

TASTE
explorer

AUSGABE 06/2023

Vegane Rezepte

FOOD AND COOK MAGAZINE



31 SCHNELLE & LECKERE REZEPTE



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 31. Mai 2023

der nächste **TASTE EXPLORER**

erscheint am 03. Juni 2023

Impressum

Founder & Publisher: Markus Elsässer
Editor in Chief: Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)
Geschäftsführer: Sabine Elsässer

Verlag: FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim
Registergericht: Amtsgericht Mannheim
Registernummer: HRB 726461
Ust-Ident-Nummer: DE309755082

Tel.: +49 (0)7231 - 6035228
E-Mail: contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106
contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt). Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Ausgabe 06/2023

FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Köchekünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher



The
PUBLISHER
GANG

ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US [/thepublishergang](https://thepublishergang)





Spinatsalat mit knusprigen Toppings

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

200g frischer Spinat
1/2 Avocado
1/2 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 Tasse geröstete Kichererbsen
1/4 Tasse veganer Parmesan oder Hefeflocken
1/4 Tasse Sonnenblumenkerne
1/4 Tasse Croutons (vegan)
1 Zitrone, Saft davon
2 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den Spinat waschen und trocken tupfen, dann auf zwei Tellern verteilen.
2. Die Avocado halbieren und in dünne Scheiben schneiden, dann auf den Spinat legen.
3. Die rote Zwiebel auf den Salat geben.
4. Die Kichererbsen in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie goldbraun sind, dann auf den Salat geben.
5. Den veganen Parmesan oder Hefeflocken, Sonnenblumenkerne und Croutons über den Salat streuen.
6. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermischen, dann über den Salat geben.
7. Alles vorsichtig mischen und sofort servieren.

Guten Appetit!



Kichererbsen-Soja-Pfanne mit fruchtigen Aprikosen

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

- | | |
|--|--|
| 1 Dose Kichererbsen | 1 TL Kreuzkümmel |
| 1 Zwiebel, gehackt | 1 TL Paprikapulver |
| 1 Knoblauchzehe, gehackt | 1/2 TL Kurkuma |
| 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten | Salz und Pfeffer |
| 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten | 1 Handvoll getrocknete Aprikosen, in kleine Stücke geschnitten |
| 1 Möhre, in Scheiben geschnitten | 1 EL Olivenöl |
| 100 g Soja-Schnetzel | frischer Koriander, gehackt |
| 2 EL Tomatenmark | |
| 250 ml Gemüsebrühe | |

Zubereitung:

1. Die Soja-Schnetzel in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5-10 Minuten quellen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und die Schnetzel ausdrücken.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
4. Die Paprika- und Möhrenstreifen hinzufügen und einige Minuten mitdünsten.
5. Die Soja-Schnetzel in die Pfanne geben und kurz anbraten.
6. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und gut vermischen.
7. Die Gemüsebrühe hinzufügen und das Ganze 10-15 Minuten köcheln lassen.
8. Die getrockneten Aprikosen hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
9. Die Kichererbsen unter das Gemüse mischen und 2-3 Minuten erwärmen.
10. Den Spinat waschen und auf zwei Teller aufteilen.
11. Das Kichererbsengemüse auf dem Spinat anrichten und mit Croutons und frisch geschnittener Avocado toppen.
12. Mit frischem Koriander bestreuen und servieren.

Guten Appetit!



Tomaten-Eruption mit pochierten Tofu-Bällchen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt	Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen, gehackt	2-3 EL Olivenöl
1 rote Paprika, gewürfelt	1/2 Bund Petersilie, gehackt
1 Dose Tomaten	1/2 Bund Koriander, gehackt
1 TL Kreuzkümmel	200g Seidentofu
1 TL Paprikapulver	4 Scheiben Bauernbrot
1 TL Kurkuma	

Zubereitung:

1. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Knoblauch und Paprika hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten.
3. Gewürze hinzufügen und für weitere 2 Minuten braten.
4. Die Dose Tomaten hinzufügen und alles gut vermengen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.
5. In der Zwischenzeit den Seidentofu in kleine Stücke zerdrücken und in die Pfanne geben.
6. Alles noch einmal für 5 Minuten köcheln lassen, bis der Tofu durchgewärmt ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie und Koriander garnieren.
8. Das Bauernbrot toasten und in Stücke schneiden.
9. Die Shakshuka auf Teller aufteilen und mit den Toaststücken servieren.

