

Apfel-Birnen-Salat



Zutaten:

- 1 Kopf dunkelgrüner Blattsalat, gehackt
- 1 Kopf dunkelvioletter Blattsalat, gehackt
- 1 Kopf Radicchio, gehackt
- 1 Orange, geschält und gehackt
- 1 Tasse Sellerie, in Scheiben geschnitten
- ½ Tasse geraspelte Karotten
- 2 Äpfel, entkernt und gehackt (unmittelbar vor dem Servieren)
- 2 asiatische Birnen, entkernt und gehackt (unmittelbar vor dem Servieren tun)
- 2 Esslöffel Walnüsse, gehackt

Zutaten für das Vinaigrette-Dressing:

- ¼ Tasse Zitronensaft (frisch)
- 1 Esslöffel Schalotte, gehackt
- 1 Esslöffel reiner Ahornsirup
- ½ Teelöffel trockener Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt (oder ¼ Teelöffel Knoblauchpulver)
- ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer

Zubereitung:

Gut vermischen. Wenn Sie vor dem Servieren Zeit haben, legen Sie Äpfel und Birnen in eine Schüssel mit Wasser und einem Esslöffel Zitronensaft.

Spargel-Quinoa-Salat



Zutaten:

- Dreifarbiges Quinoa
- 1 Tasse Cannellini-Bohnen
- 1 Pfund dünner Spargel, in 1-Zoll-Stücke geschnitten und blanchiert
- ½ Tasse Mandeln, gehackt
- 2 Esslöffel schwarzer Sesam, geröstet

Dressing:

- 1 Esslöffel Zitronensaft, frisch
- ¼ Teelöffel Zitronenschale
- 1 Esslöffel Kokosnussaminos
- Esslöffel Reisessig
- ½ Teelöffel geriebener Ingwer
- ½ Esslöffel reiner Ahornsirup (optional)
- ¼ Tasse gekochte Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 1 Teelöffel Sesamsamen
- ¼ Tasse Koriander, gehackt

Zubereitung:

Quinoa und Wasser vermischen, aufkochen, abdecken und 12-15 Minuten köcheln lassen. Minuten auf niedriger Stufe, dann abkühlen lassen. Dies kann einen Tag im Voraus zubereitet werden. Abgekühlten Quinoa mit Mandeln, Sesamsamen und gehacktem Spargel vermengen. Dressing glatt pürieren und nach Belieben in den Salat mischen. Über Nacht im Kühlschrank marinieren und kalt servieren.

Bananensplit, Erdbeer-Nicecream



Zutaten:

- 2 Tassen gefrorene Erdbeeren (oder andere Früchte)
- ½ Tasse ungesüßter Kokosjoghurt
- 2 Esslöffel Zitronensaft (frisch)
- 4 Medjool-Datteln

Zubereitung:

Zusammen vermischen und 5–6 Stunden einfrieren.

Hinzufügen:

- 2 Bananen
- 1 Tasse geschnittene Erdbeeren und/oder anderes frisches Obst
- Walnüsse.

Zutaten für die Karamellsauce:

12 Medjool Datteln, entsteht ½ Tasse Hafermilch
Zubereitung: Datteln eine halbe Stunde in heißem Wasser einweichen. Mit Hafermilch vermischen. 1 TL Vanille, ¼ Tasse Mandelbutter, 2 Esslöffel Zitronensaft und eine Prise Salz hinzufügen. Vermischen. Mehr Hafermilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – bis zu ½ Tasse.
Zutaten für Schokoladensauce: ½-¾ Tasse Hafer- oder Kokosmilch (mehr für dünnere Soße, weniger für dickere Soße) 1 Unze ungesüßte dunkle Schokolade 10 Medjool Datteln, entsteht 1 Prise Salz

Anwendung: Datteln eine halbe Stunde in heißem Wasser einweichen. Mixen, unter Rühren aufkochen, dann einige Minuten ruhen lassen
Zusammenstellen: Banane (perfekt gelb) 2-3 Kugeln Nicecream Mit Erdbeeren oder anderem frischen Obst, Walnüssen und Saucen garnieren

Grill-Wraps



Zutaten:

Hummus

- 1 ½ Tasse Kichererbsen, gekocht, abgetropft, ab gespült
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Esslöffel Tahini
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 Teelöffel Kokosnussaminos
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

Anwendung:

Mische Hummus im Mixer oder verwende eine Küchenmaschine.

Packungen:

- 2 Köpfe fester Salat, Stängel entfernt
- 1 Paket braunes Reispapier
- 2 Karotten, geraspelt
- 1 orange Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Gurke, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Zucchini, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Avocado, in dünne Streifen geschnitten

Zubereitung:

Salat waschen und trocknen. Reispapier 30 Sekunden einweichen, Salat dazugeben und mit 2 Esslöffeln Hummus bestreichen. Gemüse dazugeben, Enden einschlagen und aufrollen.

Beeren-Hafer-Auflauf

Zutaten:

4 Tassen Haferflocken

3 Tassen Apfelmus, ungesüßt

2 Tassen Mandel- oder Kokosmilch, ungesüßt

3 Tassen Beeren Ihrer Wahl, können gemischt werden

3 Esslöffel gemahlener Leinsamen

1 Esslöffel Zimt,

½ Teelöffel Gewürznelke,

½ Tasse Nüsse, gehackt (Walnüsse, Mandeln usw.)



Anwendung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Zutaten in einer ca. 22 x 28 cm großen Auflaufform vermengen. 45 Minuten backen. Mit Obst oder Nice Cream servieren.

Schwarzbohnenburger

Zutaten:

2 Tassen schwarze Bohnen, gekocht, abgetropft, abgespült
1 Tasse gekochte Hirse, Quinoa oder Wildreis (optional)
4 Schalotten, gehackt
1 Paprika, gehackt
4 Frühlingszwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Tasse Champignons, gehackt ½ Tasse Gemüsebrühe
1 Limette oder ½ Zitrone
4 Teelöffel Limetten-/Zitronenschale
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel geräucherter Paprika
1 Teelöffel Chilipulver ¼ Tasse gemahlene Leinsamen
1 Bund Koriander (oder Basilikum)
½ TL Meersalz
¼ TL Pfeffer
¼ TL Chiliflocken (optional)
1 Kopf breiter grüner Blattsalat
1 große Tomate, in Scheiben
1 rote Zwiebel, in Scheiben
1 Gurke, in Scheiben
1 Avocado, in Scheiben



Zubereitung: Schalotten und Paprika 5 Minuten anbraten, Knoblauch und Champignons hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind. Dabei nach und nach ein wenig Gemüsebrühe verwenden, damit die Pfanne feucht bleibt. Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Es sollten einige Stücke sein, also nicht zu viel. Körner, Frühlingszwiebeln, Schalotten, Pilze, Paprika, Knoblauch, Limetten-/Zitronensaft und -schale, Leinsamen, Kräuter und Gewürze hinzufügen. Gut vermischen. 15 Minuten kühl stellen oder für den nächsten Tag aufbewahren. Ofen auf 190 °C vorheizen. Kugeln formen, dann zu einem etwas weniger als 2,5 cm dicken Frikadell drücken. Backpapier auf einem Backblech ausbreiten. Die Patties so anordnen, dass sie sich nicht berühren. 15 Minuten backen, dann umdrehen. Weitere 10-15 Minuten backen. Mit Blattsalat-Wraps und anderen Toppings nach Wahl servieren.

