchten, Nüssen oder Müsli genießen.

Tipp: Für eine extra cremige Konsistenz kann vor dem Fermentieren ein Esslöffel pflanzliche Stärke (z. B. Tapiokastärke) untergemischt und kurz aufgekocht werden. **Achtung abkühlen** lassen, sonst tötet man die Probiotika.

Veganer Käsekuchen nach Omas Art

Zutaten

- 250 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
- 100 g vegane Margarine oder kaltes Kokosöl
- 80 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 EL pflanzliche Milch (z. B. Soja-, Hafer- oder Mandelmilch)
- 400 g Alpro Skyr Joghurt (Natur - Vanille - Mango - Blaubeere)
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1 TL Zitronenabrieb
- 2 EL Speisestärke
- 1 Messerspitze Kalanamak Salz (Eigeschmack)
- 1 Prise Kurkuma (für eine leichte gelbe Farbe, optional)

Zubereitung

Für den Teig, das Mehl mit Backpulver, Zucker und einer Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Die kalte Margarine in kleinen Stücken hinzufügen und mit den Händen oder einem Knethaken verkneten. Nach und nach die pflanzliche Milch hinzufügen, bis ein geschmeidiger Mürbeteig entsteht. Den Teig in Folie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen oder leicht einfetten. Den Teig gleichmäßig in die Form drücken, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Den Boden ca. 10 Min. anbacken.



Käsekuchen Teil 2



Für die Füllung den Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Zitronenabrieb in einer Schüssel cremig mixen. Anschließend das Puddingpulver, Kalanamak, Kurkuma und die Speisestärke einrühren, bis eine glatte, dickflüssige Masse entsteht.

Die Füllung auf den vorbereiteten Teig geben und glatt streichen. Den Kuchen auf mittlerer Schiene ca. 50–60 Minuten backen. Die Oberfläche mit Alufolie abdecken und in den letzten 5 Min. entfernen für eine goldbraune Farbe

Nach dem Backen den Kuchen im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür etwa 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen – am besten über Nacht im Kühlschrank, damit er schön fest wird.

Tipp: Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben oder mit frischen Beeren garnieren. Schmeckt wie bei Oma!

Energy Nuss Balls

Zutaten

- 15 Stück Datteln
(am besten Medjool oder eingeweicht,
falls sie zu hart sind)
- 200 g Nuss-Mix
- 3 TL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Dattelsirup (nach Geschmack)
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 Prise Salz
- 1 EL Chiasamen oder Leinsamen (optional für mehr Nährstoffe)
- 2 EL Kokosraspeln oder gemahlene Nüsse zum Wälzen (optional)



Zubereitung

Die Nüsse mit dem Mixer fein zerkleinern, dann die Datteln hinzufügen und zusammen mit den Nüssen weiter hacken, bis eine klebrige Masse entsteht. Anschließend die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermischen.

Falls die Masse zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen. Ist sie zu feucht, einfach noch gehackte Nüsse oder Haferflocken untermischen, bis die Konsistenz passt.

Aus der Masse kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen. Die fertigen Energy Balls in den Kühlschrank geben und dort aufbewahren. So hat man eine ganze Woche lang einen köstlichen süßen Snack – schmeckt fast wie Snickers!

Tipp: Man kann unterschiedliche Gewürze rein tun, dann wird es wie Weihnachten, oder anstelle von Erdnussbutter, Rosenblütenwasser und Pistazien Deko. Dubai Schokolade!



Sattu – Shake

Zutaten

- 2 EL Sattu (geröstetes Kichererbsenmehl)
- 250 ml Wasser oder pflanzliche Milch
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL geriebener Ingwer (optional)
- 1 Prise Salz
- ½ TL Kreuzkümmelpulver (optional)
- 1 TL Dattelsirup oder Jaggery (optional für eine süße Variante)

Das indische Eiweißgetränk aus Kichererbsen nennt sich Sattu und wird aus geröstetem und gemahlenem Kichererbsenmehl hergestellt und ist in Indien, insbesondere in den Bundesstaaten Bihar, Jharkhand und Uttar Pradesh, ein beliebtes traditionelles Getränk. Es ist reich an Proteinen, Ballaststoffen und Nährstoffen. Ideal für den Sport, Muskelaufbau & Muskelregeneration.

Zubereitung

Das Sattu-Mehl mit Wasser oder pflanzlicher Milch im Mixer verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Zitronensaft, Salz und optional Gewürze oder Süße hinzufügen. Alles gut mixen oder schütteln und gekühlt servieren.

Sattu kann sowohl süß als auch herzhaft zubereitet werden und ist ein perfekter natürlicher Protein- und Energiebooster!

TK-Obst für ein genialen Sommer-Shake. Yummi! Lass die Muskeln wachsen!