Guten Appetit!



Leckere Chicorée-Boote mit Linsen und Granatapfel-Füllung

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

4 Chicorée-Köpfe	1 TL Paprikapulver
1 Dose gekochte braune Linsen (400 g Abtropfgewicht)	1 TL gemahlener Koriander
1 Granatapfel	1/2 TL Salz
1/2 Zwiebel, fein gehackt	Saft von 1/2 Zitrone
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	2 EL gehackte Petersilie
1 EL Olivenöl	Optional: Vegane Joghurtsoße
1 TL Kreuzkümmel	zum Servieren

Zubereitung:

1. Die Enden der Chicorée-Köpfe abschneiden und die Blätter vorsichtig lösen, um kleine Boote zu formen.
2. Die braunen Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
3. Den Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausnehmen. Die Kerne zu den Linsen geben.
4. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten.
5. Kreuzkümmel, Paprikapulver, gemahlener Koriander und Salz in die Pfanne geben und etwa eine Minute lang braten, bis die Gewürze aromatisch duften.
6. Die Gewürzmischung zu den Linsen und Granatapfelkernen geben. Den Zitronensaft und die gehackte Petersilie hinzufügen und alles gut mischen.
7. Die Linsen-Granatapfel-Mischung in die Chicorée-Boote füllen und servieren. Optional kann eine vegane Joghurtsoße darüber gegeben werden.

Guten Appetit!



Pfifferlingssalat mit Lupinenschnitzel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

200 g frische Pfifferlinge
2 Lupinenschnitzel (alternativ können auch andere vegane Fleischalternativen verwendet werden)
4 Handvoll gemischter grüner Salat
1/2 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 Tasse Cherry-Tomaten, halbiert
1/4 Tasse gehackte Walnüsse
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
1 TL Dijon-Senf
1 TL Agavennektar
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1.. Die Lupinenschnitzel nach Anweisung auf der Verpackung zubereiten und in kleine Stücke schneiden.

2. Die Pfifferlinge gründlich putzen und in Scheiben schneiden.

3. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Beiseite stellen.

4.. Den Salat waschen und trocken schütteln.

5. Für das Dressing das Olivenöl, den Balsamico-Essig, den Dijon-Senf, den Agavennektar,

Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen.

