

Vegane Schnupper woche



Herzlich willkommen!

Wir freuen uns, dass du dich für die vegane Lebensweise interessierst! Mit dieser einladenden Rezeptbroschüre bieten wir dir eine praktische Unterstützung an, damit du bestens informiert und mit köstlichen, schnell zubereiteten Gerichten sofort durchstarten kannst. Du hast zwei Möglichkeiten das Heft zu nutzen: Entweder folgst du genau der „vegane Schnupperwoche“ Tag für Tag oder du verwendest sie als kleines Kochbuch und bereitest ausgewählte Rezepte zu. Für Variante Nr. 1 haben wir eine komplette Einkaufsliste zusammengestellt, die du am Ende der Broschüre findest. So kann bestimmt nichts mehr schiefgehen!

Keine Angst vorm Kochen: Die Gerichte gehen schnell und sind unkompliziert. Zudem bekommst du nahezu alle erforderlichen Zutaten in jedem Supermarkt. Rezepte und Einkaufsliste sind für zwei Personen ausgelegt, du kannst sie aber ganz leicht halbieren, wenn du für dich alleine kochst, oder verdoppeln, wenn du vier Menschen versorgen möchtest. In der Regel hast du einen breiten Auswahlrahmen an Gemüsesorten. Um Geld zu sparen, kannst du also kaufen, was aktuell in Saison oder im Angebot ist.

Noch ein kleiner Tipp für den Anfang: Hab Spaß am Ausprobieren von neuen Gerichten! Entdecke exotische Gewürze, vergessene Gemüsesorten und ungewohnte Lebensmittel. Freu dich darauf, die geschmackliche Vielfalt der veganen Ernährung zu erforschen. Stress dich dabei nicht, sondern genieße deine neuen Erfahrungen.

Viel Spaß beim „Schnuppern“! Wenn du Fragen haben solltest, stehen wir dir unter info@vegan.at gern zur Verfügung.

Wochenplan

- MO** Couscoussalat // Spaghetti Bolognese
- DI** Erdäpfel-Gemüse-Suppe // Kichererbsencurry
- MI** Quinoa-Kichererbsen-Salat // Krautnudeln
- DO** Wraps // Chili sin Carne
- FR** Bunte Salatschüssel // Erdäpfel-Linsen-Eintopf
- SA** Avocadopasta // Ofengemüse mit zweierlei Dips
- SO** Sellerieschnitzel // Sandwich mit gegrilltem Gemüse und Räuchertofu



Unter diesem Symbol findest du praktische Ernährungstipps

Tipps für Unterwegs

Am besten ist es natürlich, immer vorbereitet zu sein. Aber auch wenn das mal nicht der Fall ist, gibt es keinen Grund zur Sorge: Wir haben hier die besten Tipps für unterwegs zusammengefasst.

Im Supermarkt: Mittlerweile gibt es in nahezu jedem Supermarkt vegane Aufstriche und Hummus. Kaufe dazu Brot oder Gebäck, eventuell ein bisschen Gemüse, und schon bist du versorgt. Größere Supermärkte bieten häufig Salate zum Direktverzehr an. Achte beim Dressing darauf, dass keine Milchprodukte enthalten sind. In den meisten Supermärkten gibt es auch fertige Smoothies.

An Imbissständen: Überall wo Kebap verkauft wird, gibt es meistens auch Falafel! Mit einem Falafeldöner wirst du auf alle Fälle satt. Vergiss nur

nicht nachzufragen, ob sie auch vegane Saucen haben, bzw. verlange den Döner nur mit Hummus. Bei asiatischen Ständen wähle Avocado- oder Gurkenmaki oder Reis mit Tofu und Gemüse. Auch die Gemüsefrühlingsrollen sind meistens vegan, hier empfiehlt es sich aber nachzufragen.

Snacks: Als Snacks optimal geeignet sind Nüsse, Trockenfrüchte und Rohkostriegel oder vegane Müsliriegel. Nüsse und Trockenfrüchte bekommst du in jedem Supermarkt, eine breite Auswahl an Rohkostriegeln gibt es zum Beispiel in Reformhäusern, Biosupermärkten und veganen Supermärkten. In den meisten Städten haben bereits viele Smoothie- bzw. Saftbars aufgemacht. Die Vitaminbomben eignen sich perfekt als kleiner Snack oder Erfrischung für zwischendurch.



Frühstücksideen

- Brot oder Gebäck mit veganer Margarine und Marmelade, veganem Schokoaufstrich oder Erdnussbutter
- Brot oder Gebäck pikant belegt mit veganem Aufschnitt (Wurst oder Käse), veganen Aufstrichen, Hummus und Gemüse
- Müsli mit Pflanzenmilch (Soja-, Reis-, Hafer- oder Mandelmilch) oder Sojajoghurt und geschnittenem Obst

Tofu Scramble

- 250 g Naturtofu //
- 250 g Gemüse (z.B. 6 Champignons und 1 große Karotte) //
- 1 kleine Zwiebel // 1 halber TL Kurkuma //
- 1 halber TL Currypulver //
- 1 EL Öl (Oliven- oder Rapsöl) // Salz // Pfeffer //
- Optional: Eine Messerspitze Kala Namak Salz //
- Optional: Schnittlauch // 2-4 Scheiben Brot

Zwiebel und Gemüse klein schneiden. Tofu in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit einem Esslöffel Wasser, Kurkuma, Currypulver und Salz, sowie optional Kala Namak, verrühren. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Sobald sie etwas Farbe bekommen haben, das Gemüse dazugeben und für etwa 5 Minuten braten. Dann den Tofu dazugeben und für weitere 5 Minuten braten. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Mit Schnittlauch bestreuen und gemeinsam mit dem Brot servieren.

TIPP Das Kala Namak Salz verleiht diesem Gericht den typischen „Ei-Geschmack“.

