einfachvegan.de by
family.food.trip

Maximilian Haxel

Vegane Rezepte für jeden Tag

EINFACH VEGAN
by familyfoodtrip

family.food.trip

13 einfache Ideen für den Alltag

einfachvegan.de by
family.food.trip

Maximilian Haxel

Vegane Rezepte für jeden Tag

13 einfache Ideen für den Alltag

EINFACH VEGAN
by familyfoodtrip

family.food.trip

Einfach, schnell und vegan...

In diesem kleinen eBook möchte ich 13 einfache und vegane Rezepte mit Dir teilen. Ich möchte niemanden überzeugen sich pflanzenbasiert zu ernähren, aber ich möchte Dir zeigen, dass es ganz leicht ist, eine pflanzenbasierte undgesunde Ernährung in seinen Alltag zu integrieren.

Ich bin gelernter Koch und habe mich viele Jahre alles andere als veganernährt, aber seit ich fast komplett auf tierische Produkte verzichte, fühle ich mich jeden Morgen gesünder, fitter und aktiver. Das sind große Worte, ich weiß... aber wie wir uns ernähren hat eine solch große Auswirkung auf unser Leben und noch mehr auf unsere Umwelt, dass wir hier viel achtsamer sein sollten.

Und es soll vor allem Spaß machen und einfach lecker sein!
Viel Spaß mit dem eBook!

Liebe Grüße Max

INHALT

Seite 6
Ofengemüse mit Kürbis, Rote Bete, Kartoffeln und Kräuterschmand

Seite 8
Rotkohlsalat mit Kokosflocken und Koriander

Seite 10
Linseneintopf mit Weißkohl und Garam Masala

Seite 12
Peruanischer Arroz Chaufa mit Rote Bete und Wasabi Dressing

Seite 14
"Blitz Hummus"

Seite 16
Gebackene Aubergine mit Quinoa und Minze

Seite 18
Thai Tofu Salat mit Gurke und Thai Basilikum

Seite 20
Kürbis Panzanella mit Kichererbsen und Ofenpaprika

Seite 22

Mango Salat mit Gurke, Erdnuss und roten Zwiebeln
Seite 24

Veganer Porridge mit Waldbeeren und Crunchy Nüssen
Seite 26

Orientalischer Möhrensalat mit Apfel und Minze
Seite 28

Steckrüben Curry mit gelber Paprika, Hirse und Sonnenblumenkernen

Seite 30
Roter Quinoa mit Kichererbsen, Rosinen und Schalotten

Ofengemüse mit Kürbis, Rote Bete, Kartoffeln und Kräuterschmand

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

4 mittelgroße Rote Bete
1/2 TL Salz
1/4 TL Garam Masala
1 EL Pflanzenöl

450g kleine Kartoffeln
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver
2 EL Pflanzenöl

1 kleine Hokkaido Kürbis
1/2 TL Salz
1/2 TL Curry Madras
2 EL Pflanzenöl

5 EL Pflanzenjoghurt
Abrieb und Saft 1 Zitrone
Salz
1/2 Bund Schnittlauch
3 EL weißer Sesam, geröstet

Anleitung

1. Rote Bete schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pflanzenöl und Garam Masala marinieren.
2. Die Kartoffeln halbieren oder vierteln und in einer Schüssel mit Salz, Pflanzenöl und Paprikapulver marinieren.
3. Den Hokkaido Kürbis halbieren, Kerngehäuse herauslösen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pflanzenöl und Curry Madras marinieren.
4. Alles zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad circa 30 - 40 Minuten backen.
5. Den Pflanzenjoghurt mit Salz, Abrieb und Saft von einer Zitrone abschmecken. Alles zusammen mit geröstetem Sesam und Schnittlauch anrichten.

