

25 beliebte VEGANE REZEPTE



EINFACH, LECKER & GESUND

Willkommen IN DER ISS HAPPY FAMILY!



Du möchtest dich gerne vegan oder pflanzenbasiert ernähren, aber nicht auf Genuss verzichten? Kein Problem!

Auf Iss Happy zeige ich dir, wie lecker und bunt eine gesunde Pflanzkost aussehen kann. Du bekommst hier alltagstaugliche Rezepte ohne ellenlange Zutatenlisten oder komplizierte Anleitungen – perfekt für deinen veganen Kochalltag.

In diesem E-Book gebe ich dir einen kleinen Einblick, was dich auf Iss Happy erwartet. Und zwar in Form von 25 der beliebtesten Rezepte auf meiner Webseite – den Iss Happy Community Favoriten sozusagen. Ich hoffe, dass du sie genauso lieben wirst.

Viel Freude beim Ausprobieren
und Schlemmen!

Deine Sofia

Wenn du deine Kreation
auf Social Media teilst, verlinke mich unbedingt
unter **@isshappy** und nutze den Hashtag **#isshappy**,
damit ich dir ein ❤️ dalassen kann!



Hallo, **ICH BIN SOFIA!**

Heute stelle ich mich vor als jemand, der

- sich bereits seit 2013 **vegan bzw. rein pflanzlich** ernährt.
- als zertifizierte Vegane Ernährungsberaterin bereits tausende Menschen erfolgreich bei ihrer Ernährungsumstellung auf vegan unterstützt hat.
- mit seiner Arbeit über 100.000 Menschen im Monat erreicht.
- die vegane Botschaft voller Überzeugung, Herz und Leidenschaft verbreitet.

Jedoch war das nicht immer so!

Ich bin weder vegan noch vegetarisch aufgewachsen. Die meiste Zeit meines Lebens waren das ehrlich gesagt Fremdwörter für mich.

In meiner griechischen Familie kamen früher mehrmals täglich Fleisch und weitere Tierprodukte auf den Tisch. Ein Essen ohne Fleisch? In meinem Kopf damals keine vollwertige Mahlzeit. Kein Wunder also, dass meine Familie mich für verrückt erkläre, als ich ihnen irgendwann eröffnete, von nun an keine Tierprodukte mehr zu konsumieren.

Vielleicht kennst du solche Reaktionen aus deinem eigenen Umfeld...



Ein Weg mit Höhen und Tiefen

Ganz am Anfang meiner Umstellung war ich vollends überfordert, wenn ich mit kritischen Fragen oder typischen Vorurteilen über die vegane Ernährung konfrontiert wurde. Dennoch war ich so begeistert, dass ich am liebsten alle Menschen in meinem Umfeld konvertiert hätte und fühlte mich dann ziemlich einsam und frustriert, als ich merkte, dass mir niemand zuhören wollte.

Trotz dieser Herausforderungen blieb ich dran und stellte über mehrere Monate erfolgreich auf gesund und vegan um, wodurch sich mein Leben um 180 Grad gedreht hat – im positiven Sinne versteht sich 😊

Kurzfassung habe ich mich zu einem bewussteren und achtsameren Menschen entwickelt, fühlte mich zum ersten Mal so richtig wohl in meiner eigenen Haut und habe enorm an Energie und Lebensfreude gewonnen. Und das wünsche ich mir auch für dich!

Warum ich dir das erzähle? Wenn ich den Umstieg auf ein gesundes veganes Leben geschafft habe, packst du das allemal!

Und wie? ♥♥

Na, mit mir an deiner Seite natürlich!



ZU DEN REZEPTEN



Vegan

Alle Rezepte in diesem E-Book sowie auf meiner Webseite, in meinen Kochbüchern und Programmen sind 100% vegan. Das heißt, sie sind frei von sämtlichen Tieren und deren Erzeugnissen wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Schalentiere, Eier, Milch- und Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Butter etc. sowie Honig und Bienenwachs.

Vollwertig und gesund

Vegan kann aber nicht immer mit gesund gleichgesetzt werden, denn auch stark verarbeitete Industrienahrung voller Zucker, Fett, Salz, Konservierungs- und Zusatzstoffen kann frei von tierischen Inhaltsstoffen sein.

Meine Rezepte sind aber nicht nur tierfrei, sondern auch gesund und vollwertig. Das heißt, sie bestehen hauptsächlich aus unverarbeiteten pflanzlichen Nahrungsmitteln aus den Lebensmittelgruppen: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn- und Pseudogetreide sowie Nüsse und Samen.

Zuckerfrei

Außerdem kommen all meine Rezepte ohne weißen Haushaltszucker oder den sogenannten „Industriezucker“ aus. Es gibt tolle alternative Süßungsmittel, die du stattdessen nutzen kannst. Mein liebstes sind Datteln bzw. selbst gemachte Dattelpaste. Das Rezept dazu bekommst du als Bonus am Ende dieses Buchs!

Glutenfrei möglich

Auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit sind die Rezepte geeignet. Der überwiegende Teil meiner Rezepte ist bereits glutenfrei (gf). Und wenn doch mal Getreideprodukte wie Vollkornnudeln vorkommen, können diese ganz einfach durch glutenfreie Alternativen wie Pasta aus Hülsenfrüchten oder Pseudogetreide ausgetauscht werden. Hinweise dazu findest du immer in Klammern hinter den entsprechenden Zutaten.

Sojafrei möglich

Sojaprodukte, insbesondere vollwertige Lebensmittel wie gekochte Sojabohnen, Tempeh oder Tofu sind eine hochwertige, gesunde Proteinquelle in der pflanzlichen Ernährung. Wer definitiv auf Soja verzichten sollte, sind Personen mit Soja-Allergie. Damit meine Rezepte so viele Menschen wie möglich umsetzen können, sind sie zum Großteil sojafrei. Falls doch mal Tofu, Tempeh, o.Ä. vorkommen, können diese ganz einfach durch andere Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen oder andere Bohnen ersetzt werden. Und auch, wenn ich hier und da gerne Sojasoße einsetze, ist diese meist eine optionale Zutat.

Küchengeräte

Für die meisten meiner Rezepte brauchst du zwar keine speziellen Küchengeräte (zumindest nicht unbedingt) – Mixer und Pürierstab kommen bei mir jedoch regelmäßig zum Einsatz. Alternativ kannst du in vielen Fällen aber auch einfach Zutaten mit dem Messer hacken, mit einer Gabel zerdrücken, usw. Für selbst gemachte Pflanzenmilch, Smoothies und cremige Suppen, kann ich dir die Anschaffung zumindest eines der beiden Geräte sehr ans Herz legen. Ein paar meiner liebsten Küchenhelfer findest du [in diesem Beitrag](#).

REZEPTE

Mit Klick geht's
zum Rezept!

GESUNDES FRÜHSTÜCK

Buchweizen Granola mit Banane & Zimt.....	7
Cremiges Bircher Müsli	9
Rührtofu – die beste Rührei Alternative	11
Würziger Karottenlachs	13

SÄTTIGENDE HAUPTSPESIEN

Chili sin Carne mit Quinoa	16
Gebackene Aubergine mit Sesamdressing	18
Brokkoli Curry mit Kichererbsen	20
Cremige Carbonara mit Kichererbsen	22
Schwarze Bohnen Bällchen in Tomatensoße	24
Süßkartoffelsuppe mit roten Linsen	26
Reisnudelpfanne mit Mangold & Erdnüssen	28

EINFACHE BRATLINGE

Einfache Zucchini Puffer	31
Buffalo Wings aus Blumenkohl	33
Gebackene Hirsebratlinge mit Brokkoli	35
Köstliche Kürbispuffer mit Mais	37

BELIEBTE ALTERNATIVEN

LeberVurst aus Kidneybohnen	40
Einfacher Kichererbsen Käse	42
Hafermilch selber machen	44
Cashew Flohzarella	46

ZUCKERFREIE SÜSSIGKEITEN

Notella – Gesunde Schokocreme	49
Apfel Energy Balls ohne Nüsse	51
Saftige Brownies mit Zucchini	53
Einfache Schokotarte aus 5 Zutaten	55
Rohkost Erdbeerkuchen ohne Backen	57
Energiebällchen mit Limette und Kokos	59

GESUNDES FRÜHSTÜCK





BUCHWEIZEN GRANOLA

mit Banane & Zimt

Ein leckeres Knuspermüsli mit Pflanzenmilch und frischem Obst am Morgen ist schon etwas Feines, oder? Doch leider stecken in den meisten Fertigmischungen aus dem Supermarkt einige unerwünschte Inhaltsstoffe.