🍌 Eisen

Mit geschickten Kombinationen kannst du bereits beim Frühstück viel Eisen zu dir nehmen: Müsli mit frischen Früchten oder auch Vollkornbrot mit Hummus und Gemüse sind sehr gute Eisenerlieferanten. Da Kaffee und Tee die Eisenaufnahme hemmen, solltest du diese nicht direkt zum Frühstück, sondern im Abstand von ca. einer Stunde trinken.

Pancakes

- 1 Becher Mehl (Weizen, Dinkel oder Vollkorn) //
- 1 Becher Milch (Soja, Reis, Mandel oder Hafer) //
- 2 TL Backpulver // 1 EL Zucker (oder anderes Süßungsmittel nach Wahl) //
- 1 EL Öl + 1 TL Öl (Oliven- oder Rapsöl) //
- Optionale Toppings:
Ahornsirup // Vegane Schokosauce // Obst (Beeren, Bananen, ...) //
- Marmelade // Nüsse // Kokosflocken

Mehl, Milch, Backpulver, Zucker und einen Esslöffel Öl in einer Schüssel vermischen. Um fluffigere Pancakes zu bekommen, den Teig etwa eine halbe Stunde rasten lassen. Den Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sobald die Pfanne richtig heiß ist, ein wenig von dem Teig eingießen, so dass etwa 5-7 cm große Pancakes entstehen. Wenn der Teig anfängt Blasen zu bekommen, die Pancakes vorsichtig wenden. So weitermachen, bis der Teig aufgebraucht ist. Mit Toppings nach Wahl servieren.

TIPP Die Pfanne muss beim Eingießen richtig heiß sein! Das erkennst du daran, dass es „brutzelt“. In einer großen Pfanne kannst du bis zu vier Stück auf einmal zubereiten. Um sie während der Zubereitungszeit warm zu halten, bewahre die Pancakes am besten im Backrohr bei 50 Grad auf.



Overnight Oats

- 100 g Hafer- Dinkel oder Mehrkornflocken //
- 300 ml pflanzliche Milch nach Wahl //
- Obst nach Wahl (Banane, Apfel, Beeren, Trauben, Pfirsiche, ...) //
- Evtl. Zucker oder Agavensirup

Die Haferflocken mit der Pflanzenmilch verrühren und in einer Schüssel oder einem Schraubglas über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen nach Geschmack süßen und mit Obst nach Wahl genießen.

TIPP Dieses Frühstück ist optimal für alle, die es in der Früh besonders eilig haben. In ein transportierbares Gefäß abgefüllt, kann man die Flocken am Morgen schnell mit Obst ergänzen und einfach mitnehmen.

Porridge

- 100 g Hafer- Dinkel oder Mehrkornflocken //
- 400 ml pflanzliche Milch nach Wahl, Wasser oder eine Mischung aus beidem //
- Zimt // Obst nach Wahl (Banane, Apfel, Beeren, Trauben, Pfirsiche, ...) //
- Evtl. Zucker oder Agavensirup

Die Flocken gemeinsam mit der Milch und/oder dem Wasser und einer Prise Zimt in einem kleinen Topf am Herd erhitzen. Sobald die Milch zu köcheln beginnt, die Hitze zurückdrehen und auf kleiner Stufe 3-4 Minuten quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Nach Geschmack süßen und mit Obst nach Wahl genießen.

🍌 Chia

Probieren deinen Porridge oder deine Overnight Oats mal mit einem Teelöffel Chia-Samen! Die kleinen Körnchen sind wahre Nährstoffbomben. Einfach einen Teelöffel davon zu den Flocken geben und einen Schuss mehr Milch verwenden.

Couscoussalat

200 g Couscous (Hartweizengrieß) // 2 EL Sojajoghurt, ungesüßt //
 2 TL Basilikumpesto (veganes gibt es z.B. bei DM) // Saft von 1 halben Zitrone //
 1 EL Tomatenmark // Ein halber TL Paprikapulver // Salz & Pfeffer // 1 halbe Zwiebel //
 2 Karotten // 1 Paprika // 1 Zucchini // 1 EL Olivenöl

400 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Couscous einrühren. Zugedeckt fertig quellen lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist.

Für das Dressing Sojajoghurt, Pesto, Zitronensaft, Tomatenmark, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Karotten, Paprika und Zucchini waschen, abtrocknen und in kleine Stücke schneiden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin rasch anbraten und nach etwa

einer Minute das restliche Gemüse dazugeben. Unter Rühren anbraten. Sobald das Gemüse gar ist, den Couscous hinzufügen und gut vermischen. Von der Hitze entfernen und mit dem Dressing verrühren.

TIPP Dieser Salat schmeckt sowohl kalt als auch warm köstlich. Er eignet sich somit auch perfekt, um ihn unterwegs zu genießen. Die Gemüsesorten kannst du nach Lust und Laune austauschen oder ergänzen durch Mais, Melanzani, Erbsen, Zuckerschoten, Brokkoli, Karfiol, ...

Spaghetti Bolognese

150 g Naturtofu oder 50 g Sojagranulat // 1 halbe Zwiebel //
 2 Knoblauchzehen // 2 EL Olivenöl // 4 EL Tomatenmark // 300 g passierte Tomaten //
 1-2 TL Agavensirup oder Rohrzucker // Oregano, frisch oder getrocknet //
 Salz, Pfeffer // 250 g Spaghetti (ohne Ei; Weizen-, Dinkel oder Vollkorn) //
 Basilikum, frisch oder getrocknet // Evtl. Hefeflocken nach Geschmack

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.

Währenddessen den Tofu klein schneiden und mit einer Gabel zerbröseln ODER das Sojagranulat nach Packungsanleitung quellen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Tofu oder Granulat unter Rühren ca. 5 Minuten anrösten. Zwiebel, Knoblauch und das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Agavendicksaft, passierte Tomaten und Oregano hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen. Basilikum

(wenn frisch, gewaschen und klein gehackt) einrühren und nach Geschmack salzen und pfeffern.