Knoblauchsoße

Zutaten:

2 Esslöffel Tahini

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Esslöffel frischer Zitronensaft

¼ Teelöffel Salz

1-2 Esslöffel frische Kräuter (optional)

1-2 Esslöffel Gemüsebrühe

Anwendung:

Alle Zutaten (außer der Brühe) in den Mixer geben und mixen. Dabei die Brühe nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Bok Choy Pilzsuppe



Zutaten:

1,5 l Pilzbrühe (man könnte auch Gemüsebrühe verwenden, aber der Geschmack wird nicht derselbe sein)
3 Schalotten, gewürfelt
5 Knoblauchzehen, gewürfelt
2 daumengroße Stücke Ingwer, gehackt
3 Sternanis
2 Tassen Champignons oder braune Champignons, gewürfelt
1 Tasse Shitake-Pilze, gewürfelt
300g Ramen-Nudeln aus Hirse und braunem Reis
3 Esslöffel Kokosnussaminos
3 Köpfe Baby-Pak-Choy
1 Esslöffel schwarzer Sesam, geröstet
1 Teelöffel rote Pfefferflocken (optional)
3 Frühlingszwiebeln, gehackt

Zubereitung:

Schalotten mit $\frac{1}{2}$ Tasse Brühe anbraten, bis sie klar sind. $\frac{1}{2}$ Tasse Brühe hinzufügen,
Knoblauch und Ingwer dazugeben und 3 Minuten anbraten.
Sternanis, Kokosnussaminos und Rest der Brühe hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Sternanis entfernen.
Pilze, Nudeln und rote Chiliflocken hinzufügen. 4–5 Minuten köcheln lassen. Pak Choy hinzufügen. 4 Minuten kochen. Sofort servieren.
Mit Frühlingszwiebeln und Sesamkörnern garnieren.

Karottenkuchen- Pfannkuchen



Zutaten:

3 Tassen Hafermehl
½ Teelöffel Zimt
¼ Teelöffel Muskatnuss
¼ Teelöffel gemahlene Nelken
1 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Natron
1 ½ Tasse Mandelmilch, ungesüßt
1 Leinsamenei
1 Esslöffel gemahlene Leinsamen
3 Esslöffel Wasser (mischen und 5 Minuten stehen lassen)
1 Karotte, gerieben
1 kleine Banane, zerdrückt
1 Esslöffel Apfelessig
1 Esslöffel Vanilleextrakt
½ Tasse ungesüßtes Apfelmus

Zubereitung: Nasse Zutaten vermischen, trockene Zutaten hinzufügen und gut verrühren. Pfanne erhitzen auf mittelgroß. Gießen Sie runde Pfannkuchen mit 10 cm Durchmesser hinein und wenden Sie sie, wenn die Blasen aufplatzen. Wenden und goldbraun backen. Mit Sahne oder reinem Ahornsirup servieren.

Zutaten der Creme:

1 ½ Tassen vollfette Kokosmilch
1 Esslöffel Zitronensaft, frisch
3-4 Medjool-Datteln, entsteint
1 Teelöffel Vanilleextrakt. Vermischen und servieren.

Chiasamenpudding

Zutaten:

¼ Tasse Chiasamen

½ Tasse Mandelmilch

½ Teelöffel Zimt

¼ Teelöffel Muskatnuss

Zutaten mischen:

15 Minuten stehen lassen, umrühren und Klumpen auflösen. 2 Stunden oder über Nacht kühl stellen. Mit frischem Obst garnieren.



Chili



Zutaten:

- 1 Paket Baby-Bella-Pilze (gehackt).
- 2 mittelgroße Zwiebeln (gehackt)
- 2 Jalapeño-Paprika (gehackt) (optional, wenn du es scharf magst)
- 3 mittelgroße grüne Paprika (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- ½-1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Chilipulver
- 1 Dattel, gehackt
- 2 Dosen Kidneybohnen (abgießen und abspülen)
- 4 Dosen Pintobohnen (abgießen und abspülen)
- 2 Dosen Tomatensauce
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 1 Bund Koriander (gehackt)
- 1 Bund Spinat (gehackt)
- 2 Limetten (entsaftet) (optional, wenn du Limetten magst)
- 3 Tropfen ätherisches Limettenöl

Zubereitung:

Zwiebeln und Paprika 5 Minuten anbraten, dann Pilze und Knoblauch hinzufügen. Gemüsebrühe nach und nach verwenden, damit die Pfanne feucht bleibt. Für ein besonders geschmeidiges Chili diese mit der Tomatensauce mischen und dann in einen Suppentopf geben. Gewürze, Datteln, Tomaten und Bohnen hinzufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Hitze abstellen und Kräuter und Limette hinzufügen.

Schokoladenpudding



Zutaten:

2 reife Avocados (nicht überreif)
2 Bananen, gelb mit Flecken
½ -1 Tasse Kokosmilch oder Mandelmilch
½ Tasse ungesüßtes Kakaopulver
6 Medjool Datteln, entsteint
1 Teelöffel Vanilleextrakt

Anwendung:

Die Zutaten glatt rühren und dabei nach und nach Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Mit Beeren servieren.

Schokoladentrüffel

Zutaten:

2 Tassen Datteln, entsteint

1 Tasse rohe Mandelbutter

4 Esslöffel Kakaopulver, ungesüßt

6 Esslöffel gemahlene Leinsamen oder Chiasamen. Toppings: ungesüßte Kokosraspeln, rohe Mandeln oder andere Nüsse, gehackt, Kakaopulver mit einer Prise Cayennepfeffer.



Anwendung:

In einer Küchenmaschine mixen. Kugeln formen und dann im Belag wälzen. Diese können mehrere Monate im Gefrierschrank aufbewahrt werden.

Koriander-Limetten-Cashew-Sahne-Dressing, Dip, Soße



Beträufle Bratkartoffeln, Reisschüsseln oder Salat damit oder dippe Gemüse darin.

Zutaten:

- 1 Tasse rohe Cashewkerne, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht oder 15 Minuten in kochendem Wasser in einem Topf mit $\frac{1}{2}$ Tasse gereinigtem Wasser
- 2 Knoblauchzehen, grob gehackt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Meersalz – mehr nach Geschmack
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Nährhefe
- 1 Tasse Koriander (oder ein Bund, wenn Sie Koriander so lieben wie ich!)
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1-2 Jalapeños
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel geräucherter Paprika
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

Cashewkerne abtropfen lassen und mit frischem Wasser abspülen. In einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine alle Zutaten, beginnend mit 1 Jalapeño und 2 Esslöffeln Limettensaft.

Bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis die Masse glatt, dick und cremig ist, dabei die Seiten mit einem Silikonspatel abkratzen.

Probieren Sie und würzen Sie nach, indem Sie mehr gehackte Jalapeños für eine würzigere Cashewcreme, mehr Salz für salzigere Note, mehr Nährhefe für Käse-/Umami-Aromen oder mehr Limettensaft für mehr Säure hinzufügen.

Cremige Gemüsesuppe

Zutaten:

- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 4 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 rote Paprika, gehackt
- 1 Tasse Champignons, gewürfelt
- 1 Zucchini in Scheiben
- 1 gelber Kürbis, in Scheiben geschnitten
- 3 große Kartoffeln, gewürfelt
- 6 Tassen Wasser
- 1 Tasse ungekochte Gerste
- 2 Tassen Cannellini-Bohnen oder andere weiße Bohnen nach Wahl
- 1 Esslöffel frischer Rosmarin, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Thymian, gehackt
- 1 Esslöffel Fenchelsamen, gehackt
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- ¼ Teelöffel rote Pfefferflocken
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Tassen Spinat, gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 2 Tassen vollfette Kokosmilch

Zubereitung: Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Pilze und Paprika anbraten, nach und nach Gemüsebrühe hinzufügen, damit die Pfanne feucht bleibt. Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten anbraten. Alles außer Spinat und Kokosmilch hinzufügen und aufkochen. 25 Minuten köcheln lassen. Spinat und Kokosmilch hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen.



Fiesta-Makkaroni mit Käse



Zutaten:

1 Pfund Makkaroni aus braunem Reis
1 15 oz. Dose schwarze Bohnen oder frische
1 Tasse gefrorener Zuckermais
2 Tassen Wasser
2 Tassen rohe Cashewnüsse
2 Esslöffel Nährhefe
2 Esslöffel Agavendicksaft oder reiner Ahornsirup
2 ½ Teelöffel Meersalz
2 ½ Teelöffel Nährhefe
1 Teelöffel geräucherter Paprika (plus mehr zum Garnieren) ½
Teelöffel gewachsener Kurkuma ¼ Teelöffel Cayenne-Pfeffer
1 Dose gewürfelte Tomaten mit Saft
2 Jalapeños, entkernt und gehackt – optional
Frischer Schnittlauch, gehackt zum Garnieren
Limettenspalten zum Servieren

Zubereitung: Schwarze Bohnen und gefrorenen Mais in ein Sieb geben. Einen Topf mit kochendem Wasser für die Nudeln aufsetzen und nach Packungsanweisung kochen. Sobald alles gar ist, über Bohnen und Mais gießen und dann zurück in den Topf geben. Wasser, Cashews, Nährhefe, Agaven- oder Ahornsirup, Meersalz, geräucherten Paprika, Kurkuma und Cayennepfeffer in einem Mixer vermischen.

