Ruediger Dahlke

90 Rezepte unter 30 Minuten

PEACE FOOD

vegan einfach schnell

Gräfe und Unzer

Inhalt

Peace Food: Vegan einfach schnell

Superfoods für jeden Tag? 4
Unverdaulicher Alltag – wegen Gluten? 5
Test: Vier Wochen glutenfrei 6
Die Soja-Frage 7
Unverträglichkeiten und Intoleranzen 8
Die häufigsten Intoleranzen 9
Einfacher Ausweg aus der Intoleranz-Falle 10
Wissenschaftlich richtige Kost – eigentlich so einfach 12
Vegan für alle und für jeden Tag 13
Ist gesundes Essen auf die Schnelle nicht ein Widerspruch? 13
Schnell zubereiten – in Ruhe essen 14
Wo Essen auf die Schnelle unverdaulich wird 16
Essen in Frieden – „Peace Food“ 16

Tipps & Tricks für die schnelle Veganküche

Der vegane Vorratsschrank 18
Vegane Grundrezepte 20
Einfach improvisieren – 10 Ideen für schnelle Vegangerichte 24

Zum Nachschlagen

Glossar 184
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 186
Dank 187
Unsere Köchinnen und Köche 188
Rezeptregister 190
Der Autor 192
Impressum 192

Die Rezepte

Frühstück 26

Drinks 28 Müsli 30 Warmes Frühstück 32 Süße Aufstriche 46

Vegan zum Mitnehmen 48

Powerriegel 50 Brot & Brötchen 56 Herzhafte Aufstriche 60
Burger & Wraps 62 Salate to go 66

Schnell was Kleines 74

Salate 76 Suppen 82 Hauptsache Gemüse 104

Einfach zum Sattessen 120

Nudeln 122 Risotti 128 Eintopf & Curry 144 Gemüse & Getreide 156

Frühstück

Fröhlicher Tagesbeginn für Eilige: Mit unseren schnellen Rezepten bleibt mehr Zeit fürs gemütliche Frühstücken. Von Bananen-Ananas-Drink und heißer Matchaschokolade über warme Getreidemahlzeiten bis zur Himbeercreme aufs Brot – die erste Mahlzeit schenkt Kraft für den Tag.

4 x Frühstücksdrinks

dn

Für je 2 Personen Zubereitungszeit: je 10–15 Minuten

Heiße Matchaschokolade (oben rechts)

500 ml Hafer- oder Mandeldrink
½ TL Matcha, 1 Prise Bourbonvanille
etwa 1 EL Apfeldicksaft
20 g Kakaopulver

Alle Zutaten mit dem Schneebesen oder Stabmixer glatt mixen, in einen Topf umfüllen und auf Trinktemperatur erwärmen.

❤ **TIPP:** *Dieser Drink gibt Energie zum Frühstück oder am Nachmittag. Wegen der anregenden Wirkung von Matcha nicht abends trinken!*

Grüner Smoothie (oben links)

je 1 Handvoll Feldsalat und junger Spinat (zusammen ca. 100 g)
1 Stängel Petersilie, 1 Stange Staudensellerie mit Blättern
je ½ Apfel und Banane
1 TL Zitronensaft

Salat, Spinat und Petersilie putzen und waschen. Die Selleriestange abziehen, den Apfel waschen und von Stiel, Blütenansatz und Kernhaus befreien, die Banane schälen. Alles in grobe Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft und etwa 300 ml Wasser im Mixer fein pürieren.

Bananendrink mit Ananas (unten links)

½ reife Banane, 125 g frische Ananas
½ Vanilleschote
2 Ringelblumenblüten oder 1 cm frischer Ingwer
Saft von 1 Orange und ½ Zitrone
½ EL helles Mandelmus

Banane und Ananas schälen, in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zu den Früchten geben. Die Blütenblätter der Ringelblumen abzupfen bzw. den Ingwer schälen und fein schneiden. Beides in den Mixer geben. Restliche Zutaten und 200 ml Wasser zugeben und alles zu einem schaumigen Drink mixen.

Mandeldrink mit Datteln (unten links)

400 ml Mandeldrink
je 1 Prise gemahlener Kardamom, Nelken, Zimt
4 Datteln
2 EL Birnendicksaft

Mandeldrink mit den Gewürzen in einem Topf auf Trinktemperatur erhitzen. Die Datteln vom Stein befreien, klein schneiden und mit dem warmen Mandeldrink pürieren. Mit Birnendicksaft süßen und servieren.

Grünkohlsalat

dn

(im Bild oben)

Für 2 Personen Zubereitungszeit: **15 Minuten**

150 g Grünkohl
2 Möhren (100 g)
1/2 Apfel
1 1/2 EL Mandelmus
1 EL geschälte Hanfsamen (ersatzweise Sonnenblumenkerne)
4 EL frisch gepresster Orangensaft
1 EL Rosinen (nach Belieben)
Salz

1. Grünkohlblätter waschen, abtropfen lassen und sehr(!) fein hacken. Die Möhren putzen und fein reiben. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein reiben.
2. Mandelmus und Hanfsamen mit dem Orangensaft verrühren und unter die vorbereiteten Salatzutaten mischen. Nach Belieben die Rosinen zugeben. Den Salat mit Salz abschmecken.