Die Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen und mit der Bolognese servieren. Nach Geschmack mit Hefeflocken bestreuen.

TIPP Hefeflocken sind im Reformhaus oder Bioladen erhältlich. Sie sind leicht würzig und geben einen Parmesan-ähnlichen Geschmack.

Bei Sojagranulat handelt es sich um texturiertes Soja. Es wird in der veganen Küche häufig als Fleischersatz eingesetzt.

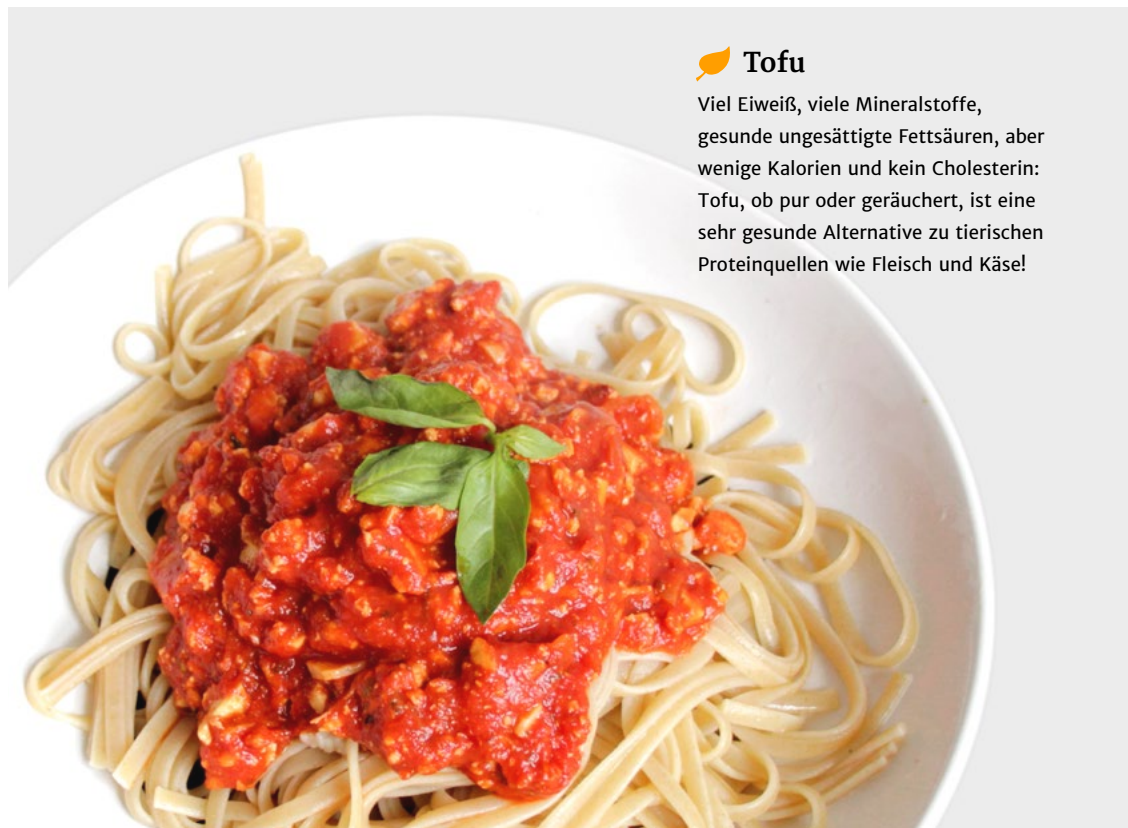
Jod

Zur Jodversorgung eignet sich jodiertes Speisesalz. Alternativ kannst du auch Algen, z.B. in Form von Maki oder Miso-suppe, in den Speiseplan einbauen.



Tofu

Viel Eiweiß, viele Mineralstoffe, gesunde ungesättigte Fettsäuren, aber wenige Kalorien und kein Cholesterin: Tofu, ob pur oder geräuchert, ist eine sehr gesunde Alternative zu tierischen Proteinquellen wie Fleisch und Käse!





Kalium

Einer der vielen gesundheitlichen Vorteile veganer Ernährung ist der hohe Kaliumgehalt. Kalium hält unter anderem den Wasser- und Elektrolythaushalt im Gleichgewicht, reguliert den Blutdruck und ist notwendig zur Aufrechterhaltung der Herz- und Muskelfunktion. Neben vielen weiteren Gemüse- und Obstsorten sind Erdäpfel und Champignons ganz besonders kaliumreich.

Grünes Gemüse

Brokkoli und andere grüne Gemüsesorten wie Grünkohl enthalten viel Eisen und Kalzium. Am besten täglich verzehren!



Erdäpfel-Gemüse-Suppe

450 g Erdäpfel // 2-3 mittelgroße Karotten // 1 roter Paprika // 150 g Champignons //
1 halbe Zwiebel // 2 EL Öl (Oliven- oder Rapsöl) // 800 ml Gemüsebrühe //
2 Scheiben altes Brot // Salz & Pfeffer // Veganes Kochobers (z.B. Soya Finesse von Joya) //
Petersilie oder Schnittlauch

Die Erdäpfel und die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Paprika und die Champignons ebenfalls waschen, die Champignons halbieren und den Paprika in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, in Scheiben und dann in Stücke schneiden. In einem großen Topf einen Esslöffel Öl heiß werden lassen und die Zwiebelstücke kurz anschwitzen bis sie glasig sind. Das restliche Gemüse und die Erdäpfel dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Umrühren und 15-20 Minuten köcheln lassen (bis Gemüse und Erdäpfel weich sind).