TIPP: Hast Du kein Mehl, dann röste Kichererbsen an und mixe sie im Highspeed-Mixer und füge die Zutaten hinzu.

Proteinriegel für Muskelaufbau & Regeneration

Zutaten

- 100 g Haferflocken (gemahlen oder ganz)
- 50 g Erbsenprotein oder Hanfprotein
- 100 g Nüsse (Mandeln, Walnüsse oder Cashews, fein gehackt)
- 100 g Datteln (eingeweicht und püriert)
- 2 EL Chiasamen oder Leinsamen (Omega-3 & Ballaststoffe)
- 2 EL Kakaopulver (Antioxidantien & Geschmack)
- 2 EL Dattelsirup oder Ahornsirup (natürliche Süße)
- 2 EL Mandelmus oder Erdnussmus (gesunde Fette & Protein)
- 1 TL Zimt oder Vanilleextrakt (für mehr Aroma)
- 1 Prise Salz
- 50 ml pflanzliche Milch (je nach Bedarf für die Konsistenz)



Zubereitung

Die Datteln in warmem Wasser einweichen, dann zu einer Paste pürieren.

Haferflocken, Proteinpulver, gehackte Nüsse, Chia-/Leinsamen, Kakao, Zimt, Salz und die Dattelpaste in eine Schüssel geben. Mandelmus und Dattelsirup hinzufügen und gut vermengen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas pflanzliche Milch nach und nach unterrühren.

Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und gleichmäßig festdrücken. Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest wird. Danach in Riegel schneiden.

TIPP: Die Riegel können für extra Crunch mit dunkler Schokolade überzogen oder mit Hanfsamen bestreut werden. Perfekt als Snack nach dem Training oder für unterwegs!

Kapitel XI. Themenabende mit Gäste

Persischer Abend Nowruz – Neujahrsfest

Suppe: Ash-e Reshteh (Persische Nudelsuppe)

Diese traditionelle persische Suppe ist voller Geschmack und Nährstoffe



Zutaten:

- 1 Tasse Kichererbsen, gekocht
- 1 Tasse Linsen
- 1 Tasse Bohnen (z. B. Kidneybohnen), gekocht
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kurkuma
- 200 g frische Spinatblätter
- 1 Bund Koriander, gehackt
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Bund Dill, gehackt
- 150 g persische Reshteh-Nudeln (oder Vollkorn-Spaghetti)
- 1 EL Mehl
- 2 EL Essig oder Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel in Öl anbraten, Kurkuma hinzufügen.

Linsen und Bohnen dazugeben, mit Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Spinat und Kräuter hinzufügen, weitere 10 Minuten kochen.

Die Nudeln in die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Salat Shirazi

Zutaten

- 3 Tomaten, gewürfelt
- 1 Salatgurke, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Bund Minze, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kapitel XI. Themenabende mit Gäste

Persischer Abend Nowruz – Neujahrsfest



Hauptspeise: Khorosht-e Bademjan (Auberginen-Eintopf) Ein herzhaftes Gericht mit Tomaten und Auberginen

Zutaten:

- 2 Auberginen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 Tomaten, püriert
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Zimt
- 1 TL Salz & Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Limettensaft

Zubereitung:

Auberginenscheiben salzen, 15 Minuten ziehen lassen, dann abspülen und anbraten.

In einem separaten Topf Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann Tomatenmark und Gewürze hinzufügen.

Tomatenpüree und 1 Tasse Wasser dazugeben, 10 Minuten köcheln lassen.

Die Auberginen in die Sauce legen und ca. 20 Minuten weiter köcheln.

Mit Limettensaft abschmecken und mit Reis servieren.

Hauptspeise: Baghali Polo ba Gheymeh (Dill-Bohnen-Safranreis mit Linsen-Tomaten-Ragout)



Ein klassisches persisches Reisgericht mit Dill und dicken Bohnen, serviert mit einem herzhaften Linsen-Tomaten-Ragout

Zutaten für den Safranreis (Baghali Polo):

- 2 Tassen Basmatireis
- 1/2 TL Safran, in 2 EL warmem Wasser aufgelöst
- 1/2 Tasse Dill, gehackt (frisch oder getrocknet)
- 1/2 Tasse Dicke Bohnen (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz

Zutaten für das Linsen-Tomaten-Ragout (Gheymeh-Style):

- 1 Tasse rote oder grüne Linsen
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 große Tomaten, püriert
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL getrocknete Limette (Limoo Amani), gemahlen (optional)
- 1 TL Zucker (um die Säure auszugleichen)
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz & Pfeffer

Kapitel XI. Themenabende mit Gästen

Persischer Abend Nowruz – Neujahrsfest



Zubereitung

Baghali Polo (Safranreis mit Dill & Bohnen)

Den Basmatireis gut waschen und 30 Minuten in Wasser einweichen.