TIPPS:

- *Diesen Salat essen viele Kinder gern, wenn man ihn nicht salzt und einige Rosinen dazugibt.*
- *Der Salat ist bestens zum Mitnehmen geeignet: Im Schraubverschlussglas bleibt er saftig und knackig und ist eine leichte, erfrischende Mahlzeit für unterwegs.*

Zucchinisalat mit Birnen

amb

(im Bild unten)

Für 2 Personen Zubereitungszeit: **20 Minuten**

400 g Zucchini
3 kleine rote Zwiebeln
3 EL Kokosöl
1 TL gemahlener Koriander
1/4 Bund Koriandergrün
Saft von 1 kleinen Zitrone
2 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
2 süße Birnen (300 g)

1. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden.
2. 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Zwiebeln mit dem gemahlenen Koriander darin bei starker Hitze rührbraten, bis sie bissfest sind. Koriandergrün waschen, trocken tupfen und fein hacken.
3. Für das Dressing Zitronensaft, restliches Kokosöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer glatt rühren. Die Birnen nach Belieben schälen. Das Kerngehäuse entfernen, die Birnen in Scheibchen schneiden. Sofort mit dem Dressing vermischen.
4. Zucchini und Zwiebeln untermischen und den Salat mit Koriandergrün bestreut servieren.

Kalte Mandelsuppe mit Knoblauch

an

(im Bild oben)

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 20 Minuten

1 Knoblauchzehe
125 g Mandelmus
45 g glutenfreies altbackenes Weißbrot ohne Rinde
3 EL Olivenöl
1 EL Sherryessig
Salz, Pfeffer
½ Salatgurke
70 g weiße Trauben
2 EL Mandelblättchen

1. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandelmus, Weißbrot und 300 ml eiskaltem Wasser auf höchster Stufe im Mixer pürieren. Das Öl unterrühren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
2. In der Zwischenzeit die Gurke der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Trauben waschen und trocken tupfen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
3. Die Suppe gut gekühlt mit Gurkenwürfeln, Trauben und Mandelblättchen bestreut servieren.

Avocado-Gazpacho

an

(im Bild unten)

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Minuten

2 Avocados
Saft von ½ Zitrone
1 kleine rote Zwiebel,
1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe
½ EL Rotweinessig, 1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
je ½ grüne und gelbe Paprikaschote
1 Tomate
je 1 EL gehacktes Koriandergrün und/oder Basilikum

1. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Mit dem Zitronensaft in einen Rührbecher geben.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und zu den Avocados geben. Die kalte Brühe, Essig und Öl dazugeben und das Ganze pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kühlschrank stellen.
3. Paprikaschoten und Tomate waschen und putzen, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Die Suppe mit Kräutern und den Gemüsewürfeln bestreut servieren.

Vegaella – Vegane Paella

amb

Verwenden Sie für die Paella Safranfäden – gemahlener Safran färbt zwar stärker, wird aber oft mit anderen Gewürzen gestreckt.

Für 2 Personen Zubereitungszeit: **35 Minuten**

125 g Champignons
3 kleine Tomaten (etwa 150 g)
80 g grüne Bohnen
1 rote Peperoni
1 Chilischote nach Belieben
300–400 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2–3 EL Öl
3 TL Paprikapulver, rosenscharf
125 g Langkornreis
40 g TK-Erbsen
einige Safranfäden
30 g Cashewkerne
40 g grüne Oliven ohne Stein
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie

1. Pilze säubern und vierteln. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden. Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Peperoni und nach Belieben Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin hellbraun anbraten. Die Pilze dazugeben. Mit Paprikapulver würzen und etwa 3 Minuten anbraten.
3. Reis, Tomaten, Bohnen, Erbsen, Peperoni und Chilischote zugeben. Safranfäden darüberstreuen und die heiße Gemüsebrühe angießen. Alles gut mischen und etwa 20 Minuten (je nach Angabe auf der Reispackung) unter gelegentlichem Umrühren schwach kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Die Oliven klein schneiden.
5. Die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven unterrühren und die Paella mit gerösteten Cashewkernen und gehackter Petersilie bestreut servieren.

❤ **TIPP:** *Kalt geht die Paella als Reissalat durch und eignet sich hervorragend für unterwegs.*

vegan
einfach schnell

Kochen und genießen ohne viel Aufwand

Peace Food ist eine Ernährung mit hochwertiger Pflanzenkost ohne tierische Produkte. Ruediger Dahlkes Lieblingsköche haben 90 Rezepte entwickelt, vegane Gerichte, die in nur 30 Minuten zubereitet sind. Mit ihnen lässt sich der vegane Alltag prima gestalten: tolle Rezeptideen fürs Frühstück, Vegan zum Mitnehmen, schnelle kleine Gerichte und Veganes zum Sattessen – ohne Soja und weitgehend glutenfrei.

Mit vielen wertvollen Tipps und Tricks zum Vorbereiten, damit die veganen Gerichte besonders schnell fertig sind.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4630-4
9 783833 846304
€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.graefeundunzer-verlag.de