

LeAnne Campbell

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-86883-526-7)  
2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

DAS OFFIZIELLE KOCHBUCH ZUR  
**CHINA STUDY**

Über 120 vegane Rezepte

**riva**



Seite 55



Seite 47



Seite 81



Seite 66



Seite 114

## INHALT

# INHALT

Vorwort . . . . .	10
Einführung . . . . .	12
Mein Weg zur veganen Ernährung . . . . .	12
Vegane Ernährung für Kinder . . . . .	18
Die unendliche Vielfalt der pflanzlichen Nahrungsmittel . . . . .	21
Die Zubereitung gesunder, köstlicher Mahlzeiten . . . . .	26
Planung . . . . .	26
<i>Erhalt der Nährstoffe: Sorgfältige Lagerung und Zubereitung der Nahrungsmittel . . . . .</i>	27
<i>Weniger Fett, Zucker und Salz . . . . .</i>	29
Umstellung auf eine vegane Ernährung . . . . .	31
<i>Industriell verarbeitete und tierische Nahrungsmittel . . . . .</i>	31
<i>Der Austausch: Ersatzprodukte für Rezepte auf rein pflanzlicher Basis . . . . .</i>	33
Küchenutensilien . . . . .	36
Auf die Plätze, fertig, los . . . . .	37

## BROT & MUFFINS

Bananen-Streusel-Muffins . . . . .	43
Brombeer-Zitronenküchlein . . . . .	44
Kürbis-Muffins . . . . .	47
Maisbrot . . . . .	48
Zitronen-Mohn-Muffins . . . . .	51
Rosinen-Walnuss-Brot . . . . .	53
Kräuterbrot . . . . .	55
Cranberry-Brot ohne Fett . . . . .	56
Apfelbrot . . . . .	57

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-86883-526-7)  
 2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## FRÜHSTÜCKSGERICHE

Blaubeerkuchen . . . . .	61
Bratkartoffeln mit Gemüse . . . . .	62
French Toast . . . . .	65
Crêpes mit Obstfüllung. . . . .	66
Smoothies . . . . .	68
Großmutter's Haferbrei . . . . .	70
Bananenpfannkuchen . . . . .	71
Müsli . . . . .	72
Granola . . . . .	75
Burritos . . . . .	76
Kürbispfannkuchen. . . . .	79
Rührtofu . . . . .	81
Apfeltaschen . . . . .	83



Seite 65



Seite 118



Seite 250

## VORSPEISEN & SALATE

Brokkolisalat . . . . .	86
Schwarzaugenbohnen-Salat . . . . .	89
Selleriesalat mit Oliven . . . . .	91
Bohnen-Ceviche . . . . .	92
Krautsalat . . . . .	95
Couscous-Salat . . . . .	96
Gurken-Dip . . . . .	99
Aztekensalat . . . . .	100
Kartoffelsalat . . . . .	103
Tomaten-Avocado-Salat mit Nudeln . . . . .	105
Griechischer Salat mit Nüssen. . . . .	106
Zitronen-Tahini-Quinoa-Salat. . . . .	109
Salat-Wraps . . . . .	111
Mayonnaise . . . . .	112
Mexikanischer Yamswurzelsalat . . . . .	113
Samosas . . . . .	114
Sesam-Nudelsalat . . . . .	116
Südstaatenalat . . . . .	118



Seite 144



Seite 79

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-86883-526-7)  
 2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## SUPPEN

Aztekensuppe . . . . .	123
Kokos-Mais-Suppe . . . . .	124
Dominikanischer Bohneneintopf . . . . .	127
Sauerkrautsuppe . . . . .	129
Herzhafter Eintopf . . . . .	131
Linsensuppe . . . . .	132
Dreierlei Bohnensuppe . . . . .	135
Pilzsuppe . . . . .	137
Kürbissuppe . . . . .	138
Tomaten-Tortilla-Suppe . . . . .	139
Thai-Erdnuss-Suppe . . . . .	140

## SANDWICHS

Veggie-Baguettebrötchen . . . . .	144
Veganes Eiersandwich . . . . .	145
Spinat-Kichererbsen-Burger . . . . .	147
Granola-Wraps mit Obst . . . . .	148
Hummus-Wraps . . . . .	150
Kichererbsen-Sandwich . . . . .	153
Baguette mit Pekannussbällchen . . . . .	154
Thymian-Champignon-Sandwich . . . . .	155
Tostadas . . . . .	156
Thai-Wraps . . . . .	159
Tomaten-Sandwich mit Basilikum-Pesto . . . . .	160
Veggie-Fajitas . . . . .	163