Wenn du dich zu den gesundheitsbewussten Müsli-Fans zählst und morgens gerne vollwertig und nahrhaft knuspern möchtest, dann kannst du ganz einfach deine eigene Granola selber machen. Du kannst dieses Basis Rezept gerne ganz nach deinem Geschmack abwandeln, Zutaten austauschen, weglassen oder hinzufügen.

VORBEREITUNGSZEIT

40 min

MENGE

1 Glas (1 Liter)

ZUTATEN

- 200 g Haferflocken (gf möglich)
- 150 g Buchweizen
- 150 g Mandeln
- 50 g Kürbiskerne
- 25 g Kokosraspel
- 2 Bananen
- 3 EL Dattelpaste (bei Bedarf gerne mehr oder weniger)
- 2 TL Zimt (nach Geschmack gerne mehr oder weniger)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Buchweizen gut waschen und abtropfen lassen.
2. Zusammen mit den anderen trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Löffel vermischen. (Falls du empfindliche Zähne hast und dir Buchweizen zu hart ist, kannst du die Körner ca. 1-2 Stunden vor der Verwendung einweichen und gut abtropfen lassen.)
3. Bananen schälen und in einer kleinen separaten Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
4. Dattelpaste zum Banane Püree geben, Zimt hinzufügen und gut vermengen.
5. Die fertige Paste zu den trockenen Zutaten geben und gut umrühren, sodass alle Zutaten gleichmäßig mit der Paste vermischt werden.
6. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig verteilen.
7. Bei 160 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 bis 30 Minuten backen.
8. Zwischendurch umrühren, damit alle Seiten gleichmäßig knusprig gebacken werden.
9. Das Blech aus dem Ofen nehmen, Knuspermüsli vollständig abkühlen lassen und in ein großes, luftdicht verschließbares Glas füllen.

Tipp:

Möchtest du deinem Müsli gerne Trockenfrüchte hinzugeben, solltest du diese nicht mit backen, sondern erst ganz zum Schluss dem fertigen Knuspermüsli begeben.



Cremiges **BIRCHER MÜSLI**

Kennst du dieses Gefühl, wenn du abends im Bett liegst und den nächsten Tag kaum abwarten kannst, weil ein tolles Frühstück auf dich wartet?

Ich auch! Mir geht es immer so, wenn ich an Bircher Müsli denke. Das typisch schweizerische Frühstück aus Haferflocken, Obst, Milch und Nüssen ist nicht nur super gesund, ballaststoffreich und voller wertvoller Nährstoffe, sondern auch total lecker!

VORBEREITUNGSZEIT

15 min

MENGE

4 Portionen

ZUTATEN

- 3 Tassen Haferflocken (gf möglich)
- 2 Tassen Wasser (lauwarm)
- 2 Tassen Pflanzenmilch (nach Wahl)
- 2 EL Leinsamen (geschrotet)
- 1 EL Chiasamen (optional)
- 3 EL Haselnüsse (gerieben)
- 3 EL Rosinen
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 2 Mandarinen
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL gemahlene Vanille (optional)

So einfach geht's:

1. Haferflocken in eine Schüssel geben, mit lauwarmem Wasser begießen, umrühren und einweichen lassen, während die anderen Zutaten vorbereitet werden.
2. Leinsamen, Haselnüsse in einer kleinen Küchenmaschine fein reiben (oder bereits geriebene Haselnüsse verwenden), Apfel schälen, entkernen und grob reiben, Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten außer die Mandarinen und Gewürze zu den eingeweichten Haferflocken geben und gut mit einem Löffel verrühren.
4. Zum Schluss den Mandarinen saft auspressen und zusammen mit den Gewürzen hinzugeben und erneut gut umrühren.
5. Final abschmecken, nach Geschmack noch etwas mehr würzen und dekorieren (z.B. mit Nüssen und Samen nach Wahl sowie frischem Obst).

ZUM ONLINE-REZEPT

Tipps:

Am liebsten nehme ich für Bircher Müsli selbst gemachte Hafer, Kokos- oder Mandelmilch – du kannst aber auch gerne eine andere vegane Milchalternative verwenden.



Die beste Rührei-Alternative: **RÜHRTOFU**

Lust auf veganes Rührei? Dann gib dieser leckeren und einfachen Rührei Alternative aus Tofu unbedingt eine Chance! Der Scrambled Tofu oder Rührtofu ist super schnell und einfach gezaubert, du brauchst nur wenige Zutaten dafür.

Und das Beste: Das vegane Frühstück ist auch noch gesund und nahrhaft! Anders als ein Frühstück aus Eiern ist diese eifreie Alternative frei von Cholesterin und arm an gesättigten Fettsäuren und dafür vollgepackt mit hochwertigen pflanzlichen Proteinen!

VORBEREITUNGSZEIT

15 min

MENGE

2 Portionen

ZUTATEN

- 250 g Tofu Natur (fest)
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Kala Namak Salz, alternativ normales Salz (Menge nach Geschmack)
- 1/2 TL Kurkumapulver (wichtig für die gelbe Farbe)
- 1/4 TL Pfeffer (nach Geschmack)
- 1/4 TL Paprikapulver (optional nach Geschmack)
- 1/4 TL Knoblauchpulver (optional nach Geschmack)
- 1 EL Hefeflocken (optional nach Geschmack)
- 50 ml ungesüßte Pflanzenmilch nach Wahl (alternativ Pflanzenjoghurt)
- 5 g Schnittlauch (optional)

So einfach geht's:

1. Tofu Block zwischen einem sauberen Küchentuch trocken pressen und anschließend mit den Händen in eine Schüssel bröseln. Alternativ mit einer Gabel (oder einem Kartoffelstampfer) zerdrücken.
2. Zwiebel schälen, fein hacken und in einer gut beschichteten, erhitzten Pfanne 2–3 Minuten glasig dünsten.
3. Tofu Brösel dazu geben und ca. 3–5 Minuten anbraten.
4. Gewürze hinzufügen, unter gelegentlichem Rühren ca. 5 weitere Minuten braten und zum Schluss die ungesüßte Pflanzenmilch unterrühren. Hitze runterdrehen und einige Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
5. Final mit Gewürzen abschmecken, mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und sofort genießen oder luftdicht verschlossen bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

ZUM ONLINE-REZEPT



Tip:

Kala Namak Salz verleiht dem Scrambled Tofu den typischen Ei-Geschmack. Wenn dein Rührtofu möglichst nah am Originalgeschmack sein sollte, dann gehört das schwefelrig riechende Steinsalz unbedingt dazu!



Würziger **KAROTTENLACHS**

Du bist auf der Suche nach einer pflanzlichen Alternative für Räucherlachs? Dann hat deine Suche hiermit ein Ende! Denn veganer Lachs ist super schnell und einfach aus nur einer Handvoll Zutaten selbst gemacht – es ist unkomplizierter als du denkst.

Dieser vegane Räucherlachs Ersatz beweist, dass du auf rein gar nichts verzichten musst, wenn du dich pflanzenbasiert ernährst. Nicht einmal auf ein fischig-rauchiges Geschmackserlebnis, wie du es von geräuchertem Lachs kennst.

VORBEREITUNGSZEIT

15 min

MENGE

300 g

ZUTATEN

- 300 g Karotten (ca. 3 Stück)
- 2 EL Algenöl (alternativ anderes neutrales Pflanzenöl)
- 2 TL Sojasoße (gf möglich)
- 1 TL Flüssigrauch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Dattelpaste oder anderes Süßungsmittel nach Wahl (optional)
- 1 TL Algen-Flocken, z.B. Nori (optional für fischigeren Geschmack)
- 1 TL Dill (optional)

So einfach geht's:

1. Karotten schälen und den Rest mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden. Diese entweder 5 Minuten dämpfen oder ca. 2 Minuten köcheln und anschließend in ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Marinade vorbereiten. Hierfür alle flüssigen Zutaten in einen verschließbaren Behälter geben und gut mit einer Gabel verrühren.
3. Die abgetropften Karottenstreifen sowie gehackten Dill dazu geben und alles gut miteinander vermischen.
4. Den Behälter verschließen und alles gut durchziehen lassen. Im Kühlschrank lagern und innerhalb von 5 Tagen verzehren.