TIPP

• Das Gemüse könnt Ihr natürlich auch austauschen, je nachdem was Ihr gerade im Kühlschrank habt. Ein super Resteessen eben :-)

Rotkohlsalat mit Kokosflocken und Koriander

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten
1 kleiner Rotkohl (geschnitten ca. 550g)
1 Bund Koriander
2-3 EL Reisessig
1 EL Agavendicksaft
6 EL Rapsöl
1 kleine rote Zwiebel
50g Kokosflocken
(alternativ Kokosraspeln)

Anleitung

1. Den Rotkohl vierteln, den Strunk schräg herausschneiden und in sehr feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und auch in feine Streifen schneiden.
2. Zusammen mit den restlichen Zutaten, außer dem Koriander in einer großen Schüssel gut vermengen und kurz stehen lassen. Den Koriander zupfen oder nur grob schneiden und locker unter den fertigen Salat heben.

TIPP

• Am besten arbeitet ihr beim Marinieren des Salates mit den Händen. Wenn Ihr die einzelnen Zutaten quasi in den Rotkohl „einmassiert", wird der Salat erst richtig gut :-)
• Wenn Ihr keine Kokosflocken bekommt, könnt Ihr natürlich auch herkömmliche Kokosraspeln verwenden.
• Anstelle des Agavendicksaft könnt Ihr auch Ahornsirup benutzen.• Wer es scharf mag, kann auch gerne noch einige frische Chilis mit dazugeben.

Linseneintopf mit Weißkohl und Garam Masala

Rezept für: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten
3 EL Pflanzenöl
3 Zwiebeln
1/2 kleiner Weißkohl (ca. 350g)
15g Ingwer & 1 kleine rote Chili
2 TL Salz
200g braune Tellerlinsen
3 EL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver
2 TL Garam Masala
4 Lorbeerblätter
5 EL Tamari o. helle Sojasauce
1400ml Wasser

3 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
2 rote Paprika
1/2 Stange Lauch
2 EL Essig
2 Zehen Knoblauch

Anleitung

1. Die Zwiebeln und den Weißkohl in daumennagelgroße Würfel schneiden. Den Ingwer und die Chili in feine Streifen schneiden. Beides zusammen in Pflanzenöl, mit etwas Salz, in einem großen flachen Topf anschwitzen.
2. Das Tomatenmark, Paprikapulver, die Garam Masala Mischung und die Tellerlinsen dazugeben und mit rösten. Eventuell ein paar EL Wasser hinzufügen, damit nichts anbrennt.
3. Die Lorbeerblätter zugeben, mit Tamari / heller Sojasauce ablöschen und mit Wasser aufgießen. Nun auf mittlerer Stufe circa 30-35 Minuten köcheln lassen
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln, die rote Paprika und den Lauch ebenfalls in daumnagelgroße Würfel schneiden. Nach circa 15 Minuten mit zu den Linsen geben.
5. Kurz vor Schluss den Linseneintopf mit Essig und fein geriebenem Knoblauch (über eine Käsereibe oder eine Mikroplane) abschmecken.

TIPP

• Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht" entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.
• Anstelle der Paprika und dem Lauch könnt Ihr natürlich auch anderes Gemüse benutzen, bspw. ganz klassisch auch Möhren und Sellerie.
• Der Linseneintopf lässt sich auch super einfrieren.
• Dazu passen perfekt ein paar frische Kräuter und ein geröstete Brot.

Peruanischer Arroz Chaufa mit Rote Bete und Wasabi Dressing

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

Quinoa-Reis
2 EL Kokosöl
200g Langkornreis
70g roter Quinoa
2 EL Tamari o. helle Sojasauce
500ml Wasser & 1 TL Salz

Rote Bete Salat
3 Stück Rote Bete (ca. 450g)
Saft 1/2 Zitrone
1 EL Reisessig
1 EL Agavendicksaft
1/2 TL Salz & 2 EL Pflanzenöl

Wasabi-Dressing
4 EL Kokosjoghurt
2-3 TL Wasabipaste (ca. 20g)
Abrieb und Saft 1/2 Zitrone & Prise Salz

Anleitung

1. Den Quinoa gründlich mit heißem Wasser abspülen. Zusammen mit dem Reis in Kokosöl anrösten. Bis die Mischung leicht Farbe nimmt und die tollen Röstaromen duften. Mit Tamari/Sojasauce ablöschen, salzen und mit Wasser aufgießen. Einmal aufkochen lassen und auf kleiner Stufe mit Deckel circa 20 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. Alternativ könnt Ihr die Rote Bete auch über eine Reibe grob raspeln. Mit den restliche Zutaten gut vermengen und beiseite stellen
3. Den schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
4. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit dem RoteBete Salat, dem Quinoa-Reis, sowie dem gerösteten Sesam anrichten.