2 Minuten lang bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Soße, Tomaten mit Saft und Jalapeños in den Topf mit den Nudeln geben. Bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 5 Minuten lang kochen, bis die Soße eindickt. Wenn die Soße zu dick wird, esslöffelweise Wasser hinzufügen.

Servieren und mit Schnittlauch, geräuchertem Paprika und einer Limettenscheibe garnieren.

Gebratener Reis



Zutaten:

- 1 große gelbe oder weiße Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen
- ¼ Tasse Gemüsebrühe
- 1 große Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Tasse Grünkohl, gehackt
- ½ Tasse grüne Erbsen, frisch oder gefroren
- ¼ Tasse Kokosnussaminos
- ½ Esslöffel Sriracha (optional)
- 1 ½ Tasse Ananas, gewürfelt (optional)
- 3 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 4 Tassen gekochter brauner Reis
- 2 Esslöffel geröstete schwarze Sesamsamen

Zubereitung:

Gemüsebrühe und Zwiebeln hinzufügen und 5 Minuten anbraten, bis die Flüssigkeit glasig ist.

Knoblauch, Karotten, Paprika und Kohl hinzufügen und 7 Minuten oder bis alles weich ist kochen. Gekochten Reis, Erbsen, Kokosnussaminos und Sriracha hinzufügen. 8 Minuten kochen. Ananas hinzufügen und 2 Minuten kochen. Mit Frühlingszwiebeln und Sesamkörnern garnieren.

Obstsalat

Zutaten:

2 Tassen Erdbeeren, in Scheiben geschnitten

1 Tasse Blaubeeren

1 Tasse Himbeeren

1 Tasse Brombeeren

1 Tasse Pfirsiche, in Scheiben geschnitten

1 Tasse Mango, gehackt

1 Tasse Ananas, gehackt

1 Tasse Mandarinensegmente

Füge alle Früchte hinzu, die du magst



Müsli



Zutaten:

2 Tassen Haferflocken

¼ Tasse gehackte Mandeln (oder Nüsse Ihrer Wahl)

¼ Tasse Sonnenblumenkerne (oder Samen Ihrer Wahl)

¼ Tasse gemahlene Leinsamen

¼ Tasse getrocknete Cranberries (oder andere ungesüßte

Trockenfrüchte ohne Schwefel)

½ Teelöffel Zimt

½ Tasse reiner Ahornsirup

Zubereitung:

Heize den Ofen auf 190 °C vor.

Zutaten vermengen, Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Mischung gleichmäßig auf das Backpapier drücken. 10 Minuten backen oder bis sie goldbraun ist. Abkühlen lassen und dann in Stücke brechen.

Herzhafte Veggie-Pizza mit Blumenkohlboden



Zutaten: 3 Eßl. Sonnenblumenkerne
½ Tasse heißes Wasser
Leinsameneier
1 ½ Esslöffel Leinsamenmehl
4 Esslöffel Wasser
6 Tassen Blumenkohlreis
1kg Blumenkohlkopf
2 Esslöffel Gemüsebrühe und mehr
1 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
1 Teelöffel Schnittlauch
1 Teelöffel Petersilie
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Esslöffel Hanfsamen
1 ½ Esslöffel Pfeilwurz

Belag:

1 kleine Zwiebel
1 kleine Zucchini
1 Paprika
1 Behälter mit geschnittenen Champignons
15 schwarze Oliven
15 grüne Oliven
1 Dose schwarze Bohnen

Zubereitung: Sonnenblumenkerne 15 Minuten in heißem Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen.

Mit einer Gabel oder einem Mörser zerdrücken.

Leinsamen und Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen und 5 Minuten stehen lassen, bis es eindickt.

Blumenkohl reiben (oder eine Küchenmaschine mit Reibeaufsatz verwenden). Mit einem Papiertuch Feuchtigkeit ausdrücken. 1 Esslöffel Gemüsebrühe in die Pfanne geben und anbraten (bei Bedarf bis zu 2 Esslöffel hinzufügen, aber es sollte nicht zu feucht sein). Abgedeckt 5-8 Min. oder bis es weich ist bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren.

Mit einem Sieb abgießen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Zwiebel, Zucchini, Paprika, Pilze und Zucchini anbraten, bis sie weich sind. Dabei nach und nach Gemüsebrühe verwenden und hinzufügen, wenn die Pfanne trocken wird.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Blumenkohl, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Gewürze, Knoblauch, Hanfsamen und Pfeilwurz vermischen. Es entsteht ein lockerer Teig. Backpapier auf ein Backblech legen und mit Reismehl bestreuen. Den Teig auf weniger als 1,25 cm Dicke verteilen, dabei an den Rändern dicker machen. 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, den Teig vom Backpapier lösen, ein weiteres Stück Backpapier darauflegen und den Teig umdrehen. 10 Minuten backen oder bis sich die Mitte fest anfühlt.

Verteile die Pizzasauce dünn, füge den Belag hinzu und backe sie weitere 10 Minuten oder bis die Ränder goldbraun sind.

Am besten mit einer Gabel essen.

Zutaten für Pizzasauce:

4 Tassen gewürfelter Roma (vor dem Würfeln blanchieren und schälen)

¼ Tasse Gemüsebrühe

7 Knoblauchzehen, gewürfelt

Prise rote Pfefferflocken

1 Teelöffel Meersalz

1 Teelöffel Oregano

1 Teelöffel Basilikum

⅛ Teelöffel gemahlener Pfeffer

Zubereitung: Gemüsebrühe mit Knoblauch erhitzen, Tomaten mit Saft, rote Pfefferflocken, Basilikum, Oregano, Pfeffer und Salz. 15 Minuten köcheln lassen.

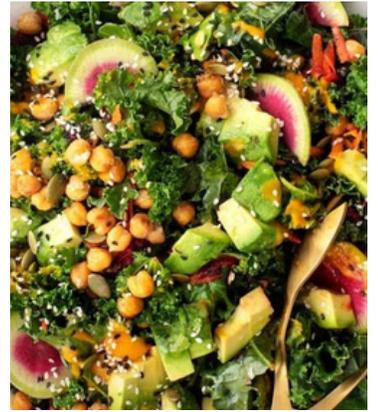
Grünkohlsalat

Zutaten:

- 1 Bund Grünkohl (Stiele entfernt, gehackt)
- 1 Tasse Kichererbsen, geröstet
- 1 Karotte, gerieben
- 1 mittelgroße Rote Bete, gerieben
- 2 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 2 Esslöffel getrocknete Cranberries (ungesüßt)
- ¼ Tasse geröstete Kürbiskerne

Dressing:

- 1 Tasse Pepitas (Kürbiskerne)
 - 1 Knoblauchzehe(n)
 - ¼ Tasse frische Minze/Korianderblätter
 - 1-2 Esslöffel Olivenöl (optional)
 - 2-3 Teelöffel Zitronensaft 1 Tropfen ätherisches Cilantro Vitality-Öl (optional) 1 Tropfen ätherisches Lemon Vitality-Öl (optional) einige Prisen Pfeffer bis zu 1 Tasse Wasser
- Anleitung: Alle Zutaten außer dem Wasser in den Mixer geben. Beginne mit dem Mixen und gebe nach und nach Wasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Lasagne

Zutaten:

Lasagnenudeln aus braunem Reis
oder Kichererbsen
1 Tasse getrocknete rote Linsen
1,6 l Marinara-Soße
1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
1 Teelöffel Oregano
2 Knoblauchzehen, gehackt
3 Tassen Babyspinat
1 Zucchini, dünn geschnitten
2 Tassen Pilze
Anderes Gemüse deiner Wahl