ZUM ONLINE-REZEPT

Tip:

Als Serviervorschlag empfehle ich dir den Karottenlachs auf einer Scheibe Körnerbrot bestrichen mit selbstgemachtem veganem Frischkäse getoppt mit Zwiebelringen, Kapern und frischem Dill.



SÄTTIGENDE HAUPTSPEISEN





CHILI SIN CARNE *mit Quinoa*

Chili sin Carne ist eines meiner absolut liebsten gesunden veganen Rezepte! Nicht nur ich finde es super lecker, auch bei Gästen kommt es immer sehr gut an.

Außerdem ist es so gut wie gelingsicher und einfach in größeren Mengen gekocht. Am nächsten oder übernächsten Tag schmeckt es immer noch fantastisch, wenn nicht sogar besser! Du kannst es aber auch problemlos einfrieren und bei Bedarf aufwärmen.

VORBEREITUNGSZEIT

40 min

MENGE

6 Teller

ZUTATEN

- 250 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Paprika (rot oder gelb)
- 250 g Kidneybohnen (gekocht)
- 250 g Mais gekocht (gerne aus dem Glas)
- 900 g Tomaten (frisch oder Passata aus dem Glas)
- 1 l Gemüsebrühe (alternativ Wasser)
- 2 EL Pflanzensahne, z.B. Soja- oder Hafer Cuisine (optional)
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 2 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1/2 TL Chilipulver (nach Geschmack gerne mehr oder weniger)
- 1 TL Flüssigrauch (optional für rauchigeren Geschmack)

So einfach geht's:

1. Quinoa gründlich in heißem Wasser waschen (optional über Nacht einweichen lassen, um den Phytinsäuregehalt zu reduzieren).
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem großen Topf in einem Schluck Wasser glasig dünsten.
3. Paprika schneiden, würfeln, dazu geben und kurz mit anbraten.
4. Abgetropfte Quinoa hinzugeben und gut umrühren.
5. Mit Gemüsebrühe und Tomaten/Passata auffüllen, bis alles bedeckt ist. Aufkochen lassen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Als nächstes gekochte Bohnen und Mais dazugeben, nach Geschmack würzen und 10 weitere Minuten köcheln lassen.
7. Optional für eine cremigere Konsistenz zum Schluss ein paar EL pflanzliche Kochcreme unterrühren.

ZUM ONLINE-REZEPT



Tipps:

Alternativ kannst du statt Quinoa auch Grünkern nehmen. Dieser hat von Natur aus einen leicht rauchigen Geschmack und passt ebenfalls hervorragend in veganes Chili!!



GEBACKENE AUBERGINE

mit Sesamdressing

Diese köstliche gebackene Aubergine ist der Himmel für alle Auberginen Liebhaber! Doch auch, wenn du kein Riesenfan des lila Sommergemüses bist, solltest du diesem mediterranen veganen Auberginen Rezept unbedingt eine Chance geben!

Zart gebackene Auberginen und ein cremiges Sesamdressing verfeinert mit frischen Kräutern und aromatischen Gewürzen – die Geschmacksexplosion pur, ganz ohne großen Aufwand oder exotische Zutaten. Diese Köstlichkeit ist super einfach gezaubert, besteht aus nur wenigen simplen Zutaten und ist tatsächlich gelingsicher!

VORBEREITUNGSZEIT

40 min

MENGE

6 Hälften

ZUTATEN

- 3 Auberginen
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Bund frische Kräuter (z.B. glatte Petersilie)
- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- 6 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Sojasoße (optional)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Auberginen waschen, halbieren und die Innenseiten mit einem Messer einritzen wie ein Gitter.
2. Die Auberginenhälften mit Gewürzen bestreuen und eine Prise Salz für die Soße aufheben.
3. Auberginen mit der Innenseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, sodass die Auberginen beim Backen nicht austrocknen, sondern in ihrem Sud weich gebacken werden und saftig bleiben.
4. Für 30 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.
5. Währenddessen Sesampaste mit Wasser, fein gehacktem Knoblauch und Prise Salz bzw. Schluck Sojasoße vermengen und frische Kräuter hacken.
6. Die gebackene Aubergine aus dem Ofen nehmen, mit Sesamsoße, gehackten Kräutern sowie Paprikapulver bestreuen und am besten warm genießen!

Tipp:

Zusammen mit einem leckeren Salat und einer sättigenden Beilage wie Hirse oder Vollkornreis kannst du aus der gebackenen Aubergine eine tolle Hauptmahlzeit zaubern!





BROKKOLI CURRY *mit Kichererbsen*

Dieses vegane Brokkoli Curry mit Kokosmilch, Möhren und Kichererbsen vereint alles, was die perfekte Mahlzeit ausmacht. Es steckt voller knackigem Gemüse, bringt eine gute Portion Ballaststoffe mit und ist nicht nur gesund, sondern auch super würzig, lecker und sättigend!

Das bunte Brokkoli Curry eignet sich super zum Vorkochen – am besten kochst du abends eine größere Menge und wärmst dir den Rest am nächsten Mittag auf. Denn über Nacht kann das Aroma der Thai Currypaste sich gut entfalten, sodass es am nächsten Tag noch schmackhafter ist.

VORBEREITUNGSZEIT

30 min

MENGE

4 Teller

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 2 EL Currypaste (nach Wahl, z.B. rote Thai Curry Paste)
- 400 g Brokkoli
- 2 Karotte
- 250 g Kichererbsen (gekocht, entspricht 1 Glas)
- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Wasser (nach Bedarf mehr oder weniger)
- 2 EL Sojasoße (gf möglich, alternativ Salz)
- 2 EL Sesam zum Bestreuen (optional)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln schälen bzw. waschen und klein hacken.
2. In einem Wok oder einer großen tiefen Pfanne in einem erhitzten Schluck Wasser glasig dünsten.
3. Currypaste dazugeben und ca. 1 Minute mit anbraten.
4. Brokkoli waschen und Röschen abtrennen bzw. in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten in Streifen schneiden.
5. Gemüse hinzugeben und 5 Minuten mit anbraten.
6. Gekochte Kichererbsen in den Wok geben und mit Kokosmilch auffüllen. So viel Wasser hinzufügen, bis das Gemüse fast (aber noch nicht ganz) bedeckt ist.
7. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Gemüse bissfest ist. Es sollte gar, aber noch knackig (und nicht zu weichgekocht) sein.
8. Zum Schluss mit Sojasauce oder Salz salzen, anrichten und optional mit etwas Sesam bestreuen.



Tip:

In diesem Beitrag
findest du mehr
Zubereitungstipps für
das perfekte vegane
Curry!



CREMIGE CARBONARA

mit Kichererbsen

Im Originalrezept von Spaghetti Carbonara tummeln sich so einige unerwünschte Zutaten. Darunter Eier, Käse, Sahne und Speck. Der italienische Klassiker ist also alles andere als gesund oder tierleidfrei.

Als Veganer musst du aber nicht auf das cremig-sahnige Geschmackserlebnis von Carbonara verzichten, denn die vegane Version steht dem Original geschmacklich in nichts nach. Meine leckere vegane Carbonara ist nicht nur rein pflanzlich, sondern auch gesund und super schnell und einfach gekocht.

VORBEREITUNGSZEIT

30 min

MENGE

4 Teller

ZUTATEN

- 500 g Vollkornnudeln (oder gf Nudeln nach Wahl)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Räuchertofu
- 250 g Kichererbsen gekocht (entspricht 1 Glas)
- 1 Bund Petersilie
- 400 ml Pflanzensahne oder alternativ Kokosmilch
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Muskatnuss (gemahlen)

So einfach geht's:

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer großen tiefen Pfanne in einem Schluck Wasser glasig dünsten.
3. Tofu in kleine Würfelchen schneiden, hinzugeben und einen Moment mit anbraten.
4. Anschließend die gekochten Kichererbsen hinzugeben, mit Pflanzensahne auffüllen und nach Geschmack würzen.
5. Gekochte Nudeln abseihen und in die große Pfanne geben. Gehackte Petersilie hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

ZUM ONLINE-REZEPT



Tip:

Wenn du keine Pflanzensahne im Haus hast, kannst du als Soßenbasis gerne Kokosmilch verwenden. Diese ungewöhnlich scheinende Kombination schmeckt hervorragend – versprochen!



