

PATRICK BOLK

DAS *Kochbuch* ZUM VEGANUARY

Rezepte und Hintergrundwissen
für die Vegan-Challenge im Januar

riva

© 2021 des Titels »Das Kochbuch zum Veganuary« von Patrick Bolk (ISBN 978-3-7423-1572-4)
by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

- 6 Willkommen zur Challenge für den Veganuary!
- 9 Deine Challenge für den Veganuary**
- 10 Tag 1: Was essen Veganer eigentlich?
- 12 Tag 2: Wie gesund ist eine vegane Ernährung?
- 14 Tag 3: Was kann eine vegane Ernährungsweise für deine Gesundheit bedeuten?
- 16 Tag 4: Werde Klimaretter und lebe nachhaltiger!
- 18 Tag 5: Wo kauft man vegane Produkte ein?
- 20 Tag 6: Werde zum Vegan-Detektiv: versteckte nicht-vegane Zutaten erkennen
- 22 Tag 7: Warum essen Veganer eigentlich Fleischersatzprodukte?
- 24 Tag 8: Tofu, Tempeh, Lupine etc. – mehr als klassischer Fleischersatz
- 26 Tag 9: Milch und Milchprodukte ersetzen
- 28 Tag 10: Ist ja alles Käse – auch rein pflanzlich!
- 30 Tag 11: Und wie ersetzt man Eier?
- 32 Tag 12: Was ist eigentlich mit Fisch?
- 34 Tag 13: Leg in deiner Küche los!
- 36 Tag 14: Was frühstücken Veganer eigentlich?
- 38 Tag 15: Vegan backen – ganz ohne Ei, Butter und Co.
- 40 Tag 16: Wenn es mal schnell gehen muss
- 42 Tag 17: Süße vegane Sünden
- 44 Tag 18: Sich unterwegs schnell und gesund vegan versorgen
- 46 Tag 19: Auswärts essen in veganen und in nicht-veganen Restaurants
- 48 Tag 20: Wenn der Sommer kommt: vegan grillen
- 50 Tag 21: Getränke – längst nicht immer vegan!
- 52 Tag 22: Pflanzliche Power-Proteine
- 54 Tag 23: »Zufällig vegan«: Produkte, die sowieso vegan sind
- 56 Tag 24: Kinder vegan ernähren – machbar oder ein absolutes »No Go«?
- 58 Tag 25: Die bekanntesten Vorurteile gegenüber Veganern
- 60 Tag 26: Vegan am Arbeitsplatz – funktioniert das?
- 62 Tag 27: Die Reaktion aus deinem Umfeld – wie gehst du damit um?
- 64 Tag 28: Sport und vegane Ernährung – bleibst du fit genug?
- 66 Tag 29: Vegan verreisen – wie klappt das im Urlaub?
- 68 Tag 30: Veganprofi werden: Kleidung, Kosmetik, Reinigung und mehr
- 70 Tag 31: Du hast es geschafft!



73 *Rezepte für den Veganuary*

FRÜHSTÜCK

- 74 Basis Porridge
- 76 Rührtofu
- 78 Räuchertofu-Brötchen
- 79 Tomaten-Tofu-Aufstrich
- 79 Vegane »Leberwurst«
- 80 Overnight Oats
- 82 Veganer »Eiersalat«
- 83 Caesar-Sandwich
- 84 Frühstückskex
- 86 Apfel-Pfannkuchen
- 88 »Tuna«-Sandwich
- 89 Goldene Milch
- 90 Grüner Smoothie
- 91 Erdbeer-Shake

HAUPTGERICHTE

- 92 Vegane Bolognese
- 94 Chili sin Carne
- 96 Veganer Gulasch
- 97 Kartoffel-Wirsing-Suppe
- 98 Pulled-Jackfruit-Burger
- 100 Soja-Schnitzel
- 102 Lasagne
- 104 Linsensuppe mit Räuchertofu
- 106 Geschnetzeltes
- 108 Bunte Tempeh-Bowl
- 110 Süße Dampfnudeln
- 112 Belugalinsentopf mit »Feta«
- 113 Nudeln mit »Schinken«
- 114 Kartoffelgratin
- 116 Pizza Basis
- 118 Pfannkuchen mit Rahm

- 119 »Kein Huhn«-Frikassee
- 120 Quiche
- 122 Kartoffelsalat
- 124 Süßkartoffel-Curry
- 126 Kichererbsensalat mit Tomaten
- 127 Blumenkohlsuppe mit Koriander-Salsa
- 128 Kichererbsen-Burger

SÜSSES UND SNACKS

- 130 Bananenbrot
- 132 Mousse au Chocolat
- 133 Limetten-Kokos-Bällchen
- 134 Apfelstreuselkuchen
- 136 Macadamia-Brownies
- 138 Vegane Waffeln
- 140 Obst-Sommerrollen
- 141 Kokos-Krokant-Milchreis
- 142 Vegane Panna cotta
- 144 Muffins
- 146 Zwiebel-»Mett«
- 147 Hummus
- 148 Geröstete Kichererbsen
- 150 Grünkohlchips

GRUNDREZEPTE

- 152 Mandeldrink
- 152 Haferdrink
- 153 Hefeschmelz + Béchamel
- 153 Kräuterquark
- 154 Mayonnaise
- 154 Parmesan
- 155 Seitan

- 156 Zutatenregister
- 159 Quellen
- 160 Über den Autor

