

Mélanie Mardelay

# Vegan

## SCHNELL & EINFACH



riva

---

# Inhalt

---

- Vorwort **2**  
Willkommen **5**  
Inhalt **6**  
Einleitung **9**

## SNACKS, DIPS UND KLEINIGKEITEN

- Würzige Nüsse und Kerne  
aus dem Ofen **22**  
Schnelle Croques mit Hummus und  
Ratatouille **24**  
Croques mit Cheddar und Gemüse **25**  
Hummus mit Rote Bete und Dill **26**  
Ajo blanco **28**  
Gefülltes Baguette **30**  
Tomatencreme im Gläschen **32**  
Erbsencreme im Gläschen **33**  
Herzhafte Proteinpfannkuchen **34**  
Muffins mit Karotten und  
getrockneten Tomaten **36**  
Grüne Bohnenpaste mit Zitrone  
und Chili **38**  
Schweineohren mit Oliven und  
Artischocken **40**  
Bretonische Buchweizenröllchen **42**  
Buchweizenröllchen mit Käse und  
Karotte **42**  
Buchweizenröllchen mit Hummus  
und Rucola **42**  
Radziki mit Dill **44**

## SAUCEN

- Gemüse-Bolognese **48**  
Schalottencreme mit Estragon  
und Weißwein **50**  
Béchamelsauce **52**  
Weiße Bohnencreme **54**  
Sesamsauce **54**  
Grünes Pesto **56**  
Rotes Pesto **57**  
Orangen-Ingwer-Dressing **58**  
Mayonnaise **60**

## VORSPEISEN

- Artischockencremesuppe mit  
Haselnüssen **64**  
Spargel mit Miso, Sesam  
und Ingwer **66**  
Gegrillte Pomelo mit Ahornsirup  
und Mandeln **68**  
Champignonschnitten mit  
Knoblauchbutter **70**  
Bohnenschnitten mit Tomaten  
und Oliven **72**  
Linsenterrine mit eingelegten  
Artischocken **74**  
Gefüllte Paprikaschoten  
ohne Kochen **76**  
Champignonspieße nach  
Yakitori-Art **78**  
Grünkohlsalat mit Gurke  
und Wakame **80**  
Rohkostsalat mit Walnüssen **82**  
Lauch mit Schalotten-Vinaigrette **84**  
Panzanella **86**

## HAUPTGERICHTE

- Palak Paneer mit Tofu **90**  
Süßkartoffel-Karotten-Püree mit gerührtem Tofu **92**  
Linsen-Pilz-Bratlinge **94**  
Gemüse-Pilaw mit Tandoori-Gewürzen **96**  
Sojageschnetzeltes mit Miso und zartem Gemüse **98**  
Spaghetti mit Linsen-Bolognese **100**  
Orecchiette mit Erbsen in Zitronen-Estragon-Sauce **102**  
Pappardelle mit Rucola, Walnüssen und Miso **104**  
Nudelsalat mit Artischocken und getrockneten Tomaten **106**  
Kichererbsenomelett mit Pilzen **108**  
Gallettes **110**  
Gallettes mit Pilzen und Tofu **110**  
Galette à la Caponata **110**  
Gallettes mit Würstchen **110**  
Gallettes mit Spinat **111**  
Süßkartoffeln und rote Bohnen mit Erdnusssauce **112**  
Tomatentarte mit Hummus **114**  
Gegrillte Tortillas mit weißen Bohnen und getrockneten Tomaten **116**  
Tempeh mit Ahornsirupglasur **118**  
Tempeh mit Limette und Erdnüssen **120**  
Gebratener Tofu mit Ananas **122**  
Kichererbsenbratlinge mit Wurzelgemüse **124**  
Grüne Bohnen und Linsen mit Tahini **126**

- Polenta mit Pesto, Blumenkohl und Haselnüssen **128**  
Wokgemüse mit Sesam **130**  
Zucchininudeln mit Tomaten und weißer Bohnensauce **132**  
Baskische Kartoffeln **134**  
Pikantes Rösti **136**  
Blumenkohlsteaks auf Kichererbsenpüree **138**  
Pitataschen mit Garmeroug und Paprika **140**

## BROT, KÄSE UND SALAT

- Knoblauchbrot auf Feldsalat **144**  
Mein bester Kartoffelsalat **146**  
Auberginenschnitten mit Zatar **148**  
Tofutaler mit Gomasio auf Rucola **150**  
Friséesalat mit Croûtons **152**

## SÜSSES

- Schneller Mürbeteig **156**  
Himbeermuffins mit Schokolade **158**  
Apfelkuchen mit Zimt **160**  
Crumble aus der Pfanne **162**  
Muffins - Grundrezept **164**  
Plätzchen im Handumdrehen **166**  
Tapioka mit Kokosmilch und Kiwi **168**  
Haferflockenplätzchen **170**  
Energy Balls mit Proteinen **172**

Register nach Zeitaufwand **174**

Register nach Zutaten **175**