Inzwischen das Brot in Würfel schneiden und mit dem restlichen Öl in einer kleinen Pfanne zu knusprigen Croutons rösten.

Wenn Erdäpfel und Gemüse gar sind, mit dem Pürierstab cremig pürieren. Bei Bedarf

Wasser nachgießen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Croutons, etwas Obers und Petersilie oder Schnittlauch servieren.

TIPP Suppen lassen sich in Schraubgläsern oder Thermobechern wunderbar mitnehmen und halten sich im Kühlschrank locker 2-3 Tage. Es lohnt sich also, eine größere Menge zu kochen. Auch die Gemüsesorten bieten eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten, ebenfalls passen zum Beispiel Süßkartoffeln, Zucchini, gelbe Rüben, Sellerie, Brokkoli, Karfiol, Erbsen, ...
Veganes Kochobers wird oft auch Soja Cuisine genannt und ist die pflanzliche Alternative zu Schlagobers aus Kuhmilch.

Kichererbsencurry

120 g Reis (Basmati, Yasmin, Vollkorn oder normal) // 1 kleiner Brokkoli //
3 Karotten // Ein Glas Kichererbsen gekocht (ca. 215 g Abtropfgewicht) //
2 TL Currypulver // Evtl. Chilipulver // 300 ml Kokosnussmilch // Salz

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen Brokkoli und Karotten waschen und klein schneiden. Die Dose oder das Glas Kichererbsen öffnen und das Wasser abgießen. Brokkoli und Karotten in einem Topf mit etwas Wasser weich dünsten. Sobald das Gemüse weich ist, das Currypulver und nach Geschmack Chilipulver unterrühren und gut durchmischen. Die Kokosmilch und die Ki-

chererbsen dazugeben und 3-4 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack salzen und gemeinsam mit dem Reis servieren.

TIPP Die Gemüsesorten kannst du ganz nach Geschmack variieren. Das Curry schmeckt zum Beispiel auch lecker mit Zuckerkürbis, Champignons oder anderen Pilzen, Zucchini, Erbsen, Süßkartoffeln, ...

Quinoa-Kichererbsen-Salat

125 g Quinoa, ungekocht // 1 kleine Melanzani // 1 roter Paprika //
 1 halbe Zwiebel // 1 EL Olivenöl // 3 EL Tomatenmark //
 1 EL Agavensirup oder brauner Zucker // 2 TL Paprikapulver // 1 TL Chilipulver //
 1 Glas Kichererbsen, gekocht (ca. 215 g Abtropfgewicht) // Salz & Pfeffer

Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Die Melanzani und den Paprika waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein hacken. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelstücke kurz anrösten bis sie glasig sind. Dann die Melanzani und den Paprika hinzufügen und 3-4 Minuten anbraten. Anschließend das Tomatenmark, den Agavensirup oder Zucker, das Paprikapulver und das Chilipulver hin-

zufügen und bei mittlerer Hitze unterrühren. Dann Quinoa und abgetropfte Kichererbsen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Dieser Salat schmeckt sowohl warm als auch kalt und lässt sich somit optimal vorbereiten. Dazu schmeckt Weißbrot oder Ciabatta.

Krautnudeln

200 g Nudeln (ohne Ei; Fleckerl oder andere) //
 1 halber (oder sehr kleiner) Kopf Weißkraut // 1-2 Zwiebeln //
 2 EL Rapsöl // 2 EL Kristallzucker // 200 ml Gemüsebrühe //
 1 TL Kümmel (nach Geschmack) // Salz & Pfeffer //
 Optional: gehackter Schnittlauch

In einem Topf reichlich Salzwasser erhitzen und die Nudeln darin nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen das Kraut putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel(n) schälen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin braun anrösten. Den Zucker dazu geben und karamellisieren lassen. Mit Brühe ablöschen, das Weißkraut dazugeben und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten lassen. Am Ende die

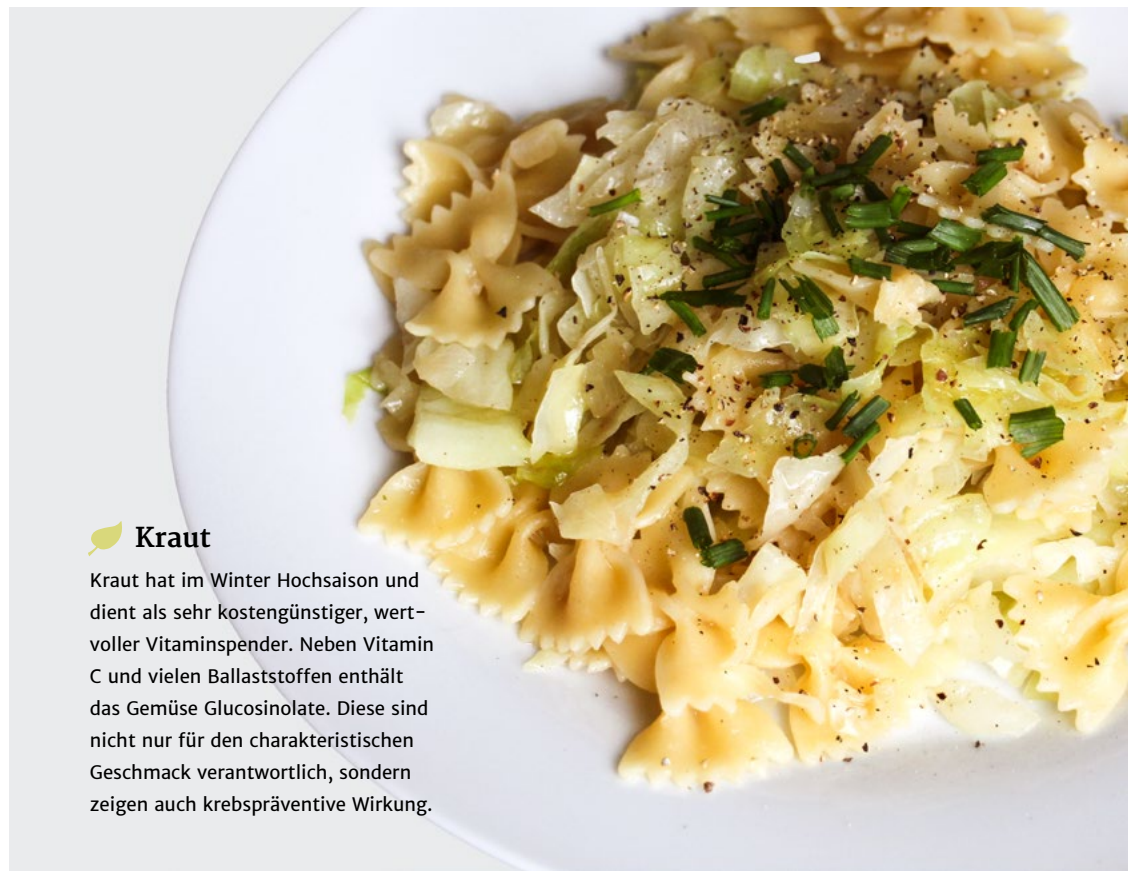
Temperatur nochmal hochdrehen, damit die Flüssigkeit verdampft. Die fertigen Nudeln zum Kraut geben, gut durchmischen, etwas anbraten und nach Geschmack salzen, pfeffern und mit Schnittlauch bestreuen.