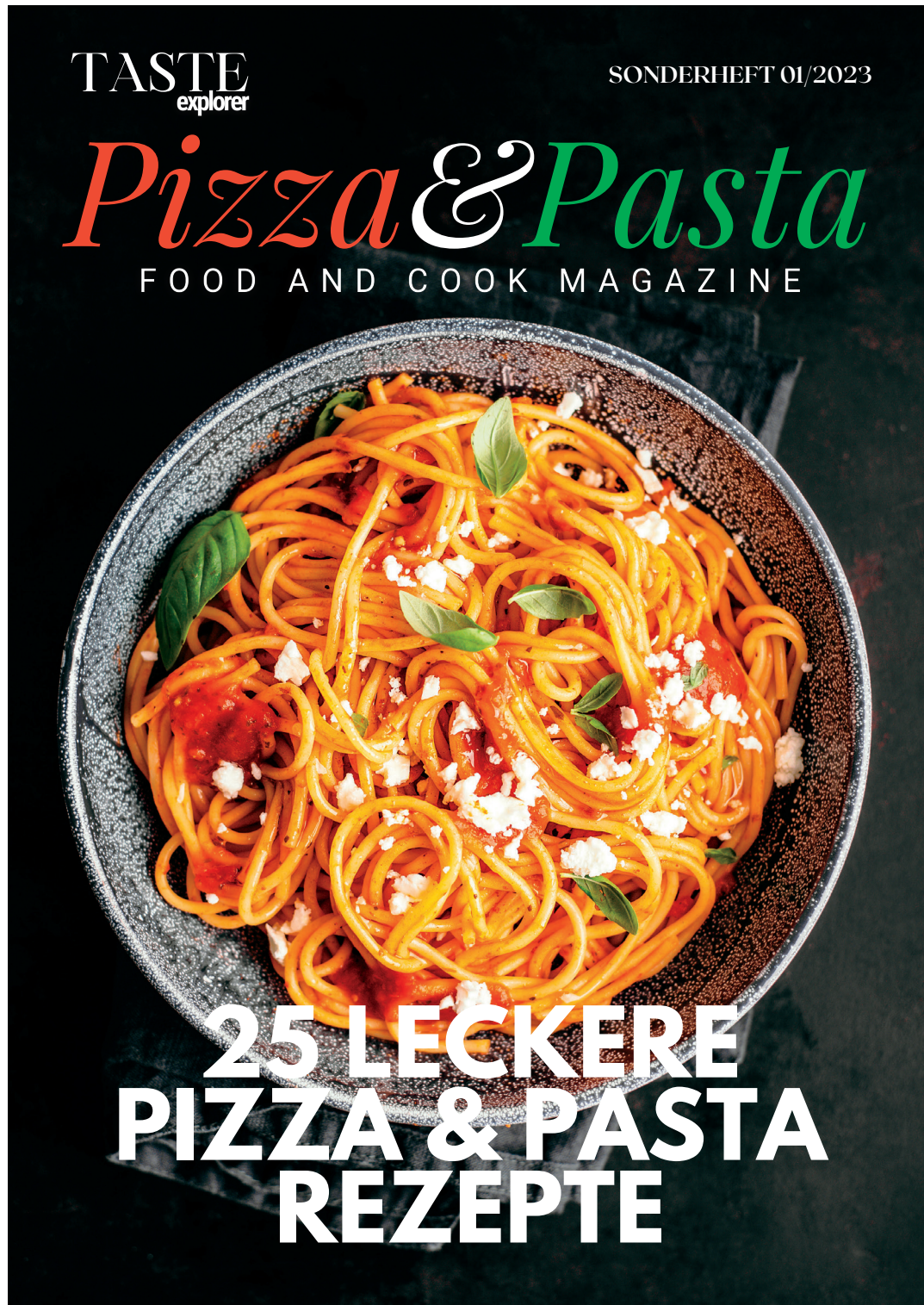
6. Die Pfifferlinge in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie weich und goldbraun sind.

7. In einer großen Schüssel den Salat, die rote Zwiebel, die Cherry-Tomaten, die gerösteten Walnüsse, die gebratenen Pfifferlinge und die Lupinenschnitzel vermengen.

8. Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen.

Guten Appetit!

KENNEN SIE SCHON UNSERE
ANDEREN LECKEREN REZEPTE



Link ready : <https://bit.ly/pizzaundpasta>

ERE ZEPTIDEEN?



Link readyly : https://bit.ly/spargelzeit_te



Zucchini-Nudeln mit Tomaten und Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

2 mittelgroße Zucchini
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Olivenöl
1 Dose Tomatenstücke (400 g)
1 TL getrockneter Oregano
Salz und Pfeffer
Eine Handvoll frisches Basilikum, gehackt

Zubereitung:

1. Mit einem Spiralschneider oder einem Sparschäler die Zucchini in Nudeln schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, bis er duftet.
3. Die Tomatenstücke und den Oregano hinzufügen und aufkochen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Zucchini-Nudeln in die Pfanne geben und ca. 3-4 Minuten braten, bis sie weich sind.
6. Den gehackten Basilikum unterrühren und servieren.

Guten Appetit!



Knuspriger Bratfenchel auf bunter Salatwiese

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 Fenchelknolle
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika
1 TL Knoblauchpulver
1 EL Olivenöl
1/2 Zitrone, Saft und Schale
Salz und Pfeffer nach Geschmack
4 Tassen gemischter Salat
1/2 Avocado, in Scheiben geschnitten
1/4 Tasse Kichererbsen
1/4 Tasse Cherrytomaten, halbiert
1/4 Tasse gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Den Fenchel waschen, das Grün entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauchpulver, Olivenöl, Zitronensaft und Schale in einer Schüssel vermengen.
3. Den Fenchel in die Gewürzmischung geben und gut vermengen.
4. Eine Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, bis er weich und goldbraun ist.
5. In einer Schüssel den Salat, die Avocado, Kichererbsen und Cherrytomaten vermengen.
6. Den gebratenen Fenchel auf den Salat geben und mit Petersilie bestreuen.
7. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und servieren.