Veganer Ricotta

2 1/2 Tassen rohe Sonnenblumenkerne
2 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel getrocknete und gemahlene Shiitake-Pilze
4 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Meersalz
8-12 Esslöffel Wasser

Zubereitung: Linsen kochen. Zusammen mit Basilikum zur Marinara-Sauce geben, Oregano und Knoblauch. Nudeln kochen. Zutaten des veganen Ricottas vermischen. Backofen auf 190 °C vorheizen. Etwas Soße auf den Boden einer ca 22 x 28 cm Auflaufform, dann Nudeln, Soße, Spinat, Zucchini, Pilze, Ricotta schichten, bis alles geschichtet ist. Abdecken und 1 std. backen

Linsensuppe



Zutaten:

- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 1 gelbe oder weiße Zwiebel, gehackt
- 2 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 1 Paprika, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Currypulver
- ½ Teelöffel getrockneter Thymian
- 4 Tassen gewürfelte Tomaten
- 1 Tasse braune, grüne oder rote Linsen (vorher abspülen)
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Tassen Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel rote Pfefferflocken
- ⅛ Teelöffel Pfeffer
- 2 Tassen Grünkohl, Rippen entfernt und gehackt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 ½ Tassen vollfette Kokosmilch

Zubereitung: Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Paprika 5 Minuten anbraten, dabei nach und nach Gemüsebrühe hinzufügen, damit die Pfanne feucht bleibt. Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten anbraten. Gewürze, Kräuter, Tomaten, Wasser und Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen. Linsen hinzugeben und 30 Minuten köcheln lassen. 3 Tassen entfernen und glatt mischen. Kokosmilch, Zitrone und Grünkohl hinzufügen. Weitere 5–10 Minuten köcheln lassen.

Magnetischer Wildreissalat

Zutaten:

2 Tassen gekochter Wildreis

2 Stangen Sellerie, gehackt

1;2 Bund Petersilie, Stiele entfernt und gehackt

4 Frühlingzwiebeln, gehackt

1 Granny Smith Apfel, gewürfelt

1 Tasse Mandarinschnitze

½ Tasse getrocknete Cranberries

¼ Tasse Walnüsse (können durch Pekannüsse ersetzt werden), der Länge nach halbieren

1 Avocado, gewürfelt

6 Esslöffel Essig, mehr nach Geschmack



Anwendung:

Wildreis (keine Mischung mit Naturreis) nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.

Mit den restlichen Zutaten vermengen und dann in einer schönen Schüssel servieren.

Mexikanisches Quinoa



Zutaten:

1 Esslöffel natives Olivenöl extra

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 ¼ Tassen Gemüsebrühe

1 Tasse ungekochter, vorgespülter Quinoa

1 Dose gewürfelte Tomaten (400 g) mit grünen Chilis

1 Dose schwarze Bohnen (425 g), abgetropft und abgespült

1 ½ Tassen gefrorener Mais ½ Teelöffel Kreuzkümmel ½ Teelöffel Meersalz ¼ Tasse frischer Koriander, gehackt

Anwendung:

1. In einer großen Bratpfanne oder einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen.

2. Den Knoblauch dazugeben und etwa 30 Sekunden anbraten, bis er duftet.

3. Die restlichen Zutaten (außer dem Koriander) hinzufügen und zum Kochen bringen.

4. Reduziere die Hitze auf niedrige Stufe, decke ab und lasse alles 20-25 Minuten köcheln.

5. Rühre kurz vor dem Servieren Koriander ein und serviere ihn mit ein paar Korianderblättern.

Mexikanischer Salat

Zutaten:

2 Tassen Tomaten, gewürfelt

1 rote Zwiebel, gewürfelt

1 gelbe Paprika, gewürfelt

1 große Avocado, gewürfelt

1 ½ Tassen schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft

½ Tasse Koriander

2 Limetten, entsaftet

1 Knoblauchzehe, gehackt

½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprika

Optional: Salsa hinzufügen.

Optional: Peperoni hinzufügen.



Zubereitung:

Umrühren und servieren.

Hirse-Falafel

Zutaten:

2 Tassen gekochte Hirse
(oder 1 Tasse Hirse und 1 Tasse Kichererbsen)
24 Std. eingeweicht
1 Tasse Petersilie
1/2 Tasse Koriander
1/2 Tasse Dill
3 Knoblauchzehen
1/2 Tasse rote Zwiebeln
1/4 Tasse frischer Zitronensaft
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Koriander
1/8 Teelöffel Cayennepfeffer Salz und Pfeffer nach Geschmack
1/4 Tasse Wasser (falls erforderlich)



Anleitung:

Hirse kochen. Dies kann im Voraus zubereitet und gekühlt werden, bis zu einer Woche. Ich bereite den Hirsebrei gerne am Vortag zu, damit er gekühlt ist, und wenn ich Kichererbsen hinzufüge, beginne ich gleichzeitig mit dem Einweichen.

Zutaten:

1 Tasse ungekochte Hirse
3 Tassen Wasser

Anwendung:

Hirse in kochendes Wasser geben und 25 Minuten köcheln lassen. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben. Pulsieren, bis alles gut vermischt, aber noch leicht klumpig ist. Wenn es zu trocken erscheint, nach und nach 1/4 Tasse Wasser hinzufügen, bis eine dicke Paste entsteht. Backblech mit Backpapier auslegen. Dann esslöffelweise die Mischung entnehmen und kleine Kugeln oder Pastetchen daraus formen. 30 Minuten bei 350 °F backen, nach 15 Minuten wenden. Mit Pitabrot oder Salatblättern, Gurke, roten Zwiebeln, Tomaten, dunkelgrünem Blattsalat, Kalamata-Oliven und Paprika servieren. Oder einen Salat daraus machen.

Reiche dazu auch:

Hummus, Tahini-Sauce, und/oder Tzatziki-Sauce

Hummus:

Die wichtigste Zutat für Hummus sind Kichererbsen.

Für jede Tasse gekochte Kichererbsen benötigst du zwei Esslöffel Tahini-Paste und zwei Esslöffel Zitronensaft.

Du solltest auch Salz und Pfeffer zum Würzen zur Hand haben.

Probiere ruhig weitere Kräuter und Gewürze aus, je nachdem, welches Geschmacksprofil dein Hummus haben soll –

Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Paprika, Oregano usw. sind allesamt großartige Optionen!

Grundrezept

1 Tasse gekochte Kichererbsen (24 Stunden eingeweicht, dann 1–3 Stunden gekocht)

2 Esslöffel Tahinipaste

2 Esslöffel Zitronensaft

Anwendung:

Mische die Zutaten, bis alles gleichmäßig vermischt ist, und würze dann mit Salz und Pfeffer (oder anderen Kräutern/Gewürzen, die du verwenden möchtest). Mische bis alles glatt und cremig ist –

Dies sollte nur etwa fünf Minuten (oder weniger!) dauern, wenn du einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine verwendest. Kratze abschließend bei Bedarf die Seiten deines Mixers/ Küchenmaschine ab, bevor du deinen frisch zubereiteten Hummus in eine Schüssel oder einen Behälter gibst.

Erstellen deine eigenen Variationen.

Passes das Rezept an, indem du beim Vermischen einige geröstete rote Paprika oder Kalamata-Oliven zur Mischung hinzufügst!

Gebe vor dem Mixen einen Schuss Sriracha-Sauce hinzu oder versuche es mit etwas Nussbutter. Lasse deiner Kreativität freien Lauf!

Tahini-Zutaten:

½ Tasse rohes Tahini

¼-½ Tasse Wasser

6 Esslöffel Zitronensaft, frisch

3 Knoblauchzehen, gehackt

½ Teelöffel Zwiebelpulver

¾ Teelöffel Salz

Anwendung:

Mixen, nach und nach Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zutaten für Tzatziki:

1/2 Tasse geriebene Gurke

1 Tasse Kokosjoghurt

1 Esslöffel Zitronensaft, frisch

1 Knoblauchzehe, gehackt

¼ Teelöffel Meersalz

1 Esslöffel Dill, gehackt

Anleitung: Überschüssiges Wasser aus der geriebenen Gurke auspressen, dann mit den anderen Zutaten mischen.

