



Einstieg in die vegane Woche

einfach & köstlich



Go vegan!

Mit einfachen, köstlichen Rezepten für jeden Tag

Immer mehr Menschen entdecken die vegane Küche für sich – das freut uns, denn vegane Mahlzeiten stecken voller gesunder Nährstoffe, halten fit und gesund und sind auch noch gut für unsere Umwelt. Wer sich bisher noch nicht an die vegane Küche herangetraut hat, findet hier einfache Rezepte für den Einstieg.

Die vegane Woche

Wir haben für Sie Rezepte für eine ganze vegane Woche zusammengestellt, bei der Sie garantiert nichts vermissen werden. Starten Sie mit einem leckeren veganen Frühstück aus Hirse und Obst oder probieren Sie ein herzhaftes Frühstück aus Tofu-Rührei mit Gemüse. Auch Fans von Müsli und Shakes kommen auf ihre Kosten. Wenn Sie nicht gleich ganz auf vegane Genüsse umsteigen möchten, führen Sie doch einen veganen Tag in der Woche ein! Erklären Sie zum Beispiel den Mittwoch zum Vegan-Tag und probieren Sie sich Woche für Woche durch unsere Rezepte.

Genuss auch zum Mitnehmen

Unsere veganen Hauptmahlzeiten sind schnell und einfach gemacht. Gut verpackt lassen sich die meisten auch prima mit ins Büro nehmen. Als Special gibt's außerdem einen veganen Sauerbraten für den Sonntag. Trauen Sie sich ran, es ist gar nicht schwer!

Ein besonderes Dankeschön

Ganz besonders freuen wir uns über die Rezepte, die uns von kreativen veganen Bloggern zur Verfügung gestellt wurden. Vielen lieben Dank dafür! Hier finden Sie die ganze Vielfalt der veganen Küche versammelt. Probieren Sie neben exotischen Gerichten auch Süßes für vegane Naschkatzen oder Superfood-Riegel für unterwegs.



Bild: fotolia.de | © guukaa | © monticellio

Mein veganes Frühstück

Mo-So



Seite 6



Seite 8



Seite 10



Seite 12



Seite 14



Seite 16



Seite 18

Meine vegane Mahlzeit

Mo-So



Seite 20



Seite 34



Seite 36



Seite 38



Seite 22



Seite 24



Seite 26



Seite 40



Seite 42



Seite 44



Seite 28



Seite 30



Seite 32



Seite 46



Seite 48



Seite 50



Bild: fotolia.de | © minadezhda

Süße Frühstück-Hirse

Eine klassische Köstlichkeit aus dem Orient

2 Portionen

Zutaten

- 1 Tasse Hirse
- 4 Tassen Wasser oder Getreidemilch
- Agavendicksaft (nach Geschmack)
- ½ Tasse Kokosraspel
- ½ Tasse gehackte Mandeln
- 1 Tasse Rosinen

Tipp

Nach Geschmack kann das Gericht mit weiteren Zutaten verändert werden. Ideal geeignet sind Äpfel, Bananen und Trockenobst wie z. B. Pflaumen und Aprikosen.

Zubereitung

- 1 Die Hirse in Wasser oder Getreidemilch mit Agavendicksaft etwa 40 Minuten köcheln. Dabei immer wieder umrühren, damit die Hirse nicht anbrennt.
- 2 Danach die restlichen Zutaten untermischen. Zum Schluss mit Obst belegen.

Hinweis

Man kann die Hirse auch am Vorabend kochen und am Morgen nur die restlichen Zutaten untermischen. Das spart Zeit.



Bild: fotolia.de | © nlpaporn



Bild: fotolia.de | © pilipphoto

Bunter Obstsalat

Ein Füllhorn an Vitaminen

1 Portion

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 1 Handvoll gehackte Mandeln oder Walnüsse
- 1 EL Kokosraspeln

Tipp

Damit es noch fruchtiger schmeckt, können Sie saisonale Beeren, Zitrusfrüchte und andere Fruchtsorten hinzugeben.

Bild: fotolia.de | © Giuseppe Porzani

Zubereitung

1

Das Obst putzen, Apfel und Kiwi in Würfel, die Banane in Scheiben schneiden. Alles vermischen und Nüsse und Kokosraspeln untermischen.