TIPP

• Für dieses Gericht eignet sich am besten Basamtireis, da dieser einen ähnlichen Garpunkt wie der Quinoa hat. Und im Gegensatz zu den Rundkorn Reissorten, nach dem Kochen schön luftig bleibt.
• Anstelle des Kokosjoghurt könnt Ihr auch jeden anderen Pflanzenjoghurt verwenden.
• Wasabi findet Ihr in jedem gut sortierten Supermarkt, entweder als Paste in einer kleinen Tube oder als Pulver zum Anrühren.
• Als Topping könnt Ihr Sesam und frische Minze verwenden.

"Blitz Hummus"

Rezept für: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten

2 kleine Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 480g)
80ml Pflanzenöl
60g Tahin (ca. 3-4 TL)
Saft von 1/2 Zitrone
1TL Kreuzkümmel
1 Zehe Knoblauch
1/4 TL Salz
100-120ml Aquafaba (Kichererbsenwasser)

Zum Garnieren
Etwas Olivenöl
Paprikapulver
3 Zweige Blattpetersilie

Anleitung

1. Kichererbsen abgießen und 120ml des Kichererbsenwassers auffangen.
2. Anschließend mit allen anderen Zutaten für den Hummus sehr fein imBlender mixen.
3. Eventuell nochmals mit Salz und Zitrone abschmecken.
4. Mit etwas Olivenöl und Paprikapulver und Blattpetersilie anrichten.

TIPP

• Die Cremigkeit steht und fällt mit der Leistung Eures Mixers. Es geht natürlich auch mit einem Stabmixer, aber mit einem High Speed Blender bekommt ihr einfach einen super cremig luftigen Hummus.

Gebackene Aubergine mit Quinoa und Minze

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

Gebackene Aubergine
4 Auberginen
3 EL Pflanzenöl
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Salz
2 EL Tamari o. Sojasauce

Quinoa
2 EL Olivenöl & 2 kleine Zwiebeln
70g Quinoa & 1 TL Salz
1 Zucchini & 2 Tomaten
1/2 rote Thai Chili & 2 EL Tomatenmark
2 Zehen Knoblauch & 150ml Wasser
1 TL Kakao & 2 TL Tahin
2 EL Tamari o. Sojasauce
Saft 1/2 Zitrone