TIPP Alternativ kannst du auch 100 ml der Brühe mit veganem Weißwein ersetzen.



Quinoa

Die senfkorngroßen Samen aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse gelten aufgrund ihrer getreideähnlichen Zusammensetzung als „Pseudogetreide“ und können gut anstelle von Reis verwendet werden. Sie sind glutenfrei und ganz besonders nährstoffreich: Mit 8 mg/100 g stellen sie ausgezeichnete Eisenquellen dar!



Kraut

Kraut hat im Winter Hochsaison und dient als sehr kostengünstiger, wertvoller Vitaminspender. Neben Vitamin C und vielen Ballaststoffen enthält das Gemüse Glucosinolate. Diese sind nicht nur für den charakteristischen Geschmack verantwortlich, sondern zeigen auch krebopräventive Wirkung.

Wraps

4 Tortillafladen (Weizen oder Vollkorn) //
Veganer Aufstrich, veganes Pesto oder Hummus // Salatblätter //
2 Karotten // 1 Paprika // 1 halbe Zwiebel (nach Geschmack)

Die Karotten und Paprika waschen und in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tortillafladen mit Aufstrich, Pesto oder Hummus bestreichen. Mit den Salatblättern, Gemüsesticks und den Zwiebelringen belegen.

Um die Tortilla zu rollen, zuerst eine Hälfte über die andere legen. Dann die Seiten nach innen schlagen und die Tortilla aufrollen.

TIPP Der Fantasie sind für die Füllung der Tortillas keine Grenzen gesetzt. Probiere dich durch verschiedene Aufstriche, Pestos oder Hummusvariationen durch. Auch das Gemüse lässt sich natürlich nach Geschmack variieren. Wenn du die Wraps mitnehmen möchtest, schneide sie nicht durch, wickle sie in Folie und lege sie in eine Plastik- oder Metalldose.



🍃 Saisonal

Wähle Gemüse der Saison. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern schmeckt aromatischer, ist nährstoffreicher, enthält weniger Schadstoffe und reduziert noch dazu Kosten.

Chili sin Carne

150 g Naturtofu oder 50 g Sojagranulat //
1 halbes Glas Mais (den Rest für den Salat am nächsten Tag aufheben) //
1 halbes Glas Kidneybohnen (den Rest für den Salat am nächsten Tag aufheben) // 1 Zwiebel //
3 Knoblauchzehen // 250 g passierte Tomaten // 150 ml Gemüsebrühe //
2 EL Öl (Oliven- oder Rapsöl) // 2 TL Paprikapulver // 1-2 TL Chilipulver //
Salz & Pfeffer // 120 g Reis (ungekocht) //
Optional: 1 kleiner Becher Sojajoghurt ungesüßt (z.B. von Joya) //
1 reife Avocado (in kleine Stücke geschnitten)

Den Naturtofu in kleine Stücke schneiden und mit der Gabel etwas zerdrücken. Alternativ das Sojagranulat nach Packungsanweisung einweichen und abtropfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Mais und Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch scharf anbraten. Währenddessen den Reis nach Packungsanleitung kochen. Wenn die Zwiebelstücke glasig werden, Naturtofu oder Sojagranulat dazugeben und mitbraten. Dann mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen und Mais, Bohnen,

Paprikapulver und Chilipulver dazugeben. Für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack mit Chilipulver nachschärfen.

Das Chili gemeinsam mit dem Reis servieren und nach Wahl mit einem Löffel Sojajoghurt und Avocadostücken ergänzen.

TIPP Chili eignet sich wunderbar, um größere Mengen zu kochen. Es lässt sich problemlos einfrieren oder im Kühlschrank aufbewahren, um es an den darauffolgenden Tagen zu genießen.

🍃 Eiweiß

Dieses Chili versorgt dich mit viel hochwertigem Eiweiß. Die verschiedenen Aminosäuren, aus denen Eiweiß aufgebaut ist, ergänzen sich durch die Kombination von Hülsenfrüchten und Getreide ideal.



🌿 Omega-3

Leinöl dient der Versorgung mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Damit die essentiellen Fettsäuren nicht zerstört werden, darf es nicht erhitzt werden, muss kühl und dunkel gelagert und schnell aufgebraucht werden. Wer den starken Eigengeschmack nicht mag, kann alternativ Hanf- oder Walnussöl probieren.