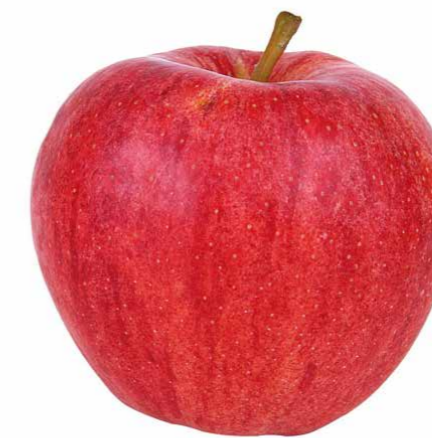




Bild: fotolia.de | © dolphy_tv

Sanddorn-Bananen-Smoothie

Eine fruchtige, kleine Mahlzeit zum Trinken und Löffeln

2 Portionen

Zutaten

- 3 kleine Bananen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Apfel
- 3-4 EL Sanddorn-Direktsaft
- 200 ml Kokosmilch

Zubereitung

- 1 Bananen und Ingwer schälen.
- 2 Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
- 3 Alles mit Kokosmilch und Sanddorn-Direktsaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem sämigen Smoothie verarbeiten. Alternativ alles im Mixer zerkleinern und vermischen.



Bild: fotolia.de | © valery121283



Bild: fotolia.de | © fotoknips

Möhren-Brotaufstrich

Einzigartig im Geschmack

8 Portionen

Zutaten

- 30 g Kokosöl
- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g Möhren
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Tipp

In Schraub- oder Einmachgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich etwa 3-4 Tage.

Zubereitung

- 1 Möhren schälen und raspeln.
- 2 Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Mandeln darin ganz leicht rösten bis sie hellbraun sind. Dann die Möhren zugeben und mit dünsten.
- 3 Das Currypulver überstreuen und kurz anrösten bis es aromatisch duftet.
- 4 Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
- 5 Zitronensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer untermischen, gründlich pürieren und nochmals abschmecken.



Bild: fotolia.de | © valery121283



Bild: fotolia.de | © fahrwasser

Tofu-Rührei

Für ein reichhaltiges veganes Frühstück

4 Portionen

Zutaten

- 200 g rote Paprika
- 200 g Zwiebeln
- 200 g Pilze
- 100 ml Barbecue-Soße
- 1 Packung Räuchertofu
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kokosöl
- ½ TL Kurkuma
- Schnittlauch zum Garnieren

Tipp

Das Gericht können Sie beliebig variieren indem Sie weitere Zutaten wie Brokkoli, Rosenkohl oder Erbsen hinzufügen.

Zubereitung

- 1 Paprika und Zwiebeln in kleine bis mittlere Würfel hacken, Pilze in Scheiben schneiden.
- 2 Tofu zerkrümeln und zusammen mit dem Gemüse in einer beschichteten Pfanne im Kokosöl etwa 10 Minuten braten.
- 3 Dann alle übrigen Zutaten zugeben und weitere 5-10 Minuten braten. Mit Schnittlauchröllchen garniert auf Toast servieren.



Bild: fotolia.de | © valery121283



Bild: fotolia.de | © Africa Studio

Nuss-Müsli

Die Extraportion Nuss für den Start in den Tag

10 Portionen

Zutaten

- 40 g gehackte Walnuskerne
- 50 g Pinienkerne
- 150 g getrocknete Apfelringe
- 500 g Dinkelflocken
- 150 g Haferkleie
- 40 g gehackte Haselnüsse
- 40 g gehackte Mandeln
- 2 TL Zimt
- 50 g Kokosflocken

Zum Servieren

- 1 Banane
- 3 EL Kokosmilch

Zubereitung

- 1 Pinienkerne grob hacken, Apfelringe in Stücke schneiden und mit Dinkelflocken, Haferkleie, Haselnüssen, Mandeln, Zimt und Kokosflocken vermischen. Diese Basis in ein großes Vorratsglas abfüllen.
- 2 Zum Servieren eine Portion Müsli in eine Schüssel geben. Die Kokosmilch mit Wasser verdünnen und über die Mischung geben. Die Banane in Scheiben schneiden und untermischen.