Guten Appetit!



Vegane Sommerbowl mit Erdnuss-Frikadellen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

200 g Quinoa
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
1 kleine Süßkartoffel, geschält und in Würfel geschnitten
1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
1 kleine rote Paprika, in Streifen geschnitten
1/2 Tasse Erbsen
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Korianderblätter zum Garnieren

Für die Erdnuss-Frikadellen:

1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und abgespült
1/2 Tasse Haferflocken
1/4 Tasse Erdnussbutter
2 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
1/4 Tasse Paniermehl

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.

2. Für die Erdnuss-Frikadellen die Kichererbsen in einer Schüssel zerdrücken. Haferflocken, Erdnussbutter, Sojasauce, Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen und gut vermischen.

3. Aus der Mischung kleine Frikadellen formen und in Paniermehl wälzen.

4. Die Frikadellen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten, bis sie goldbraun sind. Beiseite stellen.

5. Süßkartoffel und Zucchini mit Olivenöl be

träufeln und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius ca. 20 Minuten backen, bis sie weich sind.

6. In einer Pfanne die Paprikastreifen und Erbsen anbraten, bis sie weich sind.

7. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten: Quinoa, gebackene Süßkartoffel und Zucchini, angebratene Paprika und Erbsen, Avocado und Erdnuss-Frikadellen.

8. Mit Korianderblättern garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Veganer Soulfood Ramen Bowl mit Tofu und Gemüse

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

2 Portionen Ramennudeln	1 EL Sojasauce
200 g fester Tofu, gewürfelt	1 EL Reisessig
1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten	1 TL Paprikapulver
1/2 Paprika, in dünne Streifen geschnitten	1 TL Kreuzkümmel
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten	1 TL Currypulver
2 Knoblauchzehen, gehackt	500 ml Gemüsebrühe
1 EL Ingwer, gehackt	2 EL Röstzwiebeln (optional)
1 EL Sesamöl	

Zubereitung:

1. Die Ramennudeln nach Packungsanweisung zubereiten und beiseite stellen.
 2. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und den Tofu darin anbraten, bis er goldbraun ist.
 3. Karotten und Paprika hinzufügen und kurz mitbraten.
 4. Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln zufügen und mitbraten.
 5. Mit Sojasauce, Reisessig, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Currypulver würzen und umrühren.
 6. Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen.
 7. Hitze reduzieren und die Suppe ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
 8. Die Suppe über die Ramennudeln verteilen und mit Röstzwiebeln garnieren (optional).
- Guten Appetit!*



Erbsen-Nudel-Salat

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

150 g Nudeln (z.B. Penne)
150 g gefrorene Erbsen
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1 kleine Karotte, geraspelt
2 EL gehackte frische Petersilie
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Nudeln gemäß Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Erbsen in einem Topf mit kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen und beiseite stellen.
3. In einer großen Schüssel Zwiebel, Karotte, Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Die gekochten Nudeln und die Erbsen hinzufügen und gut durchmischen.
5. Den Erbsen-Nudel-Salat im Kühlschrank abkühlen lassen und vor dem Servieren nochmals durchmischen. Optional kann man noch frische Petersilie oder gehackte Nüsse als Topping verwenden.

Guten Appetit!

MS UBL - 6
RGS PX - 07.06
Fertigstellung
05.14

AC 380 V

THE TRAVELLER

Das Luxus Reise und Genuss Magazin

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag
im Newsletter:
Die neuesten Reise
und Lifestyle Trends



www.thetraveller.vip



Buntes Gemüse im cremigen Kartoffel-Curry

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

2 mittelgroße Kartoffeln, geschält
und gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
1 Karotte, gewürfelt
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Dose Kichererbsen (240 g),
abgetropft und gespült

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
1 Tasse Gemüsebrühe
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anbraten.