🌿 Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind sehr eiweiß- und nährstoffreich. Rote Linsen werden geschält verkauft und sind daher besser verträglich als andere Sorten. Wer unter Verdauungsschwierigkeiten leidet, kann sie zudem mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kurkuma oder Ingwer kochen.



Bunte Salatschüssel

1 Salatkopf // 4 Tomaten // 4 Radieschen // 1 halbes Glas Mais (Rest vom Vortag) //
1 halbes Glas Kidneybohnen (Rest vom Vortag) // 1 Zwiebel // 2-3 EL Öl (Oliven- oder Rapsöl) //
1 EL Leinöl (optional) // 2-3 EL Zitronensaft oder Essig // 1 EL Sesam (optional) //
1 Handvoll gemischte Kerne (optional, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne) //
Brot oder Gebäck nach Wahl

Den Salat putzen, die Blätter vom Strunk entfernen, waschen und trocken schleudern oder trocken tupfen. Tomaten und Radieschen waschen, abtrocknen und klein schneiden. Den Mais und die Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. In einer großen Schüssel Salatblätter und Gemüse vermengen. Mit Öl und Essig oder Zitronensaft marinieren, den Sesam und die Kerne darüber streuen (optional). Gemeinsam mit Brot oder Gebäck servieren.

TIPP Bei dieser Salatschüssel kannst du dich austoben und alles, was du an Salat und Gemüse im Kühlschrank hast, verwerten! Falls du den Salat vorbereitetest und später genießen möchtest, fülle das Dressing separat ab und gieße es erst kurz vor dem Verzehr über den Salat.

Erdäpfel-Linsen-Eintopf

300 g Erdäpfel // Eine halbe Zwiebel // 1 Zucchini //
1 EL Öl (Oliven- oder Rapsöl) //
100 g rote Linsen (getrocknet) // 300 g passierte Tomaten //
400 ml Gemüsebrühe // Salz & Pfeffer

Die Erdäpfel und die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden bzw. fein hacken. Dann die Zucchini waschen und klein schneiden. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelstücke anbraten, bis sie glasig sind. Die Erdäpfel, Linsen und Zucchini hinzufügen und mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen. So lange köcheln lassen, bis die Linsen und die Erdäpfel weich

sind (ca. 15-20 Minuten). Dazwischen immer wieder umrühren und am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Die Zucchini kannst du gerne durch anderes Gemüse ersetzen bzw. mit anderen Sorten ergänzen.

Avocadopasta

300–400 g Spaghetti (ohne Ei; Weizen, Dinkel oder Vollkorn) //
2 reife Avocados // Zitronensaft // Salz & Pfeffer // Basilikum (frisch oder getrocknet)

In einem Topf ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen. Anschließend das Fruchtfleisch klein schneiden und entweder mit einer Gabel gut zerdrücken oder mit einem Pürierstab pürieren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Nu-

deln gar sind, abseihen und in einem Topf mit der Avocadosauce vermengen. Mit dem Basilikum servieren.

TIPP Die Avocados müssen unbedingt reif sein – nur so entsteht eine wirklich cremige Sauce. Man erkennt eine reife Avocado daran, dass sich die Schale leicht eindrücken lässt.

Ofengemüse mit zweierlei Dips

600 g Erdäpfel // 2 Zucchini // 4 Karotten // 250 g Champignons // 2 EL Olivenöl //
3 TL Paprikapulver // 1 TL Chilipulver // 2 TL Rosmarin, getrocknet //
200 g Sojajoghurt natur (ungesüßt, z.B. von Joya) //
1–2 Knoblauchzehen oder 1–2 TL Knoblauchpaste // 2 TL Tomatenmark // Salz

Das Gemüse waschen und abtrocknen. Die Erdäpfel zuerst halbieren und dann in Spalten schneiden. Die Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, Karotten schälen und in große Stücke schneiden. Kartoffeln und Gemüse sollten in etwa die gleiche Größe haben. Alles zusammen mit den Champignons in eine große Schüssel geben und mit dem Olivenöl, 2 TL Paprikapulver, Chilipulver und Rosmarin vermischen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad circa 30–40 Minuten backen.

Für die Dips jeweils 100 g Sojajoghurt in 2 kleine Schüsseln geben. Einen Teil mit dem Knoblauch abschmecken. Den anderen Teil

mit dem Tomatenmark und einem TL Paprikapulver mischen. Nach Geschmack salzen. Anschließend gemeinsam servieren.

TIPP Das Schöne an diesem Rezept sind die vielen Variationsmöglichkeiten. Somit eignet es sich auch ideal, um Reste aufzubrechen. Andere mögliche Gemüsesorten sind Melanzani, Paprika, Tomaten, Süßkartoffeln, Mais, Kürbis, Kohlrabi oder Pastinaken. Die Gewürze kannst du nach Belieben mit Rosmarin, Kreuzkümmel, Curry, Knoblauch, scharfem Paprikapulver oder Majoran ergänzen oder durch diese komplett ersetzen.

Vitamin D

Avocado zählt zu den wenigen pflanzlichen Vitamin-D-Quellen. Der Gehalt ist jedoch gering. Die Versorgung findet hauptsächlich durch die körpereigene Produktion mithilfe der Sonne statt. Verbringe daher insbesondere während der Sommermonate täglich einige Minuten in der Mittagssonne!



SA



Sekundäre Pflanzenstoffe

Gemüse ist reich an sekundären Pflanzenstoffen. Diese werden von der Pflanze als Abwehrstoff gegenüber Schädlingen oder auch als Geschmacks-, Duft- oder Farbstoff gebildet. Beim Menschen erfüllen sie ebenfalls wichtige Schutzfunktionen: Sie können unter anderem das Risiko für manche Krebsarten senken, antimikrobiell, antithrombotisch oder auch cholesterinsenkend wirken. Daher sollten täglich mehrere Portionen Gemüse auf dem Speiseplan stehen!