Bild: fotolia.de | © bit24

Bananen-Frühstücks-Shake

Cremiger Wake-Up-Drink für Morgenmuffel

1 Portion

Zutaten

- 1 große Banane
- 200 ml Mandelmilch
- 1-2 Prisen Zimt
- Ahornsirup zum Süßen (nach Geschmack)
- Kokosraspel zum Bestreuen

Tipp

Wer es haltvoller mag (und einen starken Mixer hat), kann sich einen Esslöffel (Nuss-)Müsli mit mixen.

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bis auf den Ahornsirup zusammen in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen.
- 2 Abschmecken und eventuell mit dem Ahornsirup süßen. Mit den Kokosraspeln bestreut servieren.



Bild: fotolia.de | © razmarinka

Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Frische heimische Zutaten fernöstlich abgeschmeckt

4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 450 g festkochende Kartoffeln
- 450 g Blumenkohl
- 1 grüne Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Currypulver (Madras)
- Salz, Pfeffer
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- ½ kleine Zitrone

Tipp

Frischer Koriander ist die krönende Zutat für dieses Curry.

Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Chilischote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei geringer Hitze hellbraun anbraten. Kartoffelwürfel und Blumenkohlröschen dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.
- 3 Chili, Senfkörner, Kreuzkümmel und Currypulver dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Brühe und Kokosmilch zugeben, aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten garen.
- 5 Die halbe Zitrone auspressen und nach Geschmack unter das Curry mischen.



Bild: fotolia.de | © Scisetti Alfio



Wok-Gemüse in Kokosöl

Knackiges Gemüse und eine große Portion Geschmack

2 Portionen

Zutaten

- 8 braune Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 Chilischote
- 3 Möhren
- eine gute Handvoll Kaiserschoten
- 1 Stück Ingwer
- 150 g Tofu
- frischer Koriander
- 2 TL Kokosöl
- 1 TL Currypulver
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100-150 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

Tipp

Die Wahl der Gemüsesorten kann natürlich ganz nach Geschmack variiert werden. Gut geeignet sind z. B. auch rote Zwiebeln und Brokkoli. Auch Sprossen und Cashewkerne ergänzen das Gemüse gut.

Zubereitung

- 1 Champignons, Paprika, Möhren und Chilischote in mundgerechte Stücke schneiden. Kaiserschoten waschen.
- 2 Ingwer und Knoblauch in feine Würfel und Tofu in Stücke schneiden.
- 3 Das Kokosöl im Wok (oder einer Pfanne) erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Dann Tofustücke zugeben und mitbraten.
- 4 Gemüse in den Wok geben, Currypulver überstreuen und rühren bis es aromatisch duftet. Dann Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen und köcheln lassen bis das Gemüse bissfest gegart ist.
- 5 Zum Schluss den Koriander zupfen und über das Gemüse geben.





Bild: fotolia.de | © Boyarkina Marina

Linsen-Kokos-Eintopf

Ein Bund aus köstlichen Aromen

2 Portionen

Zutaten

- 150 g Linsen
- 300 ml Kokosmilch
- 300 ml Tomaten, passiert
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 1 Stange Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück Ingwer
- 2 Zwiebeln
- frischer Koriander
- Minze
- Kokosöl
- Chili, Salz, Pfeffer/Cayenne Pfeffer

Zubereitung

- 1 Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Linsen darin 30 Minuten leise köcheln lassen.
- 2 Alles Gemüse und den Ingwer fein hacken und nach der Hälfte der Garzeit zu den Linsen geben.
- 3 In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch in Kokosöl anbraten und am Ende der Garzeit unter das Linsen-Gemüse mischen.
- 4 Zum Schluss die passierten Tomaten und die Kokosmilch in den Topf geben und noch einige Minuten köcheln lassen bis sich alles gut verbunden hat.
- 5 Mit Chili, Salz und Pfeffer/Cayenne Pfeffer würzen und mit Koriander und Minze abschmecken.