SCHWARZE BOHNEN BÄLLCHEN

in Tomatensauce

Diese köstliche vegane Fleischbällchen Alternative aus schwarzen Bohnen ist super einfach aus simplen Zutaten gezaubert und ich kann dir das unkomplizierte Rezept wärmstens empfehlen.

Die deftigen Bohnenbällchen sind super vielfältig einsetzbar: Als Zutat für leckere Bowls, als Füllung für Wraps, Sandwiches oder Pita. Oder du gibst die Bällchen in eine würzige Tomatensauce und isst sie zusammen mit Vollkornreis, Kartoffeln oder ganz klassisch mit Nudeln deiner Wahl. Ein Bisschen veganen Parmesan Ersatz drüber gestreut... köstlich!

Tipp: Du kannst aus der Bohnen Masse auch Patties formen und leckere vegane Burger Patties daraus zaubern.

VORBEREITUNGSZEIT

1 Std.

MENGE

4 Teller

ZUTATEN

Für die Bällchen (12 Stück)

- 250 g schwarze Bohnen (Trockengewicht, vorgekocht)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 50 g Haferflocken (gf möglich)
- 2 EL Leinsamen
- 1/2 Bund Koriander (alternativ Petersilie oder Basilikum)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 60 g Walnüsse, alternativ Sonnenblumenkerne (optional)

Für die Basis-Tomatensoße

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen (nach Geschmack gern weniger)
- 1 kg Tomaten (gerne gemischt aus frischen, geschälten und passierten Tomaten)
- 5 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasoße (gf möglich, alternativ Salz zum Salzen)
- 1 TL Currypaste (optional für mehr Würze)
- 1 EL Oregano
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Chilipulver (optional)
- 1 EL Dattelpaste

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

Für die Fleischbällchen

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Kräuter waschen und grob hacken. Zusammen mit den gekochten Bohnen und den anderen Zutaten für die Fleischbällchen in eine Küchenmaschine geben und zu einer einheitlichen Masse mixen. Alternativ einen Pürierstab verwenden.
2. Optional für mehr Biss: Walnüsse klein hacken, kurz in einer Pfanne anrösten und unter die Masse heben.
3. Aus jeweils einem gehäuften Esslöffel Masse etwa 12 Bällchen rollen und diese in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.

Für die Basis-Tomatensoße

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken und in einer tiefen Pfanne in einem Schluck Wasser oder etwas Olivenöl glasig dünsten.
2. Anschließend gehackte Tomaten (frisch oder aus dem Glas/der Dose) dazu geben und aufkochen, danach auf niedrige Hitze herunterdrehen und köcheln lassen.
3. Tomatenmark und die anderen Zutaten dazu geben, gut vermengen und alles ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf, einen Schluck Wasser hinzugeben, damit die Soße nicht zu dick wird (bei Tomaten aus dem Glas/der Dose eher der Fall).
4. Hackbällchen in die Tomatensoße setzen und alles gut vermengen. Pfanne von der Hitze nehmen und Hackbällchen mit frisch gehackten Kräutern garnieren.



SÜSSKARTOFFEL SUPPE

mit roten Linsen

Dieses köstlich cremige Süßkartoffelsuppe ist die perfekte Feierabend Mahlzeit. Sie ist wärmend, sättigend und bringt an grauen Tagen ordentlich Farbe auf deinen Teller.

Aber das Süppchen sieht nicht nur hübsch aus, sondern ist auch noch richtig nahrhaft und gesund: Süßkartoffeln und Rote Linsen versorgen dich mit einer guten Portion pflanzlicher Proteine, komplexer Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien und sekundärer Pflanzenstoffe.

VORBEREITUNGSZEIT

45 min

MENGE

6 Teller

ZUTATEN

- 800 g Süßkartoffel (entspricht 2 großen Knollen)
- 200 g rote Linsen (Trockengewicht, ca. 1 Tasse)
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer (frisch)
- 10 g Kurkuma (frisch)
- 1,5 l Wasser (etwas mehr für eine dünnere Konsistenz)
- 50 ml Kokosmilch oder alternativ Kochcreme auf Hafer- oder Sojabasis (optional für cremigere Konsistenz)
- 1 TL Salz (nach Geschmack auch gerne einen Schuss Sojasoße)
- 3 TL Currypaste oder Pulver nach Wahl, z.B. Garam Masala (oder eigene Gewürzmischung aus Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chili, etc.)
- 1/2 TL Pfeffer

So einfach geht's:

1. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer- und Kurkumawurzel schälen und fein hacken.
2. In einem Topf in einem erhitzten Schluck Wasser anbraten.
3. Gewaschene Rote Linsen dazugeben, gut umrühren und mit Wasser auffüllen, bis die Linsen knapp bedeckt sind.
4. Aufkochen lassen und währenddessen Süßkartoffeln und Karotte schälen und grob würfeln.
5. Gemüsewürfel zu den Linsen geben und mit dem restlichen Wasser auffüllen. Mit zugedecktem Deckel ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Gemüse gar sind.
6. Zum Schluss nach Belieben würzen und von der Hitze nehmen.
7. Einen Schuss vegane Kochcreme dazu geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz eventuell etwas mehr Wasser dazu geben und final mit Gewürzen abschmecken.
8. Mit Deko anrichten und genießen. Innerhalb von ca. 5 Tagen verzehren oder bis zu 2 Monaten portionsweise einfrieren.

ZUM ONLINE-REZEPT

Tip:

Die leckere vegane Süßkartoffelsuppe eignet sich hervorragend zum Vorkochen. Am besten kochst du ein paar mehr Portionen davon, um auch in den folgenden Tagen noch etwas davon zu haben.



REISNUDELPFANNE

mit Mangold & Erdnüssen

Mangold – ein Blattgemüse, das viel zu selten auf unseren Tellern landet, wie ich finde. Dabei ist Mangold super lecker, vielfältig und überaus gesund. Die hübschen grünen Blätter enthalten z.B. eine gute Portion Kalium, Kalzium und Eisen sowie Vitamin A, C und E!

Ich kann dir nur ans Herz legen, die kommende Mangold-Saison zu nutzen und ganz viele leckere Rezepte mit Mangold auszuprobieren, z.B. diese köstliche Reisnudelpfanne mit Mangold und Erdnüssen.

VORBEREITUNGSZEIT

30 min

MENGE

4 Teller

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwer
- 500 g Mangold
- 200 g Reismudeln (dünne Vermicelli)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasoße (gf möglich)
- 1 TL Pfeffer
- 200 g Tofu
- 50 g frische Sprossen (z.B. Soja oder Mungbohnen)
- 3 EL Erdnüsse (geröstet)
- 3 EL Sesam (geröstet)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Reismudeln nach Packungsanweisung in warmem Wasser einweichen.
2. Währenddessen das Gemüse schälen bzw. waschen und klein schneiden.
3. In einem Wok einen Schluck Wasser erhitzen und darin gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten.
4. Mangold hinzugeben und gut umrühren. Ca. 5 weitere Minuten mit anbraten.
5. Mit Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen und köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten frische Sprossen unterrühren.
6. Währenddessen Tofu in Scheiben schneiden und in einer separaten gut beschichteten Pfanne knusprig braten.
7. Die eingeweichten Reismudeln abtropfen lassen, zum Mangold geben und gut durchmischen.
8. Zum Schluss mit Salz bzw. Sojasoße und Pfeffer abschmecken.
9. Mangold-Reismudelpfanne auf Tellern anrichten, mit gerösteten Erdnüssen und Sesam bestreuen und mit gebratenen Tofustreifen toppen.

Tipps:

Wenn Mangold gerade nicht saisonal & regional verfügbar sein sollte, kannst du alternativ einfach auf Blattspinat zurückgreifen.

EINFACHE BRATLINGE





Super einfache **ZUCCHINI PUFFER**

Diese super einfach zubereiteten veganen Zucchini Puffer eignen sich toll als Hauptspeise zusammen mit einem knackigen Salat und einer leckeren Soße, als Beilage oder Snack kombiniert mit einem köstlichen Joghurt Dip oder auch als Burger Patty.