Topping
1 Granatapfel & 1/2 Bund Minze
4 EL Pflanzenjoghurt

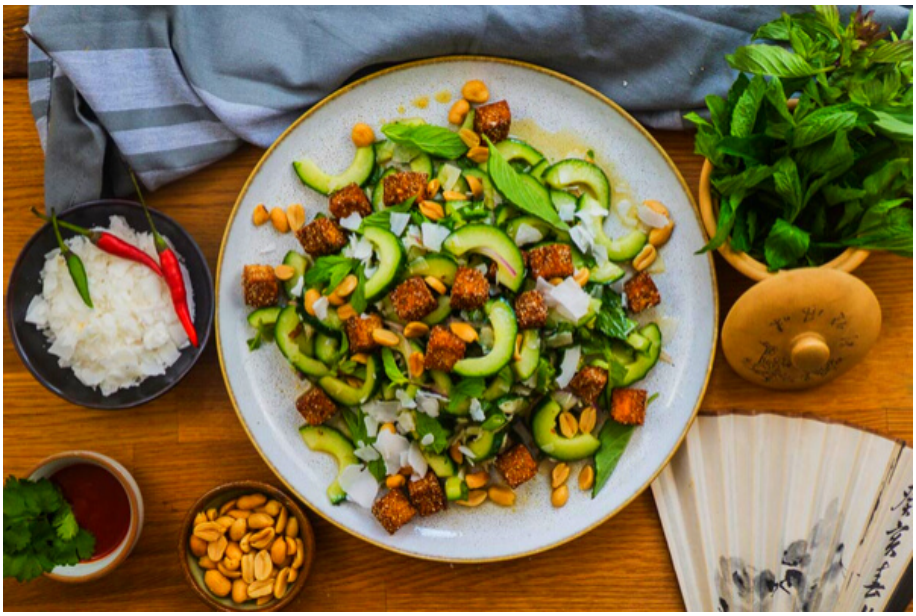
Anleitung

1. Die Auberginen halbieren und kreuzweise einschneiden. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren und die Auberginen gleichmäßig damit bestreichen. Für 30 Minuten im Backofen bei 200 Grad backen.
2. In der Zwischenzeit den Quinoa heiß abspülen. Die Zucchini und die Tomaten in daumnagelgroße Würfel schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf oder einer großen Pfanne in Olivenöl farblos anschwitzen. Die Zucchini und den Quinoa dazugeben und mit rösten. Anschließend salzen, die fein geriebenen Knoblauchzehen (über eine Käsereibe oder eine Mikroplane), die Chili und das Tomatenmark hinzufügen. Zum Schluss die Tomaten mit dazugeben und alles mit 150ml Wasser aufgießen.
4. Alles circa 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit der Tamari/Sojasauce, Tahin, dem Kakaopulver und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Aubergine und den Quinoa zusammen mit etwas Pflanzenjoghurt, Minze und den Granatapfelkernen anrichten.

TIPP

• Die Granatapfelkerne löst ihr am einfachsten, indem ihr mit einer Suppenkelle von hinten auf die halbierten Granatäpfel klopft. Am besten über einer Schüssel.
• Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht" entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.
• Den Quinoa immer heiß abspülen, da auch der geschälte Quinoa noch Spuren des Saponin aus der Schale enthält, was sehr bitter bis seifig schmecken kann.

Thai Tofu Salat mit Gurke und Chili



Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten
Salat
2 Salatgurken (ohne Kerngehäuse)
4 EL Kokosflocken
2 EL Agavendicksaft
Saft und Abrieb 2 Limette
2 Halme Frühlingslauch
1 kleine rote Zwiebeln
3 Zweige Minze
3 Zweige Thai-Basilikum (alternativ Koriander)
3 EL Pflanzenöl & 1 TL Salz
3 EL Erdnüsse, geröstet

Tofu
200g Tofu
1 TL Paprikapulver
1 EL Maispolenta
1/2 TL Salz
3 EL Pflanzenöl

Anleitung

1. Die Salatgurken längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse herauskratzen. Mit etwas Salz vermengen und beiseite stellen.
2. Den Frühlingslauch und die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Minze und den Thai Basilikum zupfen oder nur grob schneiden.
3. Den Tofu in Würfel schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Die Maispolenta, mit Paprikapulver und Salz vermischen und den Tofu darinwälzen.
5. Den Tofu in einer heißen Pfanne mit Pflanzenöl vorsichtig von allen Seitenknusprig anbraten. (Nicht die Pfanne schwenken!). Anschließend bei Seitestellen.
6. Die „angesalzenen" Gurken abgießen und mit allen restlichen Zutaten vermischen. Zusammen mit dem Tofu anrichten.

TIPP

• Durch das „Ansalzen" der Gurken verlieren sie überschüssiges Wasser und Euer Salat wird nicht so „verwässert".
• Wer es scharf mag, kann auch etwas Thai-Chili in den Salat geben.
• Anstelle des Thai Basilikum könnt Ihr auch Koriander verwenden.
• Am besten legt Ihr die Tofuwürfel zwischen mehrere Schichten Küchenpapier. Um so trockner der Tofu ist, desto knuspriger wird er am Ende.
• Anstelle der Polenta (Maisgrieß) könnt Ihr auch Paniermehl oder Hartweizengrieß benutzen.
• Wenn Ihr es auch etwas Kalorienreicher möchtet, könnt Ihr den Tofu auch kurz frittieren.