Bild: fotolia.de | © valery121283



Cremige Pilzpfanne mit Salbei

So einfach und so lecker

2 Portionen

Zutaten

- 150 g Champignons
- 75 g Kräuterseitlinge
- 75 g Shiitakepilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver, rosenscharf
- 125 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojacreme
- 100 g Silberzwiebeln (abgetropft)
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Stängel Salbei
- Salz, Pfeffer

Tipp

Mit Brot oder Reis servieren.

Zubereitung

- 1 Pilze putzen und vierteln oder halbieren. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.
- 2 Pilze in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 4-5 Minuten braun braten. Dabei häufig wenden.
- 3 Dann Kokosöl, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und weitere 2-3 Minuten braten.
- 4 Tomatenmark in die Pfanne geben und kurz anrösten. Paprikapulver überstreuen, Gemüsebrühe und Sojacreme zugeben. Alles vermischen.
- 5 Silberzwiebeln in die Pfanne geben, aufkochen lassen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen.
- 5 Schnittlauch und Salbei zerkleinern und über die Pilzpfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bild: fotolia.de | © fahrwasser

Couscous-Gemüse-Pfanne

Eine leichte Hauptmahlzeit mit viel Geschmack

2 Portionen

Zutaten

- 250 g Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kokosöl
- 75 g Erbsen (TK)
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Harissapaste (nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Couscous
- 2 Frühlingszwiebeln

Tipp

Das Gericht können Sie beliebig variieren indem Sie weitere Zutaten wie Broccoli, Rosenkohl oder Erbsen hinzufügen.

Zubereitung

- 1 Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Den Stiel schälen und in 1 cm große Würfelchen schneiden.
- 2 Die Paprikaschote ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhre schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 3 Das Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und alles Gemüse bis auf die Erbsen darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten.
- 4 Dann die gefrorenen Erbsen, Harissapaste, Currypulver, Salz und Pfeffer zugeben, mit der Brühe aufgießen und kurz aufkochen. Couscous einstreuen, unterrühren und bei geringer Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten ausquellen lassen. (Packungsangabe beachten)
- 5 In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- 6 Wenn der Couscous ausreichend aufgequollen ist, alles noch einmal mit der Gabel durchrühren und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



Bild: fotolia.de | © jilichen

Vegane Pfannkuchen

Je einfacher, desto leckerer

6 Pfannkuchen

Zutaten

- 250 ml Sojamilch oder Wasser
- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 4 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 2 EL Kokosöl

Tipp

Die fertigen Pfannkuchen können Sie nach Belieben mit Beeren dekorieren, mit Ahornsirup oder mit Kokosblütensirup beträufeln.

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten gründlich miteinander verrühren. Währenddessen bereits das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sie muss schon beim ersten Pfannkuchen heiß sein! (Mittlere Hitze)
- 2 Dann pro Pfannkuchen eine Suppenkelle Teig in die heiße Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils einige Minuten backen.
- 3 Die Pfanne vor jedem Pfannkuchen erneut mit Öl auspinseln.



Bild: fotolia.de | © Subbotina Anna



Bild: fotolia.de | © Marco Mayer

Veganer Sonntagsbraten

Ganz ohne Fleisch

2 Portionen

Zutaten

- 1 Block Seitan
- 1 Pck. Sauerbratengewürz
- 250 g Möhren, Sellerie und Zwiebeln (gewürfelt)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Rotweinessig
- 1 Lorbeerblatt oder Salbei
- einige Wacholderbeeren
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Kokospfeifett (ohne Kokosaroma)
- 2-3 EL Agavendicksaft
- Rotwein
- Salz, Pfeffer
- Stärke

Tipp

Dazu passen Rotkohl und Klöße oder Kartoffeln.

Zubereitung

- 1 Gemüsebrühe, Rotweinessig, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Sauerbratengewürz in einen Topf geben, Gemüsewürfel zugeben, aufkochen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
- 2 Seitan mit in den Topf geben, etwa 5 Minuten mit köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und den Seitan über Nacht in der Marinade ziehen lassen.
- 3 Am nächsten Tag Zwiebeln und Knoblauch im Kokosöl in einem Topf andünsten.
- 4 Seitan aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Die Marinade zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Die Soße etwa 15 Minuten einkochen lassen und am Ende der Kochzeit mit Agavendicksaft, Rotwein, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Soße mit dem Pürierstab pürieren und evtl. mit Stärke andicken. Seitanbraten wieder in die Soße geben und erhitzen.