Die vielseitig einsetzbaren vollwertigen und glutenfreien Gemüsebratlinge kommen ganz ohne Ei aus. Für einen guten Zusammenhalt verwende ich gerne Leinsamen als pflanzliche Ei-Alternative.

VORBEREITUNGSZEIT

45 min

MENGE

10 Stück

ZUTATEN

- 450 g Zucchini
- 1 Karotte
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie (glatt)
- 2 EL Leinsamen
- 4 EL Speisestärke (aus Kartoffeln oder Mais)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Zucchini raspeln, in ein Sieb legen, etwas salzen und einige Minuten abtropfen lassen.
2. Währenddessen Karotte schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.
3. Zucchini gut mit den Händen ausdrücken, sodass möglichst viel Flüssigkeit abtropft, und mit in die Schüssel geben.
4. Geschälte Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
5. Leinsamen in einem kleinen Mixer zu Mehl verarbeiten (oder bereits geschrotete Leinsamen verwenden) und zusammen mit der Speisestärke und den Gewürzen zum Gemüse geben.
6. Alles gut miteinander vermengen und aus 2 gehäuften Esslöffeln Masse mit der Hand Bratlinge formen. Diese auf mittlerer Hitze in einer gut beschichteten Pfanne etwa 5 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.

Tippp:

Gerne kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und mit verschiedenen Gemüsesorten spielen, z.B. mit klassischen Kartoffeln, Süßkartoffeln, Rote Bete oder anderem saisonalen Gemüse, welches sich für Reibekuchen eignet.



BUFFALO WINGS *aus Blumenkohl*

Vegane Buffalo Wings – wie soll das denn gehen? Immerhin sind Buffalo Wings ein Geflügelgericht!

Um vegane Buffalo Wings zuzubereiten brauchst du weder Seitan noch Proteinisolat. Es geht noch besser und einfacher – und zwar mit Blumenkohl! Dieser zählt zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt und besitzt die perfekte Form für die „Flügel“.

Unsere Blumenkohl Wings werden übrigens nicht wie das fettige Original frittiert, sondern im Ofen gebacken, wodurch sie einen intensiv würzigen Geschmack erhalten und saftig-bissfest werden.

VORBEREITUNGSZEIT

50 min

MENGE

1 Blumenkohl

ZUTATEN

- 1 Blumenkohl (nur die Röschen)

Für die Marinade:

- 1 Tomate
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasoße (alternativ Salz zum Salzen)
- 2 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 TL Chilipulver (optional nach Geschmack)

Für die Panade:

- 100 g Hafermehl (gf möglich)
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver (gerne weitere Gewürze nach Geschmack, z.B. Currypulver)
- 100 ml ungesüßte Pflanzenmilch (alternativ Wasser)

[ZUM ONLINE-REZEPT](#)

So einfach geht's:

1. Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden und waschen.
2. Alle Zutaten für die Panade in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut miteinander vermengen, sodass eine einheitliche Masse besteht. Hierbei nach und nach so viel Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz (zähflüssig, aber nicht zu fest) entsteht.
3. Im ersten Schritt Blumenkohl Röschen in die Panade tunken, sodass alle Seiten damit bedeckt sind. Etwas abschütteln und auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen.
4. Die panierten Röschen für ca. 30 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen und nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.
5. Währenddessen die Marinade vorbereiten. Hierfür alle Zutaten in einen Zerkleinerer geben und gut vermengen. Alternativ einen Stabmixer verwenden.
6. Die Blumenkohl Wings aus dem Ofen holen und mithilfe eines Pinsels oder Esslöffels mit der Marinade bestreichen. Die marinierten Röschen erneut für ca. 10 bis 15 Minuten backen und nach der Hälfte der Backzeit wenden.



Tip:

Kombiniere die Blumenkohl Wings mit einem leckeren Dip und gemischtem Salat, um daraus eine bunte Hauptmahlzeit zu zaubern!



GEBACKENE HIRSE BRATLINGE

mit Brokkoli

Diese hübschen veganen Hirse Bratlinge sind genauso köstlich wie sie aussehen und aus nur 5 simplen Zutaten (außer Gewürze!) im Handumdrehen nachgezaubert. Außerdem brauchst du für dieses unkomplizierte Rezept keinerlei Mehl, Stärke oder sonstige Bindemittel – die frisch gekochte Hirse sorgt nämlich für den perfekten Zusammenhalt.

Die bunten Taler sind aber nicht nur lecker, sondern auch gesund! Hirse bildet die vollwertige Basis für vollwertige Kohlenhydrate und hochwertiges pflanzliches Protein. Außerdem bringt das glutenfreie Pseudogetreide eine gute Menge Mineralien wie Eisen und Zink mit.

VORBEREITUNGSZEIT

50 min

MENGE

10 Bratlinge

ZUTATEN

- 200 g Hirse (trocken)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1/2 TL Salz (nach Geschmack gerne mehr oder weniger)
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Currypulver

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Hirsekörner gut mit warmem Wasser waschen, abtropfen lassen und in aufgekochte Gemüsebrühe geben. Bei niedriger Hitze köcheln, bis Hirse gar ist und die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.
2. Währenddessen vorgeschnittenen Brokkoli im Backofen weich backen (für ca. 10 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze).
3. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und Karotten mit einer Küchenreibe grob raspeln.
4. Die gekochte Hirse in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Brokkoli aus dem Ofen holen und ebenfalls abkühlen lassen.
5. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und nach Geschmack würzen.
6. Die Masse mit dem Löffel kräftig umrühren und aus jeweils etwa 2 gehäuften Esslöffeln der Masse mit den Händen Bratlinge formen.
7. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.
8. Fertige Bratlinge vor dem Servieren leicht abkühlen lassen, damit sie nicht auseinanderfallen.

Tip:

Schnipple den Brokkoli, wenn möglich, vor. Denn wenn geschnittener Brokkoli mindestens 45 Minuten ruht, wird der wertvolle sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan darin gebildet.



KÜRBISPUFFER *mit Mais*

Du hast noch einen Kürbisrest im Haus und fragst dich, wie du ihn verwerten sollst?

Dann probiere unbedingt dieses einfache Rezept für vegane Kürbispuffer mit Mais. Mit diesem gesunden Herbst-Snack bringst du nicht nur Farbe auf deinen Teller, sondern auch eine gute Portion vollwertiger Kohlenhydrate aus Kürbis, Kartoffeln, Mais und Haferflocken.

Also an die Pfannen, fertig, los!

VORBEREITUNGSZEIT

50 min

MENGE

10 Stück

ZUTATEN

- 300 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 5 Kartoffel (klein)
- 250 g Mais (gekocht, entspricht 1 Glas)
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 8 EL zarte Haferflocken (gf möglich)
- 1 EL Leinsamen
- 3 EL Wasser
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/4 TL Muskatnuss (gemahlen)

So einfach geht's:

1. Kürbis und Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe raspeln.
2. Frühlingszwiebeln klein hacken.
3. Alles zusammen mit Mais in eine große Schüssel geben.
4. Leinsamen und Wasser in einem Händsler zu einem Lein-„Ei“ pürieren und zusammen mit Gewürzen dazu geben und gut vermischen.
5. Haferflocken zum Binden zur Masse geben und so viel hinzufügen, bis sich mit der Hand zusammenhängende Puffer formen lassen.
6. In einer beschichteten Pfanne ca. 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

ZUM ONLINE-REZEPT



Tip:

Zusammen mit einem leckeren veganen Dip wie veganem Frischkäse oder und einem frischen Blattsalat kannst du aus den leckeren Kürbis Röstis eine sättigende Hauptmahlzeit zaubern.

BELIEBTE ALTERNATIVEN





LEBERVURST *aus Kidneybohnen*

Diese vegane Leberwurst Alternative ist nicht nur super lecker, sondern auch gesund. Kidneybohnen bilden die Basis dieses schmackhaften Brotaufstrichs und versorgen dich mit einer guten Portion pflanzlichen Proteinen. Außerdem sind die roten Bohnen reich an Eisen, Zink und Kalzium.

Zusammen mit einem selbst gemachten veganen Vollkornbrot kannst du mit nur wenigen Zutaten die perfekte Brotzeit zaubern!