Kürbis Panzanella mit Kichererbsen und Ofenpaprika

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

Gemüse
1 Butternut Kürbis
2 rote Paprika
1 Dose Kichererbsen
2 EL Pflanzenöl & 1/2 TL Salz
1/2 TL Chilipulver & 1TL Paprikapulver

Kürbiskerndressing
1/2 Zwiebel & 1/2 TL Salz
2 EL Agavendicksaft & 3 EL Apfelsaft
4 EL Pflanzenöl
2 EL Tamari o. helle Sojasauce
1 TL Senf & 2 EL Branntweinessig
4 EL Kürbiskerne (ca. 40g)

Topping
30g Kürbiskerne, geröstet
4 Scheiben dunkles Brot
1 Handvoll Baby Spinat & 2 Halme Frühlingslauch

Anleitung

1. Die Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und mit der Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Alles zusammen in einer Schüssel mit dem Cayennepfeffer, dem Salz und dem Pflanzenöl marinieren und flach auf einem Backblech verteilen. Bei 190 Grad im vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.
3. Alle Zutaten für das Dressing im High Speed Blender fein mixen.
4. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Funktioniert aber auch imOfen bei 150 Grad für circa 15 Minuten. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden.
5. Das Brot in grobe Würfel schneiden, in Pflanzenöl goldbraun ausbackenund anschließend leicht salzen. Alternativ mit etwas Öl beträufeln und imOfen bei 160 Grad backen, bis die Croutons schön knusprig sind.
6. Alles miteinander vermengen und sofort servieren.

TIPP

• Anstelle der Kürbiskerne könnt Ihr für das Dressing auch 4 EL Kürbiskernöl verwenden.
• Das Rezept funktioniert natürlich auch mit jeder anderen Kürbis- und Gemüseart.
• Lauwarm serviert schmeckt der Panzanella am besten!
• Ihr könnt jedes Brot benutzen, dass Ihr gerade zu Hause habt.

Mango Salat mit Gurke, Erdnuss und roten Zwiebeln

Rezept für: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

Salat

1 Mango
1 Gurke
1 Rote Zwiebeln

Marinade

3 EL Erdnüsse, geröstet
1 Limette
2 EL Sojasoße
6 EL Wasser
1 TL Kokosblütenzucker (alternativ Agavendicksaft)
1/2 Zehe Knoblauch
2 EL Pflanzenöl
Prise Salz

Topping

40g Erdnüsse, geröstet
1 rote Chili
1/2 Bund Koriander & 1/2 Bund Minze

Anleitung

1. Erdnüsse ohne Öl in der Pfanne rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Funktioniert auch im Ofen bei 150 Grad für circa 15 Minuten.
2. Mango, Gurke und die rote Zwiebel in Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden.
3. Einen Teil der Nüsse mit den restlichen Zutaten für die Marinade im Mixer sehr fein mixen.
4. Den Salat mit der Marinade kurz vor dem Servieren vermischen. Mit den restlichen Erdnüssen, Koriander, Minze und der roten Chili garnieren.

TIPP

• Eine nicht ganz reife Mango eignet sich hier besonders gut. Da ihr so mehr Struktur und Frische im Salat habt.
• Es geht auch mit dem Stabmixer, im Blender/Mixer wird das Dressing aber einfach cremiger.
• Wenn es schnell gehen muss, könnt ihr auch geröstete Erdnüsse aus dem Supermarkt nehmen, doch wenn möglich die „ungesalzenen".
• Anstelle der Mango funktioniert auch eine etwas festere Papaya sehr gut.