Bild: fotolia.de | © Giuseppe Porzani



Paprika-Sesam-Gemüse mit Reismudeln



EIN REZEPT VON
Ailyn
www.eatcarelive.com

2 Portionen

Zutaten

- 2 gelbe, 1 rote und 1 grüne Paprika
- 100 g Reismudeln
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- ¼ TL Cumin
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Chillipulver
- 1 Prise Vanille
- 2 TL Sesam
- 100 ml Sojasoße
- 1 TL Reissessig
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

- 1 Zuerst wird das Kokosöl erhitzt. In der Zwischenzeit schneiden wir die Zwiebeln und die Paprika in kleine Streifen. Sobald das Öl heiß ist dünsten wir die Zwiebeln mit Cumin, Chillipulver und Kurkuma für ungefähr 2 Minuten.
- 2 Anschließend geben wir die klein gehackten Knoblauchzehen hinzu und dünsten diese für weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze.
- 3 Nun kommen die Paprikastreifen dazu. Diese werden bei ständigem Wenden für ungefähr 2-3 Minuten bei sehr hoher Hitze angebraten.
- 4 Das Gemüse wird jetzt mit der Sojasoße abgelöscht und der Reissessig wird hinzugefügt. Bei mittlerer Hitze lässt man das nun für 15 Minuten dünsten. Kurz vor Schluss dürfen dann auch die Vanille und der Sesam dazu. Je nach Gusto kann man dem Paprika-Sesam-Gemüse nochmal etwas Sojasoße hinzufügen.
- 5 Die Reismudeln werden nach Verpackungsanleitung gekocht oder ziehen gelassen und gemeinsam mit dem Paprika-Sesam-Gemüse serviert. Guten Appetit!





Indisches Dal

Ein aromatischer Brei nach indischer Tradition

2 Portionen

Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Kokosöl
- 1 ½ TL Senfsamen
- ¾ TL Asa foetida/Asant
(aus dem Asia-Laden)
- 1 TL Kuminsamen
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- 10 Curryblätter
(frisch aus dem Asia-Laden
oder getrocknet)
- 200 g gelbe Linsen
- 500 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- 2 TL Rosinen
- Meersalz
- 4 EL Sojajoghurt
- 1 Zitrone

Zubereitung

- 1 Zwiebel würfeln, Knoblauch und Chilischote fein hacken.
- 2 Kokosöl in einen heißen Topf geben, Senfsamen, Asa foetida, Kuminsamen, Koriander, Zimt, Kurkuma und Curryblätter darin für 1 Minute anschwitzen. Zwiebelwürfel hinzugeben und weitere 2-3 Minuten dünsten.
- 3 Linsen hinzugeben, Wasser aufgießen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen gar sind.
- 4 Knoblauch, Kokosmilch und Rosinen unter rühren und bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen. Mit frisch gemahlenem Meersalz abschmecken.
- 5 Mit je 1 EL Sojajoghurt und einem Zitronenschnitt servieren.
- 6 Auf Basmatireis servieren.



EIN REZEPT VON
Jörg und Nadine
www.eat-this.org



Thailändische Kokossuppe

Ein wahres Feuerwerk an exotischen Aromen

2 Portionen

Zutaten

- 1 Süßkartoffel
- 2 Möhren
- 1 Brokkoli
- 1 Paprika
- Frühlingszwiebeln
- 400 ml Kokosmilch
- 2 TL rote Currypaste (vegan)
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Gemüsebrühe
- Kaffir-Limettenblätter
- Ingwer
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

- 1 Gemüse schälen und in entsprechende Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen zerteilen und Ingwer in kleine Stifte schneiden.
- 2 Etwa 2 Teelöffel Kokosöl in einem Wok erhitzen und die Gewürze, die Currypaste und den Ingwer darin anrösten.
- 3 Süßkartoffel und Möhren hinzugeben und für einige Minuten anrösten. Anschließend die Kokosmilch und etwa 400ml Wasser hinzugeben. Gemüsebrühe einrühren.
- 4 Aufkochen lassen und anschließend den Brokkoli hinzugeben. Alles abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten garen.
- 5 Paprika und Frühlingszwiebeln hinzugeben und alles etwa 3-5 Minuten weiter köcheln lassen.