VORBEREITUNGSZEIT

15 min

MENGE

300g

ZUTATEN

- 250 g Kidneybohnen (gekocht, entspricht 1 Glas)
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Majoran
- 2 EL Hefeflocken (optional)
- 1 TL Flüssigrauch (optional für rauchigeren Geschmack)
- 1/2 TL Chilipulver (optional für etwas Schärfe)

So einfach geht's:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem Schluck Wasser in einer Pfanne glasig dünsten.
2. Kidneybohnen abtropfen lassen und zusammen mit abgekühlten Zwiebel- und Knoblauchstücken in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren.
3. Die Gewürze hinzugeben und weiter pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Bei Bedarf einen Schluck Wasser hinzufügen.
4. Abschmecken und in ein luftdicht verschließbares Glas füllen, kühl lagern und innerhalb von 1 Woche aufbrauchen.

ZUM ONLINE-REZEPT



Tipps:

Du findest, pflanzliche Leberwurst ist ein Widerspruch in sich? Dann schau dir [dieses Video](#) zur Namensgebung veganer Alternativen an und erfahre, wie es zu dieser Benennung kommt!



Einfacher **KICHERERBSEN KÄSE**

Ich kann es nicht anders sagen: Dieses Rezept ist einfach genial!

Für diese gesunde vegane Käse Alternative brauchst du lediglich eine Handvoll simpler Zutaten, die man sowieso meistens im Haus hat. Dieser leckere Kichererbsen Käse ist zudem frei von Nüssen sowie Soja und somit Allergiker freundlich.

Und das Tollste: Es geht super flott – ganz ohne Käsekulturen und Fermentieren. Einfacher geht's wirklich nicht, oder?

VORBEREITUNGSZEIT

20 min

MENGE

400g

ZUTATEN

- 90 g Kichererbsen (eingeweicht über Nacht, ergibt nach dem Einweichen ca. 180 g und entspricht 1 Tasse)
- 375 ml Wasser (entspricht 1,5 Tassen)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Zwiebel
- 1 TL Salz (nach Geschmack mehr oder weniger)
- 1/2 Limette
- 2 EL Hefeflocken

[ZUM ONLINE-REZEPT](#)

So einfach geht's:

1. Eingeweichte Kichererbsen abschütten und zusammen mit Wasser, Knoblauch, Zwiebel, Limettensaft und Gewürzen in einen Mixer geben und ca. 1 Minute lang cremig pürieren, bis eine einheitliche Masse frei von Stückchen entsteht.
2. Die cremige Masse in einen Topf geben, aufkochen lassen und **min. 15 Minuten** unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie eine zähflüssige Konsistenz annimmt.
3. Die aufgekochte Käse-„Creme“ idealerweise in einen ca. 5 cm hohen runden (oder eckigen) (Glas-)Behälter mit etwa 300 bis 400 ml Fassungsvermögen füllen (vorher optional Kräuter nach Wahl unterrühren) und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.
4. Im Kühlschrank wird die Masse schnittfest. Du kannst testen, ob der Käse „fertig“ ist, indem du den Behälter vorsichtig umdrehst und schaust, ob sie Masse drinbleibt. Bewegt sie sich und droht herauszufallen, ist der Käse noch nicht fest genug.
5. Kühl lagern und innerhalb von 1 Woche aufbrauchen.



Tip:

Du kannst dieses Basis Rezept gerne noch um weitere Zutaten deiner Wahl ergänzen und z.B. Paprika und Paprikapulver, frische oder getrocknete Kräuter wie Oregano oder auch Walnuss Stückchen dazu geben. Deiner Kreativität sind hierbei keinerlei Grenzen gesetzt!



HAFERMILCH *selber machen!*

Hafermilch gehört zu den beliebtesten pflanzlichen Milchalternativen ist und ist nicht nur super lecker, sondern auch gesund und nahrhaft.

Du kannst den leckeren Pflanzendrink aus Hafer vielfältig einsetzen, z.B. im Frühstücksmüsli, beim Backen und Kochen, für leckere Shakes und Smoothies, und und und.

Hafermilch selber machen geht schnell und denkbar einfach: Haferflocken, Wasser und optional Gewürze und ein gesundes Süßungsmittel in den Mixer, mixen, fertig! Bei Bedarf kannst du die Flüssigkeit noch sieben.

VORBEREITUNGSZEIT

5 min

MENGE

1 Liter

ZUTATEN

- 1 l Wasser
- 50 g Haferflocken (gf möglich)
- 1 Dattel oder 1 EL Dattelpaste (optional zum Süßen)
- 1/4 TL Zimt (optional)
- 1/4 TL gemahlene Vanille (optional)

So einfach geht's:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 3 bis 4 Minuten auf höchster Stufe mixen, bis eine Art Milch entsteht.
2. Optional mit einem Küchensieb oder Nussmilchbeutel Rückstände aus der Flüssigkeit filtern.
3. Die Milch in eine luftdicht verschlossene Flasche füllen, kühl stellen und innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen.

[ZUM ONLINE-REZEPT](#)

Tip:

Die Rückstände vom Sieben kannst du z.B. beim Backen verwerten und somit Lebensmittelabfälle vermeiden!





Einfacher **CASHEW FLOHZARELLA**

Originaler Mozzarella wird traditionell aus der Milch des Wasserbüffels hergestellt. Du musst als Veganer jedoch auf keinen Fall auf das leckere Geschmacksvergnügen von Mozzarella verzichten. Denn Mozzarella lässt sich super einfach veganisieren!

Dieser vegane Mozzarella besteht aus Cashews, Flohsamenschalen und leckeren Gewürzen. Natürlich schmeckt "Flohzarella" nicht 100% wie das Original, aber ähnlich.

Veganer Mozzarella ist super unkompliziert gemacht und du brauchst gerade mal 6 Zutaten für die Leckerei. Der leckere Cashew-Käse kann sogar zum Überbacken verwendet werden.

VORBEREITUNGSZEIT

15 min

MENGE

500g

ZUTATEN

- 400 ml Wasser
- 2 EL Flohsamenschalen
- 100 g Cashews
- 4 EL Hefeflocken
- 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Die Flohsamenschalen 2 Stunden lang in 400 ml Wasser einweichen lassen.
2. Die Cashews mindestens 2 Stunden – am besten über Nacht – in Wasser einweichen und abschütten.
3. Den Flohsamen „Pudding“ und die Cashews sowie den Zitronensaft, die Hefeflocken und die Gewürze in einen Mixer geben und 3 bis 4 Minuten lang mixen, bis eine weiße, käsige Masse entsteht.
4. Die Käse-Masse in eine Schüssel geben und mindestens zwei Stunden – am besten auch über Nacht – im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Zum Schluss den Käse auf einen Teller stürzen und in Stücke schneiden.

Tip:

Hefeflocken sind in diesem Rezept unverzichtbar, da sie der pflanzlichen Käse-Alternative einen leicht käsigen Geschmack verleihen.

ZUCKERFREIE SÜSSIGKEITEN





NOTELLA - gesunde Schokocreme!

Du liebst Schokolade und hast Nutella früher total geliebt? Jetzt ernährst du dich vegan und bist auf der Suche nach einer tierleidfreien Alternative für den leckeren Schokoladenaufstrich? Kein Problem, denn Schokocreme selber machen geht super schnell und einfach!

Und das Beste: Du brauchst nur eine Handvoll simpler Zutaten für diese köstliche Nougatcreme.

Diese tolle vegane Nutella Alternative ist nicht nur 100% pflanzlich und frei von Palmöl. Sondern auch gesund! Sie besteht nur aus natürlichen Inhaltsstoffen und kommt ganz ohne industriellen Zucker, literweise Öl oder irgendwelche Emulgatoren aus.

VORBEREITUNGSZEIT

10 min

MENGE

400g

ZUTATEN

- 300 g Datteln (entsteint und eingeweicht)
- 150 ml Wasser
- 100 g Haselnüsse (geröstet)
- 4 EL Kakaopulver (bei Bedarf gerne mehr)
- 1 TL gemahlene Vanille (oder Vanille-Extrakt)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Wasser (hier gerne das Einweichwasser der Datteln verwenden) und geröstete Haselnüsse im Mixer auf höchster Stufe zu einer Haselnussmilch verarbeiten.
2. Anschließend abgetropfte Datteln und restliche Zutaten hinzugeben und nochmals auf höchster Stufe mixen, bis eine gleichmäßige, cremige Konsistenz entsteht.
3. Je nach Leistungsstärke des Mixers bei Bedarf noch einen Schluck Flüssigkeit hinzugeben, bis die Masse sich von selbst dreht.
4. Die Schokoladencreme in ein ausgekochtes Glas füllen, luftdicht verschließen und im Kühlschrank lagern. Innerhalb von 1 Woche aufbrauchen.