Kühl aufbewahren.

Pilz-Burger



Zutaten:

4 Portobello-Pilze, Stiele entfernt

1 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Esslöffel Kokosnussaminos ½ Tasse Gemüsebrühe

1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

2 Avocados in Scheiben geschnitten

1 große Tomate in Scheiben geschnitten Gemüsesprossen

1 Kopf breiter grüner Blattsalat (Buttersalat ist toll)

Soße

⅓ Tasse Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne (über Nacht eingeweicht oder 15 Minuten in heißem Wasser)

1 Esslöffel Tahini

1 Esslöffel Senf

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, gehackt ¼ Tasse frische Kräuter Ihrer Wahl (Estragon, Basilikum, Fenchel) oder 2 Teelöffel getrocknete

Anwendung:

Pilze in Essig und Aminosäuren einweichen. Sauce pürieren. Pilze 15 Minuten mit Essig, Aminosäuren und jeweils etwas Gemüsebrühe anbraten, damit die Pfanne feucht bleibt.

Mit einem Salatbrötchen servieren und Soße darübergießen.

Über Nacht Haferflocken

Zutaten:

½ Tasse Haferflocken

½ Tasse ungesüßte Mandelmilch

1 Esslöffel Chia- oder Leinsamen

1 Esslöffel Ahornsirup (optional)

Belag:

¼ Tasse frisches Obst ½ Teelöffel Zimt, Muskatnuss oder andere Gewürze

2 Esslöffel Nüsse, gehackt



Apfel-Birnen-Salat



Zutaten:

- 1 Kopf dunkelgrüner Blattsalat, gehackt
- 1 Kopf dunkelvioletter Blattsalat, gehackt
- 1 Kopf Radicchio, gehackt
- 1 Orange, geschält und gehackt
- 1 Tasse Sellerie, in Scheiben geschnitten ½ Tasse geraspelte Karotten
- 2 Äpfel, entkernt und gehackt (unmittelbar vor dem Servieren)
- 2 asiatische Birnen, entkernt und gehackt (unmittelbar vor dem Servieren tun)
- 2 Esslöffel Walnüsse, gehackt

Zutaten für das Vinaigrette-Dressing:

- ¼ Tasse Zitronensaft (frisch)
- 1 Esslöffel Schalotte, gehackt
- 1 Esslöffel reiner Ahornsirup
- ½ Teelöffel trockener Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, gehackt (oder ¼ Teelöffel Knoblauchpulver)
- ¼ Teelöffel gemahlener Ingwer

Zubereitung: Gut vermischen. Wenn Sie vor dem Servieren Zeit haben, legen Sie Äpfel und Birnen in eine Schüssel mit Wasser und einem Esslöffel Zitronensaft.

Spargel-Quinoa-Salat



Zutaten:

Dreifarbiger Quinoa

1 Tasse Cannellini-Bohnen

1 Pfund dünner Spargel, in 1-Zoll-Stücke geschnitten und blanchiert ½ Tasse

Mandeln, gehackt

2 Esslöffel schwarzer Sesam, geröstet

Dressing

1 Esslöffel Zitronensaft, frisch ¼ Teelöffel Zitronenschale

1 Esslöffel Kokosnussaminos

1 Esslöffel Reisessig

½ Teelöffel geriebener Ingwer

½ Esslöffel reiner Ahornsirup (optional)

¼ Tasse gekochte Kichererbsen, ab gespült und abgetropft

1 Teelöffel Sesamsamen

¼ Tasse Koriander, gehackt

Zubereitung: Quinoa und Wasser vermischen, aufkochen, abdecken und 12-15 Minuten köcheln lassen.

Minuten auf niedriger Stufe, dann abkühlen lassen. Dies kann einen Tag im Voraus zubereitet werden.

Abgekühlten Quinoa mit Mandeln, Sesamsamen und gehacktem Spargel vermengen. Dressing glatt pürieren und nach Belieben in den Salat mischen. Über Nacht im Kühlschrank marinieren und kalt servieren.

Vorlage für Nicecream

Zutaten:

3 gefrorene Bananen,

2 Tassen gefrorenes Obst nach Wahl,

Zusätze (dunkle Schokodrops, Nüsse, Datteln, Fruchtstücke)

Anleitung:

Bananen in 5 cm lange Stücke brechen und in der Küchenmaschine pürieren.

Andere gefrorene Früchte dazugeben und mit einem Löffel einrühren, bis sie gut vermischt sind.

Dieses Rezept ist sehr variabel. Werde kreativ!

Bananensplit, Erdbeer-Nicecream



Zutaten:

2 Tassen gefrorene Erdbeeren (oder andere Früchte)
½ Tasse ungesüßter Kokosjoghurt
2 Esslöffel Zitronensaft (frisch)
4 Medjool-Datteln

Anwendung:

Zusammen vermischen und 5–6 Stunden einfrieren.

Hinzufügen:

2 Bananen, 1 Tasse geschnittene Erdbeeren und/oder anderes frisches Obst, Walnüsse.

Zutaten für die Karamellsauce:

12 Medjool Datteln, entsteint
½ Tasse Hafermilch

Zusammenstellen: Banane (perfekt gelb) 2-3 Kugeln Nicecream Mit Erdbeeren oder anderem frischen Obst, Walnüssen und Saucen garnieren

Zubereitung: Datteln eine halbe Stunde in heißem Wasser einweichen. Mit Hafermilch vermischen. 1 TL Vanille, ¼ Tasse Mandelbutter, 2 Esslöffel Zitronensaft und eine Prise Salz hinzufügen. Vermischen. Mehr Hafermilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – bis zu ½ Tasse.

Zutaten für Schokoladensauce:

½-¾ Tasse Hafer- oder Kokosmilch (mehr für dünnere Soße, weniger für dickere Soße)
30g ungesüßte dunkle Schokolade
10 Medjool Datteln, entsteint 1 Prise Salz

Anwendung:

Datteln eine halbe Stunde in heißem Wasser einweichen.

Mixen, unter Rühren aufkochen, dann einige Minuten ruhen lassen

Grill-Wraps



Zutaten:

Hummus

- 1 ½ Tasse Kichererbsen, gekocht, abgetropft
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Esslöffel Tahini
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 Teelöffel Kokosnussaminos
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

Anwendung:

Mische Hummus im Mixer oder verwende eine Küchenmaschine.

Wraps:

- 2 Köpfe fester Salat, Stängel entfernt
- 1 Paket braunes Reispapier
- 2 Karotten, geraspelt
- 1 orange Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Gurke, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Zucchini, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Avocado, in dünne Streifen geschnitten

Zubereitung: Salat waschen und trocknen. Reispapier 30 Sekunden einweichen, Salat dazugeben und mit 2 Esslöffeln Hummus bestreichen. Gemüse dazugeben, Enden einschlagen und aufrollen

Beeren-Hafer-Auflauf



Zutaten:

4 Tassen Haferflocken

3 Tassen Apfelmus, ungesüßt

2 Tassen Mandel- oder Kokosmilch, ungesüßt

3 Tassen Beeren Ihrer Wahl, können gemischt werden

3 Esslöffel gemahlener Leinsamen

1 Esslöffel Zimt, ½ Teelöffel Gewürznelke, ½ Tasse Nüsse, gehackt
(Walnüsse, Mandeln usw.)

Anwendung:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Zutaten in einer ca. 22 x 28 cm großen Auflaufform vermengen. 45

Minuten backen. Mit Obst oder Nice Cream servieren.