Bratöl

Benutze zum scharfen Anbraten bzw. Rausbacken „High Oleic“-Bratöl aus dem Bioladen. Dieses spezielle Öl verträgt Temperaturen bis zu 210 °C.

So kannst du vermeiden, dass durch die starke Erhitzung gesundheits-schädliche Zersetzungsprodukte entstehen.



Kalzium

Baue täglich mehrere Kalziumquellen in deinen Speiseplan ein. Neben grünen Gemüsesorten und Tofu eignen sich auch Sesam und Tahin, Mohn und Mandeln sowie kalziumreiches Mineralwasser und angereicherte Pflanzendrinks.



Sellerieschnitzel

1 Sellerieknolle // 1 Tasse Mehl (oder mehr bei Bedarf) //
1 Tasse ungesüßte Sojamilch (oder mehr bei Bedarf) //
1 Tasse Semmelbrösel (oder mehr bei Bedarf) // Öl zum Braten //
500 g Erdäpfel, gekocht und geschält // Frische Petersilie //
1 EL vegane Margarine oder 1 TL Öl (Oliven- oder Rapsöl) // Salz

Den Sellerie schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Scheiben bissfest kochen. Währenddessen für die Panier 3 tiefe Teller jeweils mit Mehl, Sojamilch und Bröseln befüllen. Die Sellerie-scheiben zuerst im Mehl wenden, dann durch die Sojamilch ziehen und in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne ausreichend Öl erhitzen (etwa 1–2 cm). Sobald das Öl richtig heiß ist, die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Petersilerdäpfel, die Erdäpfel in Stücke schneiden und mit der Margarine/dem Öl und der frischen Petersilie vermengen. Nach Geschmack salzen und gemeinsam servieren.

TIPP Ein grüner Salat passt dazu optimal und versorgt dich mit einer Extraportion Vitaminen. Alternativ kannst du auch Zucchini oder Melanzani für die Schnitzel verwenden. Diese müssen nicht vorgekocht werden. Falls dir etwas übrig bleibt, passen die Schnitzel am nächsten Tag als Füllung für vegane Burger.

Sandwich mit gegrilltem Gemüse, Pesto und Räuchertofu

1 großes Ciabatta oder 2 kleine Baguettes, halbiert //
2 TL Basilikumpesto (veganes gibt es z.B. bei DM) // 1 Handvoll Rucola //
2 EL Öl (Oliven- oder Rapsöl) // 6 Scheiben Melanzani // 6 Scheiben Zucchini // 1 roter Paprika, gewaschen und in Streifen geschnitten // 6 Scheiben Räuchertofu //
10 getrocknete Tomaten (ohne Öl)

Die untere Seite des Ciabattas/der Baguettes mit je 1 TL Pesto bestreichen und mit Rucola belegen. In einer Grillpfanne (oder einer gewöhnlichen Pfanne) einen EL Öl heiß werden lassen. Melanzani, Zucchini und Paprika auf hoher Stufe anrösten, bis sie ein schönes

„Grillmuster“ bekommen. Währenddessen in einer Pfanne den Räuchertofu in einem EL Öl von beiden Seiten knusprig braten. Die Sandwiches mit dem Gemüse, dem Tofu und den getrockneten Tomaten belegen und noch heiß genießen.

Obstkuchen

Für eine Backform mit 28 cm Durchmesser:

225 g Dinkelvollkornmehl // 110 g Rohrzucker // 1 Päckchen Vanillezucker //
1 Prise Zimt // 6 EL Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl) //
5 gestrichene TL Backpulver // 250 ml Wasser //
Obst nach Wahl (Zwetschken, Marillen, Beeren, Äpfel, ...)

Alle Zutaten (außer das Obst) verrühren. In eine eingefettete oder mit Backpapier ausgekleidete Kuchenform geben. Mit dem Obst belegen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad 25-30 Minuten backen.



Cornflakes-Crunches

Für ca. 16 Stück:

200 g vegane Kochschokolade // 50 g Cornflakes //
Optional: eine Handvoll getrocknete Cranberrys, Rosinen oder andere Trockenfrüchte

Die Kochschokolade im Wasserbad vorsichtig schmelzen. Die Cornflakes (und die Trockenfrüchte) unter die Schokolade heben. Mit einem Teelöffel kleine Crunches formen und auf ein Backblech setzen. Die Schokolade hart werden lassen und kühl aufbewahren.

TIPP Diese Crunches brauchen nur ganz wenige Zutaten und schmecken extrem lecker. Wenn du mal etwas Exotischeres ausprobieren willst, gib ein wenig Chili zu der Schokolade.

Express-Schokoladenkuchen

300 g Mehl (Weizen oder Dinkel) // 60 g Kakaopulver // 150 g Zucker (weiß oder braun) //
1 Päckchen Vanillezucker // 3 gestrichene TL Backpulver // 300 ml Wasser //
120 ml Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl) // Eine Prise Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. In einer Kastenform (ausgelegt mit Backpapier oder eingefettet mit Öl/Margarine) im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad 35-40 Minuten backen.

TIPP Dieser supereinfache und schnelle Kuchen ist fertig, wenn du einen Zahnstocher hineinsteckst und er trocken wieder herauskommt. Falls du keinen Vanillezucker hast, nimm einfach 15 g mehr vom normalen Zucker.



Einkaufsliste

Für Montag – Sonntag für 2 Personen, inkl. Frühstück
Schau dir die Rezepte am besten vorher an und kaufe
Gemüse alle 2–3 Tage frisch.