Tipp:

Als süßer Aufstrich zu gesundem Brot oder auch als Topping für leckere veganen Pancakes schmeckt die cremig-süße und gesunde Nuss-Nougatcreme besonders gut.



APFEL ENERGYBALLS *ohne Nüsse!*

Du bist auf der Suche nach einem leckeren und gesunden Snack für zwischendurch? Dann habe ich hier das perfekte Rezept für dich: vegane Apfel Energy Balls!

Die gebackenen Energiebällchen mit Apfel und Haferflocken sind vollwertig, zuckerfrei und super lecker! Die köstlichen Power Balls sind unkompliziert zu transportieren und eignen sich daher auch perfekt zum Mitnehmen auf die Arbeit oder als Reiseproviant.

VORBEREITUNGSZEIT

40 min

MENGE

20 Bällchen

ZUTATEN

- 450 g Haferflocken (gf möglich)
- 5 Apfel
- 1 Banane (alternativ 1-2 EL Süßungsmittel nach Wahl, z.B. Dattelspaste)
- 30 g Cranberrys oder Rosinen (optional)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Äpfel schälen und entkernen, mit einer Küchenreibe raspeln und in eine große Schüssel geben.
2. Banane schälen und in einem tiefen Teller mithilfe einer Gabel zu einer einheitlichen zähflüssigen Masse zerdrücken.
3. Haferflocken, Bananenpüree (alternativ ein anderes Süßungsmittel nach Wahl) und Zimt sowie optional Handvoll Cranberrys hinzugeben und mit den Händen zu einem Teig vermengen.
4. Aus der Masse ca. 3x3cm große Energy Balls formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
5. Bei 160 Grad (Ober/Unterhitze) etwa 30 Minuten backen.

Tipps:

Am besten backst du eine größere Menge Energy Balls, um auch noch die nächsten Tage etwas davon zu haben.

Sie halten sich luftdicht aufbewahrt (am besten im Kühlschrank) ca. 2 bis 3 Tage.





Super saftige **ZUCCHINI BROWNIES**

Gemüse in Süßigkeiten klingt vielleicht erst einmal seltsam, passt aber in vielen Fällen ganz hervorragend. In der Zucchini Saison kann ich dir auch Zucchini als Back-Zutat sehr ans Herz legen. Das wasserhaltige Gemüse macht Kuchen wie vegane Brownies unglaublich saftig, wobei man die Zucchini eigentlich gar nicht herausschmeckt. Probier es aus und mach den Test mit Familie, Freunden oder Arbeitskollegen!

Ungesunde Zutaten wie Eier, Öl, Butter, weißer Haushaltszucker oder Auszugsmehl sind in diesen gesunden Zucchini Brownies überflüssig. Du brauchst lediglich eine Handvoll simpler vollwertiger Zutaten.

VORBEREITUNGSZEIT

55 min

MENGE

12 Stücke

ZUTATEN

- 2 EL Leinsamen
- 6 EL Wasser
- 4 EL Dattelpaste (oder Bananenmus)
- 150 ml Pflanzenmilch nach Wahl (nach Bedarf mehr oder weniger)
- 200 g Zucchini (geschält und entkernt)
- 100 g Haferflocken (gf möglich)
- 6 EL Kakaopulver (ungezuckert)
- 1,5 TL Backpulver
- 1/4 TL gemahlene Vanille oder Vanille-Extrakt
- 100 g vegane Schokolade (z.B. mit Datteln oder Xylit gesüßt)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Zucchini reiben, in ein Sieb geben und gut auspressen.
2. Leinsamen und Wasser in einem Mixer pürieren, bis eine geleeartige Masse entsteht.
3. Die Haferflocken in einer Küchenmaschine zu Mehl verarbeiten, alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen.
4. Geriebene Zucchini, Leinsamen-Püree, Süßungsmittel und Pflanzenmilch (nach Bedarf) dazu geben und mit dem Schneebesen zu einem Teig verrühren.
5. Schokolade hacken und mit einem Löffel unter den Teig rühren.
6. Zum Schluss Teig mit Süßungsmittel abschmecken und in eine eckige Back- oder Auflaufform (ca. 15 x 20 cm) füllen und gleichmäßig verteilen.
7. Zucchini Brownies für ca. 35 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.
8. Danach gut abkühlen lassen und in 9 größere oder 12 kleinere gleichgroße Stücke schneiden.

Tip:

Bestäube die fertigen Brownies zum Schluss mit etwas Kakaopulver für den extra Schokokick!



EINFACHE SCHOKOTARTE *aus 5 Zutaten*

Diese köstliche Schokotarte ist der Dessert-Himmel auf Erden! Super schokoladig, lecker cremig und sehr saftig, hm... ein Traum aus Schokolade!

So ein dekadentes schokoladiges Dessert, das wirklich jeden vom Hocker haut (im positiven Sinne, versteht sich), muss nicht unbedingt kompliziert sein. Dieses einfache „no bake“ Rezept ist super flott mit gerade mal 5 Zutaten nachgezaubert!

Die himmlische vegane Schokotarte kommt zudem ganz ohne Eier, Butter oder Sahne aus und ist glutenfrei sowie frei von weißem Haushaltszucker!

VORBEREITUNGSZEIT

30 min

MENGE

8 Stücke

ZUTATEN

- 15 Datteln (entsteint)
- 150 g Mandeln (ein paar für das Topping beiseitestellen)
- 80 ml Pflanzenmilch nach Wahl (z.B. Mandelmilch)
- 170 g vegane Schokolade (z.B. mit Datteln oder Xylit gesüßt)
- 2 Bananen für das Topping

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Entsteinte Datteln und Mandeln in einem Zerkleinerer zu einer klebrigen Masse verarbeiten, in der noch kleine Mandelstückchen vorhanden sind.
2. Die Masse mit den Händen zu einem Teig kneten und als Boden in eine Tarteform (20 cm Durchmesser) pressen. Hierbei auch einen ca. 1 cm hohen Rand formen.
3. Die Schokolade über einem Wasserbad bei sehr niedriger Hitze schmelzen lassen und von der Hitze nehmen.
4. Pflanzenmilch über die geschmolzene Schokolade gießen und mit einem Löffel unterrühren, bis eine einheitliche Creme entsteht.
5. Die Schokoladencreme von der Hitze nehmen, ca. 2 EL für das Topping beiseite stellen und den Rest auf dem vorbereiteten Tarteboden gleichmäßig verteilen.
6. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf der Schokoladenfüllung verteilen. Nach Geschmack gerne eine andere Obstsorte verwenden, z.B. Himbeeren oder Blaubeeren.
7. Restliche Mandeln mit einem Messer hacken und darüber streuen. Die fertige Schokotarte zum Schluss mit der restlichen Schokoladencreme besprenkeln.
8. Vor dem Genießen ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen (hält sich kühl gestellt ca. 2 bis 3 Tage).

Tipps:

Beim Topping hast du freie Wahl – Du kannst entweder Bananenscheiben verwenden so wie in diesem Rezept. Aber auch andere Früchte, wie z.B. frische Himbeeren, passen hervorragend auf den köstlichen veganen Schokokuchen.



ROHKOST ERDBEERKUCHEN *ohne Backen!*

Erdbeerkuchen ist einer der leckersten Sommer-Klassiker überhaupt! Er ist das perfekte leichte und erfrischende Dessert an warmen Tagen.

Für diese lecker cremige Erdbeercremetorte brauchst du nur eine Handvoll Zutaten und nicht einmal einen Ofen. Der ungebackene Rohkostkuchen ist glutenfrei, frei von weißem Haushaltszucker und überzeugt garantiert auch Nicht-Veganer!

Als Süßungsmittel nutze ich selbst gemachte Dattelpaste, du kannst aber auch gerne ein anderes alternatives Süßungsmittel deiner Wahl verwenden. Für die Creme eignen sich alternativ zu Cashews auch blanchierte Mandelkerne.