Protein-Würfel



Zutaten:

- 1 Tasse Mandelbutter oder andere Nussbutter
- 16 Medjool Datteln, entsteint
- ½ Tasse Mandelmilch oder andere Pflanzenmilch
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 3 Tassen Haferflocken (diese können teilweise oder ganz durch Quinoaaflocken, Amaranth, Hirse oder Buchweizen ersetzt werden)
- 1 Tasse Leinsamen (kann teilweise durch Chiasamen ersetzt werden)
- ½ Teelöffel Meersalz
- ½ Tasse Trockenfrüchte nach Wahl (ungesüßt, ungeschwefelt)
- ½ Tasse Kakaonibs (optional), wenn Sie diese hinzufügen, fügen Sie auch 2 Teelöffel Kakaopulver hinzu
- 1 Tasse Power Meal (optional)

Zubereitung: In der Küchenmaschine mischen, zuerst nasse, dann trockene Zutaten. Früchte und/oder Kakaonibs unterrühren, wenn die Mischung einem dicken Keksteig ähnelt. Backpapier auf das Backblech legen und die Mischung darauf drücken, etwa 1cm dick. 1 Stunde lang oder bis es fest wird in den Kühlschrank stellen. Dann in 1x1 cm große Quadrate schneiden. Diese einzeln in Plastikfolie eingewickelt in den Gefrierschrank legen und 3 Monate aufbewahren.

Kürbis-Tacos



Zutaten:

Kleiner Blumenkohlkopf, in kleine Stücke geschnitten
2-3 Tassen Kürbis, in kleine Würfel geschnitten
1/4 Tasse Olivenöl (gerade so bedeckt)
1 Limette entsaftet
1 Teelöffel Paprika
1 Teelöffel Koriander
2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Chilipulver
2 Knoblauchzehen, gehackt

Anwendung:

Zum Überziehen gut vermengen. 30 Minuten bei 200 °C backen.
(Für Abwechslung und Protein können nach dem Backen Cannellinibohnen mit dem Kürbis vermischt werden)

Zutaten für den Belag: geraspelter Kohl (ich mag am liebsten lila) Tomaten, gehackt rote Zwiebeln, in Scheiben geschnitten Guacamole (siehe unten) Jalapeño-Koriander

Zutaten für die Soße:

1/2 Tasse Koriander 1 Limette, entsaftet
1 Jalapeño
1 Tasse Kokosmilch, glatt rühren

Zutaten für die Guacamole:

1 Avocado 1/4 Zwiebel, gehackt
1/2 Tasse Koriander, gehackt
1 Roma-Tomate, gewürfelt
1 Limette, entsaftet
1/2 Teelöffel Knoblauch, gehackt,
2 Tropfen ätherisches Limettenöl.
Avocado zerdrücken, Rest hinzufügen, vermischen und genießen! Serviere Tortillas ohne Weizenmehl. Mandelmehl eignet sich gut.

Quinoa-Salat



Zutaten:

- 1 Tasse trockener dreifarbiger Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 2 Tassen gekochte Cannellinibohnen
- 1 orange Paprika, gehackt
- 1 Gurke, gehackt
- 1 große Tomate, gehackt ½ Tasse Kalamata-Oliven, gehackt ½ Tasse Dill, gehackt ¾ Tasse Petersilie, gehackt
- 1 große Avocado, gehackt
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, gehackt
- 1 Zitrone

Anwendung:

Quinoa und Wasser vermischen, zum Kochen bringen, abdecken, 12-15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, dann abkühlen lassen. Dies kann einen Tag im Voraus zubereitet werden. Gekochten Quinoa mit anderen Zutaten vermischen.
Mit Zitronensaft beträufeln.

Regenbogensalat



Zutaten:

- 1 Kopf grüner Blattsalat, gehackt
- 1 Bund Grünkohl, Stängel entfernt, gehackt
- 1 große Tomate, gehackt (oder 1 Tasse Kirschtomaten) oder 1 Tasse Erdbeeren, gehackt
- 1 orange Paprika, gehackt oder 1 große Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 gelber Kürbis, in dünne Scheiben geschnitten, oder 1 gelbe Paprika, gehackt
- 1 Gurke, in Scheiben oder 2 Stangen Sellerie, in Scheiben
- 1 Tasse Heidelbeeren, frisch
- 1 rote Zwiebel, gehackt (lila)

Anwendung:

Salat und Grünkohl mischen und in eine Schüssel geben. Gemüse/Obst in Reihen anordnen, sodass ein Regenbogen entsteht.

Vinaigrette-Dressing

Zutaten:

- 1 Teelöffel gemahlener Leinsamen
- 3 Esslöffel Wasser
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Teelöffel Senf

Zubereitung: Gut vermischen

Salatdressing-Vorlagen

Zutaten für Dressing auf Nuss-/Samenbasis:

½ Tasse rohe Nüsse oder Sonnenblumenkerne (über Nacht eingeweicht)
½ Tasse Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe, Pflanzenmilch, Frucht- oder Gemüsesaft)
1 Esslöffel Zitronensaft oder Essig 1 Esslöffel flüssige Aminosäuren (optional)
2 Esslöffel frische Kräuter oder
2 Teelöffel getrocknete Kräuter oder Gewürze
1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Zutaten mischen. Flüssigkeit nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zutaten für das Dressing auf Bohnenbasis:

½ Tasse gekochte Bohnen, abgetropft und abgespült
½ Tasse Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe, Pflanzenmilch, Frucht- oder Gemüsesaft)
1 Esslöffel Zitronensaft oder Essig
1 Esslöffel flüssige Aminosäuren (optional)
2 Esslöffel frische Kräuter oder 2 Teelöffel getrocknete Kräuter oder Gewürze
1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Zutaten mischen. Flüssigkeit nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zubereitung des Avocado-Dressings:

1 große Avocado, reif
½ Tasse Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe, Pflanzenmilch, Frucht- oder Gemüsesaft)
1 Esslöffel Zitronensaft oder Essig
1 Esslöffel flüssige Aminosäuren (optional)
2 Esslöffel frische Kräuter oder 2 Teelöffel getrocknete Kräuter oder Gewürze
1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Zutaten mischen. Flüssigkeit nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Pikante Soße

(Kelly O. Johnson)

Zum Gießen über gedünstetes Gemüse, Naturreis, Nudeln aus Naturreis, verdünnt als Salatdressing und mehr!

Zutaten

½ Tasse Mandelöl

1 Tasse gereinigtes Wasser

¼ Tasse Bragg Liquid Amino

1/8 Tasse Bierhefe/Nährhefe

¼ Teelöffel Kelppulver

¼ Teelöffel Spike-Gewürz

1 Teelöffel frisches Basilikum oder ¼ Teelöffel getrocknetes Basilikum

1 Knoblauchzehe oder ¼ Teelöffel granulierter Knoblauch

1 ½ Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft

1 ½ Teelöffel Tamari

1 Packung fester Tofu, gepresst oder 1 Tasse eingeweichte rohe

Cashewkerne + ½ - 1 Tasse gereinigtes Wasser

Wenn du auf Öl verzichtest, schmeckt es auch ohne Öl, ist nur dünner.

Du kannst den Tofu auch durch rohe Cashewnüsse ersetzen. Lasse die Cashewnüsse über Nacht einweichen oder lege sie 1 Stunde lang in heißes Wasser, spüle sie ab und mische sie dann mit gereinigtem Wasser.

Abgerundete Salatvorlage



Zutaten:

1 Kopf Salat, je dunkler, desto besser

2 Tassen Kreuzblütlergemüse (Kohl, Grünkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Radieschen usw.)

Je 1 Tasse buntes Gemüse (rot, orange, gelb, lila, grün)

1 Tasse Lauchgemüse (Zwiebeln, Lauch, Schalotten usw.)

1 Tasse gekochtes Vollkorn (Quinoa, Buchweizen, brauner Reis)

1 Tasse Bohnen (Cannellini-, Pinto-, schwarze, Kidneybohnen usw.)

½ -1 Tasse sautierte Champignons (Champignons, braune Champignons, Shiitakepilze usw.)

½ Tasse gehackte Nüsse oder Samen (Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne usw.)

1 Tasse gehackte frische Kräuter (Petersilie, Dill, Minze, Koriander usw.)

Fermentiertes oder mariniertes Obst/Gemüse (Oliven, Peperoni, Dillmöhren, eingelegte Rüben, marinierte Artischockenherzen, Kimchi, Sauerkraut usw.)

Optional:

essbare Blüten hinzufügen (Kapuzinerkresse, Borretsch usw.)

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden, Zutaten zum Gericht hinzufügen und vermischen.

Fermentiertes kann bei Bedarf auf der Seite angerichtet werden.