## HAUPTGERICHTE

Afrikanisches Gemüse . . . . .	167
Spargel-Crêpes . . . . .	168
Gebackene Tomaten mit Couscous-Füllung . . . . .	171

Burger-Salat . . . . .	172
Dominikanische Bohnen . . . . .	174
Bulgur-Eintopf . . . . .	176
Kokos-Curryreis . . . . .	177
Auberginenaufauf . . . . .	178
Champignons mit Spinatfüllung . . . . .	180
Süßkartoffel-Enchiladas . . . . .	181
Pasta mit Chili . . . . .	183
Fettuccine mit Brokkoli und Cashew-Sauce . . . . .	185
Tomatillo-Mais-Eintopf . . . . .	186
Linsen mit Spinat . . . . .	189
Lauch-Quiche . . . . .	191
Makkaroni mit Kürbis . . . . .	193
Pasta alla Marinara . . . . .	195
Masala-Kichererbsen-Curry . . . . .	196
Polenta mit Reis und Bohnen . . . . .	199
Pasta mit Gemüse und Nüssen . . . . .	200
Kürbis-Gnocchi mit italienischer Gemüsesauce . . . . .	203
Gemüseaufauf mit frischem Spinat . . . . .	205
Marokkanische Auberginen . . . . .	206
Calzone . . . . .	207
Spaghettikürbis mit Tomaten . . . . .	208
Tomatillo-Tortilla-Aufauf . . . . .	211
Gemüselasagne . . . . .	213
Gemüseintopf mit Klößen . . . . .	214
Zucchini-puffer vom Blech . . . . .	215

## BEILAGEN

Paprikaschoten mit Mais und Basilikum . . . . .	219
Rote Bete mit grünem Blattgemüse . . . . .	220
Karibischer Bohnenreis . . . . .	223
Karottenaufauf . . . . .	225
Grüne Bohnen mit Koriander . . . . .	226

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-86883-526-7)  
 2015 by riva-verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Cranberry-Apfelmus . . . . .	229
Blumenkohl mit Sahneseuce . . . . .	230
Äthiopisches Gemüse . . . . .	231
Grüne Bohnen mit Knoblauch und Pilzen . . . . .	232
Linsen mit grünem Blattgemüse . . . . .	234
Blitzschneller Butternusskürbis . . . . .	236
Grüne Bohnen und Kartoffeln . . . . .	238
Schmortomaten. . . . .	239
Grünkohl mit Kartoffeln . . . . .	241
Zweifach gebackene Südstaaten-Kartoffeln . . . . .	242
Succotash . . . . .	245



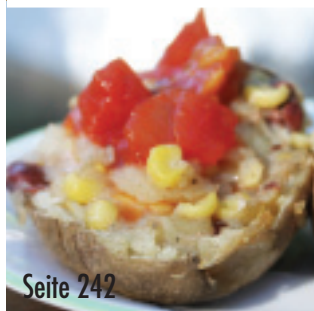
Seite 153



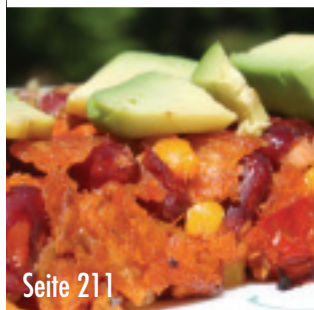
Seite 236

## DESSERTS

Dattel-Obst-Kuchen . . . . .	249
Gestürzter Apfel-Ingwer-Kuchen . . . . .	250
Veganer Käsekuchen mit Nussboden . . . . .	253
Schokoladen-Bananen-Kuchen . . . . .	254
Kokos-Mango-Pudding . . . . .	257
Erdbeerkuchen . . . . .	259
Geeiste Bananencreme . . . . .	260
Fruchtpudding . . . . .	261
Nussboden . . . . .	262
Ananas-Kirsch-Kuchen . . . . .	263
Schokoladenpudding mit Minze . . . . .	264
Beerenauflauf mit Kruste . . . . .	267
Erdnussriegel . . . . .	269
Kokos-Haferkekse . . . . .	270
Schokoladenkuchen . . . . .	272
Kürbiskuchen . . . . .	273



Seite 242



Seite 211

## ANHANG

Nahrungsmittelsymbole . . . . .	276
Über die Autorin . . . . .	277
Stichwortverzeichnis . . . . .	278



Seite 253

© des Titels »Das offizielle Kochbuch zur China Study« (ISBN 978-3-86883-526-7)  
 2015 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>