EIN REZEP T VON
Sebastian
www.ruhrpottvlog.com



Kokos-Mango-Curry

Eine cremig-süße Gaumenfreude nach asiatischem Vorbild



EIN REZEPT VON

Marcel

www.veganxcooking.blogspot.de

2 Portionen

Zutaten

- 2 Mangos
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Ingwer gehackt
- 1/2 Stange Zitronengras
- 1 EL Kokosöl
- 1 Dose Kokosmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- Currypulver

Tipp von Marcel

Als Beilage eignet sich hervorragend Reis der zusammen mit etwas Ingwer gegart wurde.

Zubereitung

- 1 Den Ingwer schälen und zusammen mit dem Zitronengras und der Knoblauchzehe fein hacken. Die Zwiebel in feine Stücke schneiden. Anschliessend alles zusammen in einer Pfanne im Kokosöl andünsten.
- 2 Nun die Mangos und die Paprika in Würfel schneiden. Die Hitze in der Pfanne erhöhen und die Würfel dazu geben.
- 3 Bevor die Mango zu weich wird, wird alles mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe abgelöscht. Die Mango-Kokospfanne nur noch mit Currypulver würzen und mit einer Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.





Kokos-Knusper-Müsli

Ein knusprig gebackener, süßer Snack

twoodledrum

EIN REZPT VON

Carola

www.twoodledrum.de

4 Portionen

Zutaten

- 150 g kernige Haferflocken
- 65 g Kokosflakes
- 75 g Kokosblütenzucker
(alternativ brauner Zucker)
- ¼ TL Salz
- 30 g Kokosöl
- 70 ml Kokosblütensirup
(alternativ Ahornsirup)
- getrocknete Ananas (optional)

Zubereitung

- 1 Backofen auf 120 °C vorheizen.
- 2 Haferflocken, Kokosflakes, Kokosblütenzucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
- 3 Kokosöl im Wasserbad schmelzen, mit dem Kokosblütensirup verrühren und dann zu den trockenen Zutaten geben. Alles sorgfältig mischen und auf einem mit einem Backpapier belegten Backblech ausbreiten.
- 4 75 Minuten backen, dann abkühlen lassen und in Stücke brechen. Wer mag, kann jetzt noch getrocknete Ananas hacken und untermischen.





Melonen-Ananas-Kokos-Shake

Eine Erfrischung der fruchtigsten Sorte



EIN REZEPT VON
Yvonne
www.freudeamkochen.at

Zutaten

- Wassermelone, frisch
- Wassermelone, in Stücke tiefgekühlt
- Ananas, in Stücke, tiefgekühlt
- 1-3 EL Kokosmus

Zubereitung

- 1 Den Mixbehälter ca. zu 5/6 mit einer 1:1 Mischung aus frischer Wassermelone und tiefgekühlter Wassermelone füllen. Das Kokosmus in den Mixer geben und mit Ananas auffüllen.
- 2 Den Shake gut mixen, damit auch die Melonenkerne zerkleinert sind.

Hinweis von Yvonne

Der verwendete Mixer muss auch für tiefgekühlte Früchte geeignet sein.





Schokopralinchen

Ein schokoladiges Naschwerk für die Seele



EIN REZEPT VON
Yvonne
www.rohkostlady.de

ca. 25 Kugeln

Zutaten

- 250 g Mandeln
- 2 EL Kakaopulver
- 2 TL Vanillepulver
- ¼ TL Salz
- 2 EL Kokosöl (nicht flüssig!)
- 3 EL Agavendicksaft

Hinweis von Yvonne

Je nachdem, wieviel du während der Zubereitung naschst, reicht die Menge für ca. 25 Kugeln! Übrigens, wenn du keinen Agavendicksaft verwenden möchtest, dann kannst du das Rezept auch mit Birken Süße (Xylit) machen. Tausche dazu den Agavendicksaft durch 2 EL Birken Süße aus, die du vorher im Mixer zu Puderzucker fein gemixt hast. Gib zusätzlich dann noch einen weiteren Esslöffel Kokosöl dazu.