Ideen für Snacks:

Tolle, superschnelle Snack-Ideen zum Vorbereiten, um den Proteingehalt zu erhöhen:

Hummus mit grünem Gemüse

Chiasamenpudding mit Mandelmilch und

Früchten Nussbutter mit Früchten oder Gemüse

Handvoll rohe Nüsse Selbstgemachte Proteinriegel

Spinatsalat

Zutaten:

- 6 Tassen Babyspinat
- 4 Mandarinen, geschält, geteilt und halbiert
- 1 Tasse Erdbeeren, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Blaubeeren
- 12 frische Basilikumblätter, gehackt
- 2 Esslöffel Mandeln, gehackt

Anwendung:

Mischen und mit Balsamico-Essig beträufeln



Stahlgeschnittener Hafer



Zutaten:

2 Tassen Wasser

1/2 Tasse Hafergrütze

1 Apfel, gewürfelt 1/2 Tasse Rosinen

1 Esslöffel gemahlene Leinsamen

1 Teelöffel Zimt

Optional: 1 Teelöffel Vanille,

1/2 Teelöffel Kardamom,

1/4 Teelöffel Nelken und

1/4 Teelöffel Muskatnuss für einen Chai-Geschmack oder jede andere Frucht deiner Wahl.

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Zutaten einrühren und unter Rühren 15 Minuten oder bis zum Ende köcheln lassen.

Pfannengericht mit Kokossauce



Zutaten:

- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 große gelbe oder weiße Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 3 Schalotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Tassen geschnittene Champignons Ihrer Wahl
- 1 Karotte in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 1 Kopf Brokkoli, gehackt ½ Kopf Blumenkohl, gehackt
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 gelber Kürbis, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Zuckerschoten
- 1 Tasse grüne Bohnen, halbiert
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben
- ½ daumengroßes Stück frischer Kurkuma, geschält und gerieben
- 4 Köpfe Baby-Pak-Choy
- 2 Esslöffel schwarzer Sesam, geröstet
- 4 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 2 Tassen vollfette Kokosmilch
- 4 Stangen Zitronengras, zerdrückt
- 2 Esslöffel Kokosnussaminos
- 4 Tassen gekochter brauner Reis, Kichererbsenreis oder Quinoa

Zubereitung: In einer Pfanne oder einem Wok Zwiebel, Schalotten und Pilze in ¼ Tasse Gemüsebrühe anbraten. ¾ Tasse Gemüsebrühe, Karotten, Sellerie, Brokkoli, Blumenkohl hinzufügen und 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kochen. Den Rest des Gemüses hinzufügen und 5 Minuten kochen. Bei Bedarf mehr Gemüsesaft hinzufügen. In einen kleinen Topf Kurkuma, Ingwer, Kokosmilch, Kokosnussaminos und Zitronengras geben. Das Zitronengras muss unbedingt bedeckt sein. Zum Kochen bringen und dann 5 Minuten köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Soße zum Gemüse geben und vorsichtig umrühren, bis alles bedeckt ist. Mit Reis oder Quinoa servieren und mit Frühlingszwiebeln und Sesamkörnern garnieren.

Gefüllter Spaghettikürbis



Zutaten:

2 Spaghettikürbisse
2 Tassen Grünkohl, Stängel entfernt, gehackt
1 ½ Tasse Cannellinibohnen (oder Kichererbsen)
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Teelöffel getrockneter Oregano, ½ Teelöffel getrocknetes Basilikum, ½ Teelöffel rote Pfefferflocken (optional)
3 Tassen Marinarasauce

Zubereitung:

Spaghettikürbis der Länge nach halbieren. Kerne herauslöfeln. (Diese können gewaschen und geröstet oder weggeworfen werden). Kürbis mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und gerade genug Wasser hinzugeben, um den Boden zu bedecken. 45 Minuten bei 200 °C backen. Marinarasauce, Grünkohl, Bohnen, rote Pfefferflocken und Gewürze 6 Minuten köcheln lassen. Spaghettikürbis mit einer Gabel auflockern und dann die Sauce darüber schöpfen.

Cremige Marinara-Sauce

Zutaten:

4 Tassen gewürfelte Roma- oder San-Marzano-Tomaten (blanchieren und schälen vor dem Würfeln)
½ Tasse vollfette Kokosmilch
7 Knoblauchzehen, gewürfelt
1 Teelöffel Meersalz
2 große frische Basilikumzweige, gehackt

Anwendung:

Kokosmilch mit Knoblauch erhitzen, Tomaten mit Saft, Paprikaflocken, Basilikum und Salz hinzufügen. 15 Minuten köcheln lassen.

Süßkartoffel-Shawarma



Zutaten:

- 1 Kopf Blumenkohl, klein gehackt
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, in kleine Stücke geschnitten
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Paprika, beliebige Farbe
- 1 Tasse Kirschtomaten
- ½ Teelöffel Meerrettich
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 ½ Teelöffel Paprika
- ½ Teelöffel gemahlener Ingwer
- ¾ Teelöffel getrockneter Oregano
- ½ Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- ½ Tasse getrockneter dreifarbiger Quinoa
- 4 Tassen Salat, zerkleinert
- 1 Tasse Gurke, in Scheiben
- 1 Tasse rote Zwiebel, in Scheiben
- ⅓ Tasse Tahini-Paste
- 1 Esslöffel Apfelessig

Zubereitung:

Backofen auf 204 °C vorheizen. Backbleche mit Backpapier auslegen. Blumenkohl, Süßkartoffel, Zwiebel, Paprika, Tomaten, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Ingwer, Oregano, Kurkuma und Cayennepfeffer mischen und vermengen.

Süßkartoffel-Smoothie-Bowl mit Blaubeeren



Zutaten:

1 mittelgroße Süßkartoffel, gebacken

1 Tasse Blaubeeren, gefroren

2 Esslöffel Leinsamen

2 Esslöffel Chiasamen ½ Tasse Mandelmilch

1 TL Zimt gemahlen ¼ TL Muskatnuss

Alle Zutaten vermischen.

Mit Granola, frischen Beeren und/oder Banane toppen

Tomaten-Basilikum-Suppe



Zutaten:

- 3 Pfund reife Tomaten, halbiert
- 1 Esslöffel Salz
- 2 mittelgroße gelbe oder weiße Zwiebeln, geviertelt
- 6 Knoblauchzehen $\frac{1}{8}$ Teelöffel zerdrückte rote Pfefferflocken
- 4 Tassen gewürfelte Tomaten
- 1 Dose Tomatenmark (6 oz)
- 4 Tassen frische Basilikumblätter, gepackt
- 1 Dose Kokosmilch mit vollem Fettgehalt
- 2 Tropfen ätherisches Basilikumöl
- 1 Tropfen ätherisches Öl aus schwarzem Pfeffer
- 1 Tropfen ätherisches Thymianöl
- 4 Tassen Gemüsebrühe

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Tomaten und Zwiebeln auf einem Backblech 25 Minuten rösten. Knoblauchzehen hinzufügen und weitere 20 Minuten rösten. Geröstete Tomaten, gewürfelte Tomaten, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch und Bratflüssigkeit portionsweise zusammen mit Basilikum, Paprikaflocken und Gemüsebrühe in den Mixer geben. Zutaten zum Kochen bringen und 30 Minuten offen köcheln lassen. Kokosmilch hinzufügen. 15 Minuten köcheln lassen. Hitze abstellen. Ätherische Öle hinzufügen.

Gemüsebrühe

Zutaten:

- 1 weiße oder gelbe Zwiebel, in Scheiben
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Karotten
- 4 Stangen Sellerie
- 1 Tasse Grünkohl
- 2 Tassen Champignons, gehackt (Champignons oder braune Champignons)
- 2 Teelöffel Meersalz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 10 Tassen Wasser $\frac{1}{2}$ Tasse frische Petersilie, gehackt $\frac{1}{4}$ Tasse frischer Thymian $\frac{1}{8}$ Tasse frischer Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Esslöffel Tomatenmark (optional)



Zubereitung:

Zwiebel, Karotten und Sellerie 5 Minuten in Wasser anbraten, dabei nach und nach etwas Zeit, um die Pfanne feucht zu halten. Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten anbraten. Alle anderen Zutaten hinzufügen. Zum Kochen bringen und 1 Stunde köcheln lassen. Gemüse abseihen. Flüssigkeit eine Woche im Kühlschrank oder einen Monat im Gefrierschrank aufbewahren. Die Aufbewahrung in einem 2- oder 4-Tassen-Behälter erleichtert die Zubereitung vieler verschiedener Rezepte. Das Gemüse kann gegessen werden.