2. Die Kartoffeln und Karotten hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind.

3. Die Paprika und Zucchini in den Topf geben und kurz mitbraten.

4. Die Gewürze hinzufügen und gut umrühren.

5. Die Kichererbsen, gehackten Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen und gut umrühren.

6. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!



Blumenkohl-Kokos Suppe mit Spinat

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
500 ml Gemüsebrühe
2 Handvoll frischer Spinat
1 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Den Blumenkohl in den Topf geben und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Gut umrühren und 2-3 Minuten köcheln lassen.
3. Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles zusammen zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und die Suppe zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.
4. Die Kokosmilch in die Suppe einrühren und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, bis sie glatt ist.
6. Den frischen Spinat in die Suppe geben und rühren, bis er welk ist.
7. Die Suppe in Schalen geben und heiß servieren.

Guten Appetit!



Vegane Vitamin Bowl mit Couscous

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 Tasse Couscous
2 Tassen Wasser
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
1 Karotte, geraspelt
1/2 Tasse Kichererbsen
2 Handvoll Spinat
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
1 Limette, halbiert
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Olivenöl

Für das Dressing:

1/4 Tasse Olivenöl
1/4 Tasse Apfelessig
1 TL Dijon-Senf
1 TL Ahornsirup
1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Couscous in eine Schüssel geben und das kochende Wasser darüber gießen. Abdecken und 5-10 Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist.

2. In der Zwischenzeit Paprika, Zucchini und Karotte in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.

3. Die Kichererbsen abspülen und zusammen mit dem Spinat zu den Gemüsen in die Pfanne geben. Alles für weitere 2-3 Minuten anbraten, bis der Spinat zusammenfällt.

4. Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben. Das gebratene Gemüse, die Avocado und das Dressing hinzufügen. Alles gut vermengen.

6. Mit Limettenhälften servieren.

Guten Appetit!



Feurige Scharfe Chili sin Carne

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Paprika, gewürfelt
1 Dose Tomatenstücke (400 g)
1 Dose Kidneybohnen (400 g)
1 Dose Mais (400 g)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
2. Die Paprika in den Topf geben und kurz mitbraten.
3. Die Tomatenstücke, Kidneybohnen und Mais hinzufügen und alles zusammen aufkochen lassen.
4. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Reis oder Tortilla Chips servieren.

Guten Appetit!



Tropischer Twist

Veganer Mango-Krautsalat mit exotischen Aromen

Zubereitungszeit: ca. 45-60 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1/4 Kopf Weißkohl, fein gehackt
1/4 Kopf Rotkohl, fein gehackt
1 Mango, geschält und gewürfelt
1/4 Tasse gehackte Petersilie
2 EL Apfelessig
1 EL Agavendicksaft
1 EL Olivenöl
1 TL Senf
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Den gehackten Weiß- und Rotkohl in eine Schüssel geben und gut mischen.
2. In einer separaten Schüssel den Apfelessig, Agavendicksaft, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer vermengen und zu einem Dressing verrühren.
3. Das Dressing über den Kohl gießen und gut durchmischen, so dass der Kohl gleichmäßig bedeckt ist.
4. Die Mango- und Petersilienstücke in den Salat geben und vorsichtig untermischen.
5. Den Salat mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Vor dem Servieren den Salat noch einmal durchmischen und gegebenenfalls mit zusätzlichem Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Linsencurry

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 Tasse rote Linsen
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Dose Tomatenstücke (400 g)
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Linsen in einem Sieb abspülen und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
3. Die Tomatenstücke und Kokosmilch in die Pfanne geben und alles zusammen aufkochen lassen.
4. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Linsen in die Pfanne geben und alles zusammen köcheln lassen, bis alles gut durchgezogen ist.
6. Mit Reis oder Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!