Zubereitung

- 1 Die Mandeln mit einer Küchenmaschine in kleine Stücke hacken. Achte darauf, dass du die Mandeln nicht komplett zu Mandelmehl mahlst, sondern dass die Masse noch stückig ist. Natürlich kannst du die Mandeln auch mit einem Messer von Hand klein hacken.
- 2 Gib dann das Kakaopulver, Vanillepulver und das Salz dazu und vermenge die trockenen Zutaten miteinander.
- 3 Dann kommt das Kokosöl dazu. In den meisten Rezepten benötigt man das Kokosöl in flüssiger Form. Für die Schokopralinchen ist es aber besser, das Kokosöl in seiner festen bzw. geschmeidigen Form zu verwenden. Zum Schluss kommt dann noch der Agavendicksaft hinzu. Je nach Wunsch kannst du hier mit der Süße variieren. Nimm nun einen Rührlöffel und vermenge alle Zutaten gut miteinander bis eine einheitliche Masse entstanden ist.
- 4 Für mindesten 30 Minuten sollte das ganze nun in den Kühlschrank, dann lassen sich die Kugeln besser formen. Den Teig wie Knetmasse kneten und zu Kugeln formen. Danach geht's wieder ab in den Kühlschrank.

Das tolle an den Schokopralinchen ist, dass sie sehr schnell zubereitet sind. Also wenn du mal Lust auf Schokolade bekommen solltest oder Besuch vor der Tür steht, dann sind sie ruckzuck fertig. Die Zeit im Kühlschrank kann man dann auch verkürzen.



Bild: fotolia.de | © Istitutiana

Superfood-Riegel

Ein wertvoller und leckerer Riegel zum Knuspern



EIN REZPT VON
Lena
www.averyveganlife.de

2 Portionen

Zutaten

- 20 Medjool-Datteln
- 2 EL Kokosöl
- 120 g feine Haferflocken
- 50 g Kokosraspel
- 50 g Sesamsamen
- 3 TL Goji-Beeren
- 3 TL Chia-Samen
- 3 TL Wasser

Hinweis von Lena
Die Riegel sind bei Raumtemperatur
ca. eine Woche haltbar.

Zubereitung

- 1 Datteln mit Kokosöl im Hochleistungsmixer zu einer Paste werden lassen.
- 2 Die restlichen Zutaten mit der Dattel-Kokosöl-Paste in einer Schüssel vermengen.
- 3 Die Zutaten so lange mit den Händen kneten, bis diese gut vermengt und klebrig sind.
- 4 Sollte die Masse zu trocken sein, so kann noch etwas mehr Wasser hinzu gegeben werden.
- 5 Eine kleine Form mit Backpapier auslegen, die Masse hinein geben und mit einem Löffel sehr fest hinein drücken - je nach gewünschter Dicke der Riegel.
- 6 Form für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 7 Aus der Form nehmen und mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden.



Kokos-Schoko-Pralinen

Ein Seelenschmeichler mit köstlichem Kern



EIN REZEPT VON
Stefanie
www.kochgarten.blogspot.de

4 Portionen

Zutaten

- 70 g Kokosraspel
- 80 g Cashewkerne
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 Prise Vanille, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kakao
- 1 EL Kokosöl

Anmerkung von Stefanie

Schokolade im Handel enthält oft Milchpulver und ist somit nicht vegan. Diese Pralinen sind sehr schnell und einfach zubereitet und sind mit hochwertigen Zutaten nicht nur vegan, sondern sogar gesund.

Zubereitung

- 1 Die Kokosraspel in einem kleinen Mixer fein mahlen, bis sie fast zu Mus werden, und in eine Schüssel geben. Anschließend die Cashewkerne im Mixer fein mahlen und zu dem Kokosmus geben.
- 2 Vanille, Salz und Kakaopulver zu den Nüssen geben und alles gut durchmischen.
- 3 Das Kokosöl auf leichter Flamme schmelzen und zusammen mit dem Agavendicksaft zu den trockenen Zutaten geben. Alles gut verkneten.
- 4 Die Masse zu Kugeln formen und diese in Kokosraspel wälzen. Die fertigen Pralinen im Kühlschrank fest werden lassen.





www.drgoerg.com