🌿 GEMÜSE UND FRISCHE KRÄUTER

- 3 Avocados (reif)
- Basilikum
- 1 Brokkoli (klein)
- 400 g Champignons
- 2 kg Erdäpfel
- 14 Karotten
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Melanzani (klein)
- 5 Paprika (rot oder gelb)
- Petersilie
- 4 Radieschen
- Rucola (eine Handvoll)
- 1 Salatkopf (ein paar Blätter für Wraps, Rest für Salatschüssel verwenden)
- Schnittlauch
- 1 Sellerieknolle
- 4 Tomaten
- Weißkraut (ein halber oder sehr kleiner Kopf)
- 3 Zitronen
- 5 Zucchini
- 6 Zwiebeln

🌿 AUS DEM KÜHLREGAL

- 300 g Naturtofu (ODER 100 g Sojagranulat)
- 250 g Räuchertofu
- 250 g Sojajoghurt natur (ungesüßt, z.B. von Joya)
- 1 veganer Aufstrich oder Hummus nach Wahl
- 1 veganes Kochobers (z.B. Soya Finesse von Joya)
- Vegane Margarine

🌿 GEWÜRZE

- Basilikum
- Chilipulver
- Currypulver
- Gemüsebrühe (am besten in Pulverform)
- Kümmel
- Oregano
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Salz

🌿 GRUNDNAHRUNGSMITTEL

- 200 g Couscous
- 1 Glas Kidneybohnen
- 1 Glas Mais
- 2 Gläser Kichererbsen (ca. 215 g Abtropfgewicht)
- 1 großes Ciabatta oder 2 kleine Baguettes
- 1 Tasse Mehl
- 200 g Nudeln (ohne Ei; Fleckerl oder andere)
- 125 g Quinoa
- 240 g Reis (Basmati, Yasmin, Vollkorn oder normal)
- 100 g rote Linsen (getrocknet)
- 2 Scheiben altes Brot
- 100 g Sojagranulat (oder 300 g Naturtofu)
- 550 – 650 g Spaghetti (ohne Ei; Weizen, Dinkel oder Vollkorn)
- 1 Tasse Semmelbrösel

🌿 SONSTIGE LEBENSMITTEL

- Agavensirup oder Rohrzucker
- Getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 1 Glas Basilikumpesto (veganes gibt es z.B. bei DM)
- 300 ml Kokosnussmilch
- Kristallzucker
- Öl (Oliven- und Rapsöl)
- 850 g passierte Tomaten
- Tomatenmark
- 4 Tortillafladen (Weizen oder Vollkorn)
- Ungesüßte Sojamilch (eine Tasse)

🌿 OPTIONAL

- 1 Avocado (für Chili sin Carne)
- Brot oder Gebäck nach Wahl (für Salatschüssel)
- 1 Handvoll gemischte Kerne (für Salatschüssel)
- Hefeflocken (für Spaghetti Bolognese bzw. als allgemeines Würzmittel)
- 1 kleiner Becher Sojajoghurt ungesüßt (z.B. von Joya; für Chili sin Carne)
- 1 EL Leinöl
- Sesam (für Salatschüssel)
- 100 ml veganer Weißwein (für Krautfleckerl)
- Zimt

Vegan Buddy

Hast du noch Fragen zum veganen Leben? Über den Vegan-Buddy-Service der Veganen Gesellschaft bekommst du einen erfahrenen Veganer bzw. eine Vegane-rin zugeteilt, der oder die dir während der ersten Zeit per E-Mail zur Seite steht und praktische Tipps für den Start gibt.

www.vegan.at/buddy

Mehr Rezepte

Eine große Bandbreite an köstlichen veganen Rezepten findest du auf der Website www.vegan.at/rezepte. Weitere Rezeptbroschüren schicken wir dir gerne zu: info@vegan.at.

Restaurantführer

Wer sich vegan ernährt, muss nicht immer selber kochen. Eine umfangreiche Datenbank mit vegetarischen Restaurants gibt es unter: www.vegan.at/restaurantsuche.

Ein Printexemplar im praktischen Geldbörsen-Format kannst du außerdem gratis unter info@vegan.at bestellen.

Rabatte mit der VCard

Willst du besonders günstig bei vegetarisch-veganen Restaurants speisen? Mit der VCard der Veganen Gesellschaft bekommst du Rabatte in rund 70 Restaurants, veganen Läden und bei vielen weiteren Unternehmen. www.vegan.at/vcard

Gesunde Ernährung

Hilfreiche Infos zur veganen Ernährung findest du nicht nur auf www.vegan.at, sondern besonders ausführlich und fundiert auf www.veganhealth.org sowie www.highfive-vegan.org.

Hast du Lust, mal vegan zu kochen? Die vegane Schnupperwoche bietet dir die tolle Möglichkeit, eine ganze Woche lang köstliche, rein pflanzliche Rezepte auszuprobieren. Hauptspeisen wie Avocado-pasta, Sellerieschnitzel oder Quinoa-Kichererbsen-Salat sind nicht nur gesund und einfach in der Zubereitung, sondern überzeugen auch geschmacklich auf der ganzen Linie. Einen gelingsicheren Express-Schokoladenkuchen findest du im Heft genauso wie originelle Frühstücksideen von Tofu Scramble bis hin zu Overnight Oats. Lass dich von der geschmacklichen Vielfalt überraschen! Ganz egal, ob du nur einfache Rezepte nachkochst, oder der Schnupperwoche Tag für Tag folgst: Die Broschüre bietet dir den idealen Einstieg ins vegane Leben. Auch für Kochneulinge geeignet!



Vegane Gesellschaft Österreich
Meidlinger Hauptstr. 63/6, 1120 Wien
Tel: +43 / (0)1 / 929 14 98-8 – Fax: -198
www.vegan.at [2] – info@vegan.at
Fotos und Rezepte: Ulrike Schwab
Graphik Design: Agi Ofner www.agitur.at
ZVR-Zahl: 208143224
OPSKATWW
AT23600000092133538