In einem großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und den Reis darin etwa 5 Minuten vorgaren (er sollte noch bissfest sein).

Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen, eine dünne Schicht Reis auf den Boden geben (für eine knusprige Tahdig-Schicht).

Den restlichen Reis in Schichten mit Dill und dicken Bohnen abwechselnd in den Topf geben.

Den aufgelösten Safran über den Reis träufeln.

Den Deckel mit einem Küchentuch umwickeln, auf den Topf setzen und den Reis auf niedriger Hitze 30–40 Minuten dämpfen.

Linsen-Tomaten-Ragout (Gheymeh-Style)

Die Linsen in Wasser ca. 15 Minuten vorkochen und beiseitestellen.

Die Zwiebeln in Öl goldbraun anbraten, dann Tomatenmark und Gewürze (Kurkuma, Zimt, Salz, Pfeffer, gemahlene Limette) hinzufügen.

Die pürierten Tomaten und Zucker unterrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die vorgekochten Linsen dazugeben, gut vermengen und weitere 10 Minuten köcheln.

Servieren

Den duftenden Dill-Safranreis auf einem großen Teller anrichten.

Das Linsen-Tomaten-Ragout daneben oder darüber geben.

Mit Zitronenspalten und frischen Kräutern (z. B. Minze oder Petersilie) garnieren.

Dessert: Sholeh Zard
Safran-Reispudding
Ein süßer, aromatischer Pudding
aus Safran und Rosenwasser



Zutaten:

- 1/2 Tasse Rundkornreis
- 4 Tassen Wasser
- 1/2 Tasse Zucker
- 1 TL Safran, in warmem Wasser aufgelöst
- 2 EL Rosenwasser
- 1/4 TL Zimt
- 2 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

Reis mit Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
Zucker, Safranwasser und Rosenwasser einrühren, weitere 10 Minuten kochen.
In Schalen füllen, mit Zimt und Pistazien garnieren und kalt stellen.

Tipp: Safran immer mit etwas Zucker Mörsern und mit etwas heißen Wasser oder mit eiskaltem Wasser mit Eiswürfel 15 Min. ziehen lassen

Kapitel XI. Themenabende mit Gäste

Brasilianischer Carneval & Samba in der Küche



Vorspeise: Salada de Palmito (Palmenherz-Salat mit Mango & Avocado) Ein frischer, tropischer Salat mit brasilianischem Flair!

Zutaten:

- 200 g Palmenherzen (aus dem Glas, in Scheiben)
- 1 reife Mango (gewürfelt)
- 1 Avocado (gewürfelt)
- ½ rote Zwiebel (fein geschnitten)
- 10 Cherrytomaten (halbiert)
- 1 Handvoll Koriander oder Petersilie
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
- Mit Limettensaft, Olivenöl, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Kalt servieren & genießen!



**Hauptgericht: Moqueca Vegana
(Brasilianischer Kokos-Eintopf mit
Gemüse & Tofu auf Reis)
Moqueca ist ein traditioneller
brasilianischer Fischeintopf –
hier als vegane Variante mit Tofu!**

Zutaten:

- 200 g fester Tofu (gewürfelt)
- 1 rote Paprika (in Streifen)
- 1 gelbe Paprika (in Streifen)
- 1 Zucchini (in Scheiben)
- 1 große Tomate (gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 halber TL Nuri Nuri Alge für den Fischgeschmack
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Tofu mit Limettensaft, Salz und Paprika würzen & kurz ziehen lassen. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln & Knoblauch anbraten. Paprika, Zucchini & Tomaten hinzufügen und 5 Minuten schmoren lassen. Tofu dazugeben, mit Kokosmilch & Gemüsebrühe aufgießen.

10–15 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer & Kreuzkümmel würzen.

Mit frischem Koriander oder Petersilie servieren.

Kapitel XI. Themenabende mit Gäste

Brasilianischer Carnaval & Samba in der Küche



Dessert: Brigadeiro de Coco (Brasilianische Kokos-Schoko-Trüffel – vegan!)
Brigadeiros sind DIE brasilianischen Süßigkeiten – hier als vegane Variante mit Kokos!

Zutaten:

- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 EL Kokosblütenzucker oder Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl
- 100 g Kokosraspeln (zum Wälzen)

Zubereitung:

Kokosmilch, Kakaopulver, Zucker & Kokosöl in einem Topf erhitzen.

Unter ständigem Rühren 10–15 Minuten einkochen, bis die Masse eindickt.

Abkühlen lassen, dann kleine Kugeln formen & in Kokosraspeln wälzen.

Kalt stellen & genießen!