Paprika-Sommerrollen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

8 Reispapierblätter
1 Paprika, in dünne Streifen geschnitten
1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
1 Gurke, in dünne Streifen geschnitten
1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten
Frische Minzblätter und Korianderblätter
1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
1 EL Agavendicksaft
Saft von 1 Limette

Zubereitung:

1. Die Paprika-, Karotten-, Gurken- und Avocadostreifen in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Die Reispapierblätter in Wasser einweichen, bis sie weich sind.
3. Ein Reispapierblatt auf eine Arbeitsfläche legen und mit ein paar Minz- und Korianderblättern belegen.
4. Etwas von der Gemüsemischung und 1-2 Avocadoscheiben auf das Reispapierblatt legen.
5. Die Seiten des Reispapierblatts einschlagen und die Rolle aufrollen.
6. Die restlichen Sommerrollen auf die gleiche Weise herstellen.
7. Für die Dip-Sauce die Sojasauce, Reisessig, Agavendicksaft und Limettensaft in eine Schüssel geben und verrühren.
8. Die Sommerrollen mit der Dip-Sauce servieren.

Guten Appetit!



Mangold Kartoffelpüree Auflauf

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

500 g Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
1 Bund Mangold, gewaschen und in Streifen geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Olivenöl
1 EL vegane Margarine
1/4 Tasse pflanzliche Milch
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Kartoffelstücke in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. Währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
3. Den Mangold in die Pfanne geben und ca. 5-7 Minuten anbraten, bis er weich geworden ist.
4. Die Kartoffeln abgießen und mit der veganen Margarine und der pflanzlichen Milch stampfen, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Mangold in eine Auflaufform geben und das Kartoffelpüree darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius ca. 10-15 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun ist.
6. Aus dem Ofen nehmen und servieren. Optional kann man noch weitere Gewürze und Kräuter hinzufügen.

Guten Appetit!



Grünes Asiagemüse mit Mienudeln

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

200 g Mienudeln
1 Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
1 Zucchini, in kleine Würfel geschnitten
1 Karotte, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1 Handvoll grüne Bohnen, geputzt und halbiert
1 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
2 EL Reisessig
1 TL Agavendicksaft
1 TL Ingwer, gerieben
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Handvoll frische Korianderblätter, gehackt
1 Handvoll geröstete Erdnüsse, grob gehackt

Zubereitung:

1. Die Mienudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und beiseite stellen.
2. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli, Zucchini, Karotte und grüne Bohnen darin anbraten, bis sie weich sind.
3. Sojasauce, Reisessig, Agavendicksaft, Ingwer und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.
4. Die Sojasauce-Mischung in die Pfanne geben und das Gemüse darin schwenken, bis alles gut vermischt ist.
5. Die Mienudeln in die Pfanne geben und alles zusammen erhitzen.
6. Die gehackten Korianderblätter und gerösteten Erdnüsse über das Gericht streuen und servieren.

Guten Appetit!



Vegane Tomaten Basilikum-Bruschetta

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

4 Scheiben Ciabatta-Brot
2 Tomaten, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1/4 Tasse frischer Basilikum, gehackt
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Ciabatta-Brot toasten.
2. Die Tomaten, Knoblauch und Basilikum in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Tomatenmischung auf das Ciabatta-Brot geben und servieren.

Guten Appetit!



Schneller Quinoasalat

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
2 Tassen Gemüsebrühe
1 rote Paprika, gewürfelt
1/2 Gurke, gewürfelt
1 kleine Dose Mais
1 kleine Dose Kidneybohnen
1/4 Tasse gehackte Petersilie
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Quinoa und Gemüsebrühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist und der Quinoa gar ist.
2. Paprika, Gurke, Mais und Kidneybohnen in eine Schüssel geben und vermischen.
3. Den gekochten Quinoa zur Schüssel hinzufügen und alles zusammen gut vermischen.
4. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Das Dressing über den Salat geben und alles zusammen gut vermischen.
6. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Süßkartoffel-Curry

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 große Süßkartoffel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Ingwer, gerieben
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 Dose Kokosmilch
1 TL Agavensirup
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Basmatireis zum Servieren

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Paprika in Streifen schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin glasig anbraten.
3. Die Paprikastreifen hinzufügen und für 3-4 Minuten mitbraten.
- 4.. Die Gewürze (Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma) hinzufügen und kurz anrösten.
5. Die Süßkartoffelwürfel hinzufügen und mit Kokosmilch ablöschen.
- 6.. Mit Agavensirup, Salz und Pfeffer abschmecken und für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
7. Das Curry mit Reis servieren.