Gemüsesuppe

Zutaten:

- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln gelb oder weiß, gehackt
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 4 Selleriestangen, in Scheiben geschnitten
- 2 Paprika, gehackt
- 1 Zucchini gehackt
- 1 gelber Kürbis, gehackt
- 2 Tassen grüne Bohnen, halbiert
- 2 Süßkartoffeln gehackt,
- 1 Tasse Champignons (Champignons oder braune Champignons)
- 2 Tassen gewürfelte Tomaten
- 2 Tassen Grünkohl oder Grünkohl Ihrer Wahl
- 4 Tassen Kidneybohnen oder Bohnen Ihrer Wahl
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Teelöffel getrockneter Oregano
- ¼ Teelöffel Thymian
- ¼ Teelöffel rote Pfefferflocken
- 2 Tassen Wasser (falls erforderlich)



Zubereitung:

Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Paprika anbraten, dabei nach und nach Gemüsebrühe hinzufügen, damit die Pfanne feucht bleibt. Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten anbraten. Alles außer Grünkohl hinzufügen und aufkochen. 25 Minuten köcheln lassen. Grünkohl hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen.

Zoodle Wraps



Zutaten:

- 1 Kopf Romanasalat, die Ränder entfernen und in kleine, kurze Streifen schneiden
- 1 mittelgroße Zucchini, spiralförmig geschnitten
- 1 Paket braunes Reispapier
- 2 Paprika, beliebige Farbe, in kleine Streifen geschnitten

Soße

- 2 Tassen frisches Basilikum
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Teelöffel Meersalz
- 2 Prisen schwarzer Pfeffer

Anwendung:

Braunes Reispapier 30 Sekunden einweichen, dann auf eine flache Fläche legen. Mit Römersalat, Zucchini und Paprika füllen und einwickeln. Basilikum, Zitrone, Knoblauch, Meersalz und Pfeffer mischen. Halbiert mit Soße servieren.

Pflanzliches Vollwertprotein

Woher bekomme ich mein pflanzliches Protein?

Wie viel Eiweiß brauche ich pro Tag?

Die empfohlene Tagesmenge (RDA) an Protein beträgt für Männer 63 Gramm und für Frauen 50 Gramm. Für eine genauere Berechnung multiplizieren Sie Ihr Gewicht in Pfund mit 0,36. Eine 140 Pfund schwere Person würde 50,4 Gramm benötigen. Eine 180 Pfund schwere Person würde 64,8 Pfund benötigen. Eine 250 Pfund schwere Person würde 90 Gramm benötigen. Entgegen der landläufigen Meinung müssen Sie nicht innerhalb einer Mahlzeit oder sogar eines Tages „vollständiges“ Protein zu sich nehmen. Unser Körper ist intelligent und weiß, was er mit unserer Nahrung anfangen soll.

Als Referenz:

1 Tasse Kuhmilch enthält 8 Gramm Protein.

1 Tasse mageres Hackfleisch enthält 22–25 Gramm Eiweiß.

1 Tasse gekochtes Hühnchen enthält 38–43 Gramm Protein.

Es ist einfach, die richtige Menge an Eiweiß zu sich zu nehmen, wenn Sie täglich 1-2 Tassen Linsen und/oder Bohnen essen, zusammen mit 1-3 Tassen Vollkorn und eine große Auswahl an Obst, Gemüse, Nüssen und Samen.

Linsen = 18 Gramm Eiweiß pro gekochter Tasse. Plus Ballaststoffe, resistente Stärke, Folsäure, Mangan, Eisen, Antioxidantien und mehr.

Bohnen = etwa 15 Gramm Protein pro gekochter Tasse. Plus Komplex Kohlenhydrate, resistente Stärke, Ballaststoffe, Eisenfolsäure, Phosphor, Kalium und Mangan.

Alte Getreidesorten (Dinkel, Teff, Einkorn, Gerste, Sorghum, Kamut und Farro) = 9-11 Gramm Protein pro gekochter Tasse. Plus komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eisen, Magnesium, Phosphor, Mangan, B-Vitamine, Zink und Selen.

Hanfsamen = 9 Gramm Protein pro 3 Esslöffel.* Plus Magnesium, Eisen, Kalzium, Zink, Selen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren (im perfekten Verhältnis)

Grüne Erbsen = 9 Gramm Protein pro gekochter Tasse. Plus Ballaststoffe, Thiamin, Folsäure, Mangan, Vitamin C und K, Eisen, Magnesium, Phosphor, Zink, Kupfer und andere B-Vitamine.

Spirulina = 8 Gramm Protein pro 2 Esslöffel.* Plus Eisen, Kupfer, Magnesium, Riboflavin, Mangan, Kalium, essentielle Fettsäuren und Antioxidantien.

Amaranth und Quinoa = 8–9 Gramm Protein pro gekochter Tasse. Plus komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eisen, Mangan, Phosphor und Magnesium.

Wildreis = 7 Gramm Protein pro gekochter Tasse. Plus Ballaststoffe, Mangan, Magnesium, Kupfer, Phosphor und B-Vitamine.

Hirse, Buchweizen, Naturreis = 5-6 Gramm Eiweiß pro gekochtem Tasse. Plus Ballaststoffe, Eisen, Kalium, Phosphor.

Hafer = 5 Gramm Protein pro ungekochter Tasse. Plus Ballaststoffe, Magnesium, Zink, Phosphor und Folsäure.

Chiasamen = 5 Gramm Protein pro 30g.* Plus Eisen, Kalzium, Selen, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und mehr.

Nüsse und Samen = etwa 5–7 Gramm Protein pro 30g* Plus Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Kalzium, Magnesium, Selen, Phosphor, Vitamin E, B-Vitamine und Antioxidantien.

Getrocknete Ningxia Wolfsbeere = etwas mehr als 4 Gramm Protein pro 1 Tasse. Plus Kalzium, Magnesium, Kalium, Ballaststoffe, B-Vitamine und Vitamin C, Vitamin A und mehrere Carotinoide, Kupfer, Eisen, Mangan und Zink.

Alle Obst- und Gemüsesorten enthalten etwas Eiweiß.

Zu den Gemüsesorten mit dem höchsten Gehalt von etwa 4-5 Gramm Protein pro gekochter Tasse gehören: Brokkoli, Spinat, Spargel, Artischocken, Kartoffeln, Süßkartoffeln und Rosenkohl. Zu den Früchten mit dem höchsten Gehalt von etwa 2–4 Gramm Protein pro Tasse gehören: Guave, Cherimoyas, Maulbeeren, Brombeeren, Nektarinen und Bananen.

Diese sind aufgrund ihres hohen Verarbeitungsgrads nicht unbedingt zu empfehlen:

Produkte auf Sojabasis (Nicht empfohlen, wenn du empfindlich auf Östrogen reagierst oder Krebs hast. Verwende nur Bio- UND fermentierte Produkte. **Miso, Natto, Tempeh = 12–20 Gramm Protein pro 100 ml*** Plus Eisen, Kalzium, Probiotika, B-Vitamine, Magnesium, Phosphor.

Nährhefe wird nicht empfohlen, wenn du empfindlich auf Hefe reagierst oder an Candida leidest. Dies kann Durchfall verursachen. Verwende nur Bio-Produkte (nicht angereichert) = 8 Gramm Protein pro 15g* Plus Ballaststoffe, B-Vitamine, Vitamin E, Kalium, Eisen, Kalzium.

*Eine Portion ist weniger als 1 Tasse.

Ressourcen: [healthline.com](https://www.healthline.com), [drfuhrman.com](https://www.drfuhrman.com), tools.myfooddata.com, Discovery of the Ultimate Superfood von Young, Lawrence und Schreuder.