

Veronika Pichl

# Die Veggie Challenge



© 2020 des Titels »Die Veggie Challenge« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-1725-4)  
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München, Nähere  
Informationen unter: [www.mv-g.de](http://www.mv-g.de)

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.vegetarisch-und-vegan.de](http://www.vegetarisch-und-vegan.de)  
für unseren Newsletter ein und erhalten  
Sie kostenlose Rezepte und Infos  
zu neuen Veröffentlichungen!



## Inhalt

### 8 Meine 30-Tage-Veggie-Challenge

- 9 Vegetarische Ernährung ist mehr als nur ein Modetrend
- 10 Warum es sich lohnt, auf Fleisch zu verzichten
- 10 Vegetarier leben gesünder
- 11 Ein hoher Fleischkonsum belastet die Umwelt
- 11 Fleischkonsum ist ineffizient und erzeugt Hunger auf der Welt
- 11 Vegetarisch leben für mehr Tierwohl
- 12 Vegetarisches Essen schmeckt
- 12 Vegetarier »auf Probe« mit der Veggie-Challenge

### 13 Die Challenge

- 14 Dein Challenge-Tag – Erklärung
- 16 Tag 1 – Worauf musst du bei einer vegetarischen Ernährung achten?
- 18 Tag 2 – Du denkst, jeder Vegetarier ist gleich? Nicht ganz!
- 20 Tag 3 – Warum möchtest du dich vegetarisch ernähren?
- 22 Tag 4 – Hab keine Angst vor einem Proteinmangel
- 24 Tag 5 – Dein Beitrag für weniger Tierleid
- 26 Tag 6 – So deckst du deinen Eisenbedarf
- 28 Tag 7 – Gegen die Zerstörung der Wälder
- 30 Tag 8 – Baue Nüsse, Hülsenfrüchte und Saaten in deine Ernährung ein



- 32 Tag 9 – Hülsenfrüchte – warum du sie essen solltest
- 34 Tag 10 – Dein Beitrag zu weniger Energie- und Wasserverbrauch
- 36 Tag 11 – Kaufe nicht planlos ein
- 38 Tag 12 – Fleischlos stark gegen Luftverschmutzung
- 40 Tag 13 – Greife auf Fleischersatzprodukte zurück
- 42 Tag 14 – Koche saisonal und regional
- 44 Tag 15 – Von der Schale bis zum Stängel – so kannst du alles verwerten
- 46 Tag 16 – So verzichtest du auf ungewollte Medikamente
- 48 Tag 17 – Verwandle alte Rezepte in vegetarische Leckereien
- 50 Tag 18 – Probiere die internationale Veggie-Küche aus
- 52 Tag 19 – Lust auf vegetarische Wurst?
- 54 Tag 20 – Artenvielfalt erhalten durch weniger Fleischkonsum
- 56 Tag 21 – Ist das Leben als Vegetarier teurer?
- 58 Tag 22 – Entdecke Rohkost
- 60 Tag 23 – Dein Beitrag gegen die zunehmende Wasserverschmutzung
- 62 Tag 24 – Daran erkennst du vegetarische Produkte
- 64 Tag 25 – Veggie Meal Prep
- 66 Tag 26 – Beziehe Freunde und Familie in dein Vorhaben ein
- 68 Tag 27 – Leckere Gewürze für mehr Veggie-Abwechslung
- 70 Tag 28 – Sammle deine vegetarischen Lieblingsrezepte





- 72 Tag 29 – Ignoriere Belehrungen und knüpfe  
neue Kontakte
- 74 Tag 30 – Mache dich bereit für mehr  
Wohlbefinden und Vitalität
- 76 Geschafft!
- 76 Zum Umgang mit den Rezepten

## 77 Frühstück und Süßspeisen

- 79 Müsliriegel
- 80 Knusperpflaumen
- 83 Apfel-Zimt-Grießbrei mit Mandelsplittern
- 84 Overnight Oats mit Himbeeren
- 85 Gebackenes Porridge
- 86 Haferflocken-Waffeln
- 89 Heidelbeer-Frühstückskuchen
- 90 Schoko-Haferflocken-Pancakes

## 91 Salate und Suppen

- 93 Gemüsenudel-Salat
- 94 Apfel-Walnuss-Salat
- 97 Kartoffelsalat mit Spargel, Radieschen und Ei
- 98 Kartoffel-Kohl-Suppe mit Kidneybohnen
- 101 Quinoa-Gemüse-Bowl
- 102 Petersilienwurzelsuppe
- 105 Rotkohlsuppe
- 106 Bunter Gemüsesalat

## 107 Mittag- und Abendessen

- 109 Spätzle mit Wirsing-Champignon-Soße
- 110 Veggie-Hotdogs
- 113 Schupfnudel-Champignon-Pfanne
- 114 Kohlrabi mit Couscous-Pilz-Füllung
- 117 Karotten-Fenchel-Gemüse mit Reis
- 118 Mit Quinoa gefüllte Aubergine



- 121 Linsen-Feta-Bällchen mit  
Couscous und Paprikasoße
- 122 Kohlrouladen in Tomatensoße
- 125 Blumenkohl-Kichererbsen-  
Curry mit Reis
- 126 Kürbisrisotto
- 129 Lasagne mit Tofu-Bolognese
- 130 Tortilla-Wraps mit mexikanischer Füllung
- 133 Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu
- 134 Kohleintopf mit veganem Hack
- 137 Blumenkohl in Käsesoße
- 138 Sellerieschnitzel mit Blumenkohlpüree
- 141 Buntes Ofengemüse vom Blech mit  
Radieschen-Quark-Dip
- 142 Kartoffelauflauf
- 145 Gebratener Fenchel mit Joghurtsoße
- 146 Veggie-Balls in Tomatensoße
- 149 Burger mit Kichererbsen-Frikadellen
- 150 Grüne Spargel-Champignon-Pfanne
- 153 Brokkoli-Frittata
- 154 Kartoffel-Paprika-Gulasch
- 157 Spinat-Omelette
- 158 Fettuccine mit Brokkolisoße
- 159 Scrambled Tofu
- 160 Kürbis-Rührei
- 161 Gemüse-Zoodles
- 162 Karottenpuffer
- 163 Brokkoli-Kohlrabi-Gratin
- 164 Eiermuffins





165

## Desserts und süße Snacks

- 167 Birnen-Schoko-Kuchen
- 168 Gebackene Apfel-Zimt-Bällchen
- 171 Himbeer-Joghurt-Muffins
- 172 Aprikosen-Kokos-Energiebällchen
- 173 Schnelles Beeren-Joghurt-Eis
- 174 Schokopudding

175

## Brot und Brötchen

- 176 Kerniges Brot
- 177 Rosinenbrötchen
- 178 Fladenbrot aus der Pfanne

179

## Aufstriche und Dips

- 180 Sellerie-Karotten-Aufstrich
- 181 Scharfer Curry-Linsen-Aufstrich
- 182 Rote-Bete-Dip

183

## Smoothies

- 184 Karotten-Sellerie-Smoothie
- 185 Erdbeershake
- 186 Schokoshake
- 187 Stangensellerie-Petersilien-Smoothie
- 188 Über die Autorin
- 189 Kostenloses Bonusmaterial
- 190 Zutatenregister