Caiprinha do Brasil



Zutaten (für 1 Glas):

- 1 Limette (möglichst saftig und unbehandelt)
- 2 TL Rohrzucker (weiß oder braun, traditionell wird weißer Zucker verwendet)
- 50 ml Cachaça (brasilianischer Rum)
- Crushed Ice oder grob zerkleinertes Eis

Zubereitung:

Die Limette gut waschen, die Enden abschneiden und die Limette in acht Stücke schneiden. Die Limettenstücke in ein stabiles Glas geben und mit dem Rohrzucker bestreuen. Mit einem Stößel die Limetten gut zerdrücken, damit der Saft mit dem Zucker vermischt wird.

Das Glas mit Crushed Ice auffüllen und den Cachaça darüber gießen.

Mit einem Barlöffel oder Strohhalm gut umrühren, damit sich die Aromen verbinden.

Nach Belieben mit einer Limettenscheibe garnieren und sofort genießen.

Eisgekühlt schmeckt die Caipirinha am besten!

Tipp: Wer es weniger stark mag, kann einen Teil des Cachaça durch Mineralwasser ersetzen. Alternativ gibt es auch Varianten mit anderen Früchten wie Maracuja oder Erdbeeren. Ohne Alkohol? Dann den Rum mit Ginger Ale ersetzen! Saúde!



Hey Du!

Lust auf mehr leckere vegane Rezepte? Dann lohnt sich ein Besuch bei www.vegan-easy.de

Da gibt's nicht nur Rezepte, sondern auch Videoanleitungen, damit wirklich nix schiefgeht (außer vielleicht der Deckel vom Mixer).

Und jetzt kommt's: Wenn Du den Newsletter abonnierst, bekommst Du ein Gratis E-Book zur veganen Ernährung! Eine echte Hilfe-Fibel, vollgepackt mit Wissen darüber, wie Essen Deinen Körper beeinflusst – und warum Dein Magen sich manchmal wie eine Party ohne Einladung fühlt.

Obendrauf gibt's noch einen kostenlosen Ernährungsplan für eine Woche, damit der Umstieg easy läuft und Du schneller schmerzfrei wirst, als Du „Schnitzel war gestern“ sagen kannst.

Also, nichts wie hin – Deine Zukunft und Dein Körper werden es Dir danken!

Über mich !

MusTi ist leidenschaftlicher Tänzer, Tanzlehrer und Unternehmer mit einem besonderen Fokus auf Gesundheit, Ernährung und Bewegung. Seine persönliche Reise zur veganen Ernährung begann, als er nach einer langen Phase mit starken Arthroseschmerzen eine natürliche Lösung suchte. Schmerzmittel halfen nicht, doch durch den Umstieg auf eine pflanzliche Ernährung gewann er seine Beweglichkeit zurück und erlebte ein völlig neues Lebensgefühl.



Diese Erfahrung inspirierte ihn dazu, Vegan Easy ins Leben zu rufen – eine Plattform, die Menschen dabei unterstützt, auf eine vegane Ernährung umzusteigen, sich gesünder zu fühlen und Schmerzen zu lindern. Mit kreativen Rezepten, Videoanleitungen und einer Community für Gleichgesinnte macht er den Umstieg leicht und lecker.

Sein Ziel: Vegan genießen, schmerzfrei bewegen und das Leben mit Energie tanzen!

Neben seiner Arbeit an Vegan Easy ist MusTi auch als Unternehmer mit der Firma Creativestudio Wandlitz aktiv, eine kleine Agentur für Web- & Online Marketing. Er entwickelt Marketingstrategien, digitale Kampagnen und setzt gezielt Werbemaßnahmen ein, um sowohl seine eigenen Projekte als auch die seiner Kunden erfolgreich zu machen. Egal ob Social Media oder professionelle Webseiten und Grafiklösungen.

Sein Motto? „Schmerz ade, lecker juchhe!“ – mit Spaß, Genuss und Leichtigkeit in ein gesünderes Leben!

Folgende QR Codes vereinfachen den Weg zu Vegan



www.vegan-easy.de



Instagram



Youtube Kanal



Pinterest



Facebook



TikTok

Impressum

Herausgeber & verantwortlich für den Inhalt:

Vegan Easy – Mustafa Roshan

Am Hasenberg 34

16348 Wandlitz

Deutschland

E-Mail: info@vegan-easy.com

Druck & Herstellung:

Dieses Buch wurde über Amazon Kindle Direct Publishing (KDP) gedruckt und vertrieben.

© 2025 Mustafa Roshan

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Autors weder ganz noch teilweise reproduziert oder verbreitet werden.

Hinweis zu Bildmaterial:

Einige Bilder in diesem Buch wurden mit Adobe Firefly (KI-Technologie) erstellt und dienen der visuellen Darstellung. Sie können von der realen Zubereitung leicht abweichen.

Haftungsausschluss:

Alle Rezepte wurden sorgfältig erstellt und getestet. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für individuelle Unverträglichkeiten oder gesundheitliche Beschwerden, die durch die Zubereitung oder den Verzehr entstehen könnten.