Guten Appetit!



Bowl mit Erdnuss-Falafel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

200 g Falafelmischung
2 EL Erdnussbutter
1 TL Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 Tassen gekochter Quinoa
2 Tassen roher Spinat
1 kleine Dose Kichererbsen, abgetropft
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
1/4 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
1/4 Tasse gehackte Korianderblätter
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Falafelmischung, Erdnussbutter, Kreuzkümmel, Knoblauch und Salz in einer Schüssel vermischen und zu kleinen Bällchen formen.
2. Die Falafelbällchen in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
3. In einer Schüssel den gekochten Quinoa, Spinat, Kichererbsen, Avocado, Karotte, Zwiebel und Korianderblätter vermischen.
4. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer separaten Schüssel vermischen.
5. Das Dressing über die Gemüse-Quinoa-Mischung gießen und gut vermengen.
6. Die gebratenen Falafelbällchen auf die Schüssel geben und servieren.

Guten Appetit!



Gebratener Tofu mit Brokkoli und Pilzen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 Block Tofu, gewürfelt
1 Brokkoli, in Röschen geschnitten
200 g Pilze, in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten, bis er goldbraun ist.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Die Brokkoli-Röschen und Pilzscheiben in die Pfanne geben und alles zusammen braten, bis das Gemüse weich ist.

Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!



Salat-Wrap mit Vitaminbooster

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

4 große Tortilla-Wraps
2 Tassen gemischter grüner Salat
1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
1 gelbe Paprika, in dünne Streifen geschnitten
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
1/2 Tasse gehackte Tomaten
1/4 Tasse gehackte rote Zwiebel
1/2 Tasse Hummus
1/4 Tasse veganer Käse, gerieben (optional)

Zubereitung:

1. Die Tortilla-Wraps auf eine flache Oberfläche legen.
2. Jeden Wrap mit Hummus bestreichen.
3. Jeden Wrap mit Salatblättern belegen.
4. Paprika, Tomaten, Zwiebel und Avocado gleichmäßig auf die Wraps verteilen.
5. Optional veganen Käse darauf streuen.
6. Die Wraps einrollen und in der Mitte durchschneiden.
7. Servieren und genießen!

Guten Appetit!



Italienischer Gemüseeeintopf Minestrone

Zubereitungszeit: ca. 40-45 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Karotte, in Würfel geschnitten
1 Stange Sellerie, in Würfel geschnitten
1 kleine Kartoffel, geschält und in Würfel geschnitten
1/2 Tasse grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
1/2 Tasse Kichererbsen (aus der Dose oder gekocht)
1/2 Tasse Tomatenwürfel (aus der Dose oder frisch)
4 Tassen Gemüsebrühe
1/2 Tasse Nudeln (z.B. Fusilli oder Penne)
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Kräuter (optional)

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Karotten, Sellerie und Kartoffeln hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten.
3. Die Gemüsebrühe, grüne Bohnen, Kichererbsen und Tomatenwürfel hinzufügen und alles zum Kochen bringen.
4. Die Nudeln hinzufügen und köcheln lassen, bis sie al dente sind (abhängig von der Nudelsorte etwa 8-12 Minuten).
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern garnieren (optional).

Guten Appetit!



Blumenkohlsalat mit Rote-Bete-Hummus und Koriander

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 2

Zutaten:

1 kleiner Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1/2 Tasse Kichererbsen, aus der Dose oder gekocht
1/4 Tasse Rote-Bete-Hummus
2 Handvoll Rucola
1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt
Saft von 1/2 Zitrone

Für den Rote-Bete-Hummus:

1 Dose Kichererbsen, abgetropft und gespült
1 Knoblauchzehe
2 EL Tahini
2 EL Olivenöl
2 EL frischer Zitronensaft
1/2 Tasse gekochte Rote Bete, in Würfel geschnitten
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Gib die Blumenkohlöschen in eine Schüssel und beträufle sie mit Olivenöl. Würze sie mit Salz und Pfeffer und vermische alles gut. Lege die Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie im Ofen für ca. 20-25 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
3. Während der Blumenkohl im Ofen ist, kannst du den Rote-Bete-Hummus zubereiten. Gib alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mixe sie zu einer glatten Masse.
4. Wenn der Blumenkohl fertig ist, nimm das Backblech aus dem Ofen und lasse den Blumenkohl abkühlen.
5. Gib den Rucola in eine Schüssel und gib den Blumenkohl darauf. Verteile dann die Kichererbsen darüber.
6. Gib den Rote-Bete-Hummus in die Mitte des Salats.
7. Bestreue den Salat mit dem frischen Koriander und beträufle ihn mit Zitronensaft.
8. Wenn du möchtest, kannst du den Salat mit gerösteten Walnüssen oder Mandeln garnieren.
9. Genieße den veganen Blumenkohlsalat mit Rote-Bete-Hummus und Koriander!

Guten Appetit!



Peanut Butter Swirl - Veganes Bananen-Erdnuss-Eis

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + **Gefrierzeit!** - **Personen:** 2

Zutaten:

3 reife Bananen, in Stücke geschnitten und gefroren
1/4 Tasse Erdnussbutter
1/4 Tasse Kokosmilch
1 EL Ahornsirup (optional)
gehackte Erdnüsse zum Garnieren (optional)

Zubereitung:

1. Die gefrorenen Bananenstücke, Erdnussbutter, Kokosmilch und Ahornsirup in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.
2. Die Eiscreme-Mischung in eine Schüssel geben und für mindestens 2 Stunden einfrieren, bis sie fest ist.
3. Vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen und mit gehackten Erdnüssen garnieren.

Guten Appetit!



Schokoladenmousse zum Verlieben

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + ca. 60 **Minuten Kühlzeit** - **Personen:** 2

Zutaten:

200 g Seidentofu
200 g vegane Schokolade
1 EL Agavendicksaft
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Schokolade schmelzen und etwas abkühlen lassen.
2. Tofu, Agavendicksaft und Salz in einem Mixer pürieren.
3. Geschmolzene Schokolade hinzufügen und erneut pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
4. In Gläser füllen und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
5. Mit veganer Sahne und Beeren garnieren und servieren.

Guten Appetit!



Bananenbrot mit Walnüssen und Schokolade

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + ca. 45-50 **Minuten Backzeit** - **Personen:** 8

Zutaten:

3 reife Bananen
100 ml Pflanzenmilch (z.B. Mandel- oder Hafermilch)
100 g Kokosblütenzucker
80 ml Rapsöl
250 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1 TL Zimt
Prise Salz
50 g Walnüsse, grob gehackt
50 g dunkle Schokolade, grob gehackt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Pflanzenmilch, Kokosblütenzucker und Rapsöl in einer Schüssel vermischen.
3. In einer separaten Schüssel das Dinkelmehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz vermischen.
4. Die Mehlmischung nach und nach zur Bananenmischung geben und gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Die Walnüsse und Schokolade unter den Teig heben.
6. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und glatt streichen.
7. Das Bananenbrot im vorgeheizten Ofen für etwa 45-50 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt.
8. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bevor es in Scheiben geschnitten serviert wird.

Guten Appetit!



Träume aus Italien Veganes Tiramisu

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + ca. 120 **Minuten Kühlzeit** - **Personen:** 2-3

Zutaten:

200g vegane Löffelbiskuits
300ml starker Kaffee
400g Seidentofu
50g Puderzucker
1 TL Vanilleextrakt
2 EL Amaretto
Kakao zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Kaffee kochen und abkühlen lassen.
2. Seidentofu, Puderzucker, Vanilleextrakt und Amaretto in einem Mixer oder mit einem Pürierstab glatt pürieren.
3. Eine Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit dem Kaffee beträufeln.
4. Eine Schicht der Seidentofu-Creme auf die Löffelbiskuits geben.
5. Den Vorgang mit einer weiteren Schicht Löffelbiskuits, Kaffee und Seidentofu-Creme wiederholen.
6. Das Tiramisu mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
7. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.

Guten Appetit!



Follow us

/thepublishergang



www.thepublishergang.com