Veganer Porridge mit Waldbeeren und Crunchy Nüssen

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten

Porridge
200ml Hafermilch (alternativ jede andere Pflanzenmilch)
100ml Wasser
50g kernige Haferflocken
50g zarte Haferflocken
1EL Agavendicksaft & Prise Salz
Optional
1 EL Pflanzenjoghurt

Beeren
180g Waldbeeren Tk
Eine Handvoll frische Beeren
2 EL Apfelsaft & 1 TL Ahornsirup
1/2 TL Speisestärke & 2 TL kaltes Wasser

Nüsse
30g Kürbsikerne & 30g Mande
30g Walnüsse & 30g Cahsewkerne
2 EL Ahornsirup & 2 EL Kokosöl

Anleitung

1. Die Hafermilch und das Wasser mit den Haferflocken in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen.
2. Auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen bis die Haferflocken komplett aufgequollen sind. Dabei immer wieder umrühren, damit die Haferflocken nicht anbrennen.
3. Mit einer Prise Salz und dem Agavendicksaft abschmecken. Leicht abkühlen lassen und zum Schluss einen EL Sojaghurt hinzugeben.
4. Das Kokosöl schmelzen und mit dem Ahornsirup und allen Nüssen vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen bei 170 Grad circa 15 Minuten rösten.
5. Die TK-Waldbeeren mit dem Apfelsaft in einen kleinen Topf geben und bei kleiner Flamme circa fünf Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Speisestärke in zwei TL kaltem Wasser auflösen. Die aufgelöste Stärke unter ständigem Rühren in die köchelnde Beerenmischung geben, einmal aufkochen lassen und dann sofort vom Herd nehmen.
6. Das Porridge mit der Beerensoße, den gerösteten Nüssen und frischen Beeren anrichten.

TIPP

• Für ein traditionelles und originales Porridge wird der Hafer durch eine Getreidequetsche nur leicht „angequetscht" und nicht so flach gepresst, wie die konventionellen Haferflocken aus dem Supermarkt.
• Die Nussmischung könnt Ihr natürlich nach Eurem Geschmack individuell zusammenstellen.
• Anstelle TK-Waldbeeren könnt Ihr im Sommer natürlich auch frische Beeren benutzen.
• Wer sein Porridge gerne ohne Süße isst, lässt einfach den Agavendicksaft und den Ahornsirup weg.

Orientalischer Möhrensalat mit Apfel und Minze

Rezept für: 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

Salat
5-6 Karotten
2 Äpfel
2 Halme Frühlingslauch

Dressing
Saft und Abrieb 1 Zitrone
30ml Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 EL Kokosblütenzucker (alternativ Agavendicksaft)
1 TL Salz
2 EL RosinenTopping
1/2 Bund Minze
3 EL Erdnüsse
1 EL Sesam

Anleitung

1. Karotten und Äpfel in feine Streifen schneiden oder raspeln. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und alles sofort mit Zitronenschale (Abrieb einer Zitrone) und Zitronensaft marinieren.
2. Erdnüsse und Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten. Minze grob schneiden oder bei kleinen Blättern nur zupfen.
3. Den Ingwer fein reiben und mit den restlichen Zutaten zum Dressing vermischen.
4. Das Dressing mit dem Salat vermischen und die gerösteten Nüsse und die Minze darüber streuen.

TIPP

• Ohne die orientalischen Gewürze eignet sich dieser Salat auch super für Kinder. Meine Mädels lieben einen fruchtig, frischen Apfel-Möhren Salat.
• Den Apfel gleich mit Zitronensaft marinieren, da er sonst oxidiert und braun wird.
• Die Minze könnt Ihr auch durch Koriander ersetzen.

Steckrüben Curry mit gelber Paprika, Hirse und Sonnenblumenkernen

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

Curry
2 EL Kokosöl
2 Zwiebeln & 2 Zehen Knoblauch
1 TL Kurkuma, gemahlen & 1 TL Currypulver
20g Ingwer & Stiele von 1 Bund Koriander
3 EL helle Sojasauce & 1/2 TL Salz
1 Dose Kokosmilch (400ml)
150ml Wasser

2 EL Kokosöl
2 kleine Steckrüben
3 mittelgroße Karotten
1 gelbe Paprika & 1/2 Stange Lauch

Hirse
150g Hirse
300ml Wasser & Salz
Topping
30g Sonnenblumenkerne, geröstet
1/2 Bund Koriander

Anleitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zusammen mit dem Ingwer grob klein schneiden und in Kokosöl farblos anschwitzen. Den Kurkuma, das Currypulver und die Korinaderstiele dazugeben, salzen und kurz mit anschwitzen. Eventuell ein paar EL Wasser dazugeben, damit es nicht anbrennt.
2. Mit Tamari/Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch und Wasser aufgießen. Alles einmal aufkochen lassen und anschließend fein pürieren.
3. Die Hirse kurz heiß abspülen in der doppelten Menge Salzwasser einmal aufkochen lassen. Anschließend auf kleiner Flamme circa 15 Minuten köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und nochmal 10 Minuten quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Steckrüben und Möhren schälen und mit der gelben Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend mit etwas Farbe in Kokosöl anbraten. Den Lauch in Ringe schneiden und kurz vor Schluss dazugeben.
5. Das Gemüse in die fertige Currysoße geben. Wenn die Steckrüben noch etwas zu hart sind, kurz in der Soße köcheln lassen.
6. Zusammen mit der Hirse, dem frischen Koriander und den gerösteten Sonnenblumenkernen anrichten.

TIPP

• Anstelle der Hirse könnt Ihr natürlich auch Reis verwenden.
• Die Sonnenblumenkerne könnt Ihr in einer Pfanne ohne Öl rösten oder auch im Ofen bei 150 Grad für circa 15 Minuten.
• Das Curry lässt sich super einfrieren oder auch nochmal am nächsten Tag erwärmen.

Roter Quinoa mit Kichererbsen, Rosinen und Schalotten

Rezept für: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZutatenRoter
Quinoa
2 EL Kokosöl
3 Schalotten (alternativ kleine Zwiebeln)
1 Zehe Knoblauch, fein gerieben
Kleines Stück Ingwer (daumnagelgroß, ca. 10g), gerieben
250g Roter Quinoa
750ml Wasser
3 EL Sojasoße

Salat
1 Dose Kichererbse (ca. 260g)
1 gelbe Paprika
3 EL Rosinen
30g Getrocknete Tomaten
1/2 Bund Frühlingslauch
1/2 Bund Petersilie
1 EL Ahornsirup
Abrieb und Saft 1 Zitrone
1 TL Salz
50g Pekannüsse

Anleitung

1. Den Quinoa heiß abspülen. Die Schalotten, den Ingwer rund den fein geriebenen Knoblauch (über eine Käsereibe oder eine Mikroplane) in Kokosöl farblos anschwitzen. Den Quinoa dazugeben und mit rösten. Mit Wasser und Sojasoße auffüllen. Einmal aufkochen und dann circa 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmal mit Deckel 5 Minuten quellen lassen.
2. Die gelbe Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und in Pflanzenöl kurz farblos anbraten.
3. Die Sonenblumenkerne in einer Pfanne rösten. Funktioniert auch im Ofen bei 150 Grad für circa 15 Minuten.
4. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Den Frühlingslauch und die Petersilie fein schneiden. Die Kichererbsen abgießen und abspülen.
5. Alles zusammen mit dem Quinoa vermengen und mit Salz, Zitrone und Ahornsirup abschmecken.

TIPP

•Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht" entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.
• Ihr könnt den Quinoa auch einfach „nur" in Wasser kochen, doch dann schmeckt er einfach nicht so lecker :-)
• Wenn Ihr den Quinoa vorher komplett auskühlen lasst, bleibt auch der Frühlingslauch schön grün.
• Das Rezept funktioniert natürlich auch mit schwarzem Quinoa oder auch mit dem weißen, hier müsst ihr den Garpunkt beachten, denn der weiße Quinoa ist schneller gar..

Vegane Rezepte für jeden Tag

einfachvegan.de by
family.food.trip

einfachvegan.de
mail@einfachvegan.de

https://www.einfachvegan.de

EINFACH VEGAN
by familyfoodtrip

EINFACH VEGAN

by familyfoodtrip