VORBEREITUNGSZEIT

40 min

MENGE

10 Stücke

ZUTATEN**Für den Boden**

- 70 g Mandeln
- 60 g Kürbiskerne
- 1/4 TL Salz
- 10 Datteln (ca. 100 g)

Für die Cremefüllung

- 200 g Cashews (über Nacht eingeweicht und abgetropft)
- 250 g Erdbeeren (frisch oder gefroren)
- 200 g Erdbeeren (frisch, gewürfelt)
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Dattelpaste (oder anderes Süßungsmittel nach Wahl)
- 80 g Kokosöl (flüssig)
- 1 TL gemahlene Vanille
- 1/2 TL Salz (optional)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's

1. In einer Küchenmaschine oder einem Standmixer Mandeln, Kürbiskerne und Datteln zu einer krümeligen Konsistenz verarbeiten.
2. Die Masse mit den Händen oder der glatten Rückseite eines Glases in eine Springform (22 cm) pressen, sodass sie beim Herumdrehen nicht herausfällt.
3. Alle Zutaten für die Creme, außer das Kokosöl und die gewürfelten Erdbeeren, in einen Standmixer geben und cremig mixen.
4. Anschließend das flüssige Kokosöl hinzugeben und nur kurz mixen (da sich durch zu langes Mixen der Geschmack des Öls verändern könnte).
5. Zum Schluss die gewürfelten Erdbeeren unter die Masse rühren und gleichmäßig auf dem Kuchenboden verteilen.
6. Den Kuchen ca. 5 bis 6 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank oder alternativ 2 bis 3 Stunden im Gefrierschrank fest werden lassen.
7. Optional noch mit frischen oder getrockneten Beeren, Kokosraspeln, etc. dekorieren.



Tipps:

Für eine fettärmere Variante kann ein Teil des Kokosöls durch ein pflanzliches Geliermittel wie z.B. Agar Agar oder Irisch Moos ersetzt werden.



ENERGIEBÄLLCHEN *mit Limette & Kokos!*

Energiebällchen – wie kann man sie nicht lieben? Sie sind aus nur einer Handvoll Zutaten schnell und einfach gemacht, super lecker und gesund noch dazu!

Hier stelle ich dir eine meiner liebsten Varianten mit Limette, Kokos und Vanille vor. Du kannst aber auch gerne andere Kombinationen ausprobieren.

Die zuckerfreien Energiebällchen eignen sich als perfekter Snack für unterwegs. Sie lassen sich unkompliziert einpacken und transportieren. Hübsch verpackt, z.B. in einem Einmachglas mit Schleife sind sie auch toll zum Verschenken.

VORBEREITUNGSZEIT

15 min

MENGE

12 Stücke

ZUTATEN

- 50 g Mandeln
- 50 g Cashews
- 200 g Datteln
- 30 g Kokosraspel (die Hälfte zum Ummanteln der Energiebällchen)
- 1 Limette (alternativ eine Zitrone)
- 1/2 TL Vanille-Extrakt (optional)
- 1 TL veganes Proteinpulver Vanille (optional)

ZUM ONLINE-REZEPT

So einfach geht's:

1. Datteln, Nüsse und Limettensaft (sowie optional Vanille-Extrakt und Proteinpulver) in einer Küchenmaschine zerkleinern.
2. Die Masse in eine Schüssel geben, Kokosraspeln hinzufügen und alles gut mit den Händen durchkneten, bis ein fester, zusammenhängender Teig entsteht.
3. Hieraus mit den Händen ca. 2–3 cm große Kugeln formen und diese wahlweise mit Kokosraspeln ummanteln.
4. Die fertigen Energiebällchen in eine luftdichte Dose oder ein Schraubglas geben, im Kühlschrank lagern und innerhalb von maximal 2 bis 3 Wochen verzehren.

Tipps:

Am besten bereitest du eine größere Menge der Kokos Bällchen vor und bewahrst diese im Kühlschrank auf, um mehrere Tage davon naschen zu können.





Bonus-Rezept!

DATTELPASTE SELBER MACHEN

Wie versprochen möchte ich dir zum Schluss noch mein einfaches Rezept für selbst gemachte Dattelpaste vorstellen. Diese kannst du alternativ zum normalen Haushaltszucker für gesunde Süßigkeiten verwenden.

In meiner veganen Küche kommen seit Jahren fast ausschließlich Datteln als Süßungsmittel zum Einsatz. Ob zum Backen, zum Süßen von Rohkostdesserts, für selbst gemachte gesunde Schokocreme, und und und. Sogar für herzhafte Rezepte wie Salatdressings, in denen üblicherweise Honig zum Einsatz kommt, oder auch für selbst gemachten Tomatenketchup ohne Industriezucker eignen sich Datteln bzw. selbst gemachte Dattelpaste hervorragend.

Dattelpaste ist super schnell und einfach mit minimalen Zutaten hergestellt. In einem ausgekochten luftdicht verschlossenen Glas hält sich das Süßungsmittel im Kühlschrank ca. 1 Woche. Wenn du einen leicht alkoholischen Geruch bemerkst (die Paste aber noch normal schmeckt), solltest du sie so schnell wie möglich aufbrauchen.

VORBEREITUNGSZEIT

5 min

MENGE

400 ml

ZUTATEN

- 25 Datteln (entsteint und mindestens 10 Minuten eingeweicht)
- 350 ml Wasser

ZUM ONLINE-REZEPT*So einfach geht's:*

1. Entkernte, eingeweichte Datteln abschütten.
2. Mit etwas Einweichwasser in einen Mixer geben und cremig pürieren. Alternativ einen Pürierstab verwenden.
3. Cremig pürieren und bei Bedarf etwas mehr Einweichwasser hinzugeben.
4. Die fein pürierte Creme in ein ausgekochtes Glas füllen, luftdicht verschließen und im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

Tipps:

Alternativ kannst du die Dattelpaste auch portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen. Im Gefrierschrank hält sie sich mehrere (8-10) Wochen.



LUST AUF MEHR VEGAN INSPIRATION?

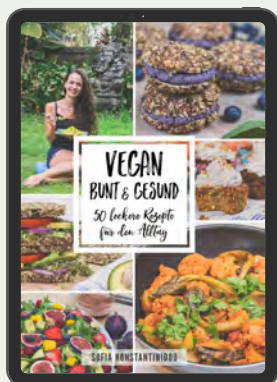
Du möchtest gerne weiterhin pflanzlich(er) essen und wünschst dir mehr Input zum Thema? Dann schau dir unbedingt meine folgenden Angebote an, die dir deinen veganen Ernährungsalltag garantiert erleichtern werden!



Kochbuch VEGAN ZUM MITNEHMEN



HIER GEHT'S ZUM
KOCHBUCH!



Kochbuch VEGAN, BUNT & GESUND



HIER GEHT'S ZUM
KOCHBUCH!

Online-Seminar FÜR VEGAN-EINSTEIGER

HIER GEHT'S ZUR GRATIS ANMELDUNG!

Du möchtest deine Ernährung auf rein pflanzlich umstellen und wissen, wo du konkret ansetzen kannst, um dich trotz vollgepacktem Alltag ausgewogen und gesund zu ernähren?

Aus der Betreuung hunderter Vegan-Einsteiger habe ich die häufigsten „Stolpersteinchen“ herausgefiltert und daraus wertvolle Strategien entwickelt, die ich in meinem kostenfreien Online-Seminar mit dir teile.



Einsteiger Programm VEGAN WERDEN LEICHT GEMACHT 2.0

Du wünschst dir eine Komplett-Anleitung für deine nachhaltig erfolgreiche Ernährungsumstellung?

Mit meinem Einsteiger-Programm bekommst du ALLES, was du dafür brauchst:

- ✓ FUNDIERTES ERNÄHRUNGSWISSEN
- ✓ EINFACHE UND LECKERE REZEPTE
- ✓ PRAKTISCHE TOOLS UND ALLTAGSTIPPS
- ✓ RÜCKHALT UND UNTERSTÜTZUNG

Mit Klick geht's
zum Angebot!

HIER GEHT'S ZUM
PROGRAMM!





© 2015–2021 Iss Happy

Sofia Konstantinidou, Inspiration box LLP, 1103–11871 Horseshoe Way,
Richmond BC V7A 5H5, Kanada (*Registered Office*)

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist
ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für
die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung,
Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

WWW.ISSHAPPY.DE



ISS HAPPY