

# Einfach lecker **vegan**

Über 60 Rezepte  
mit wenig Aufwand

riva



# Express

# Höchstens 30 Minuten

---

Sie haben wenig Zeit, aber es soll doch schnell etwas Nahrhaftes zu essen geben? Vegane Gerichte gelten als nicht gerade einfach in der Zubereitung, mit diesen Rezepten steht allerdings ruckzuck etwas Leckeres auf dem Tisch.

# TAMARI-NUDELSALAT IM GLAS

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 20 MINUTEN | FÜR: 2 PERSONEN

100 g getrocknete Reisnudeln

250 g Naturtofu, in Würfel  
geschnitten

80 g Rotkohl, fein gehobelt

2 kleine Karotten (140 g),  
in feine Streifen geschnitten  
oder geraspelt

2 EL veganes Kimchi

80 g Keimsprossen

30 g frische Korianderblätter

30 g frische Minzblätter

## Sesam-Dressing

6 cm frischer Ingwer

2 EL Tamari

1 EL Sesamöl

1 EL natives Olivenöl extra

1 EL Reisweinessig

1. Die Nudeln in einem mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser in ca. 6 Minuten weich kochen. In ein Sieb abgießen und unter fließend kaltem Wasser spülen.
2. Das Sesam-Dressing zubereiten (siehe unten).
3. Die Tofuwürfel in 2 Gläser mit Deckel (875 ml Fassungsvermögen) geben und mit dem Dressing begießen. Schichtweise Kohl, Karotte, Nudeln, Kimchi und Keimsprossen in die Gläser füllen, dann die Kräuter darauf verteilen. Die Gläser verschließen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.
4. Zum Servieren den Inhalt der Gläser in 2 Schüsseln füllen und durchmischen.

**Sesam-Dressing:** Den Ingwer schälen und fein reiben. Den geriebenen Ingwer über einer kleinen Schüssel mit der Hand ausdrücken, das sollte ungefähr 1 Teelöffel Ingwersaft ergeben. Die Ingwerschale wegwerfen. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren.





# BOWL MIT GEMISCHTEN KÖRNERN

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 20 MINUTEN | FÜR: 2 PERSONEN

80 ml natives Olivenöl extra

1 Knoblauchzehe, gehackt

250 g Mischung brauner Reis  
und Quinoa für die Mikrowelle

Salz

300 g Rosenkohl, geputzt,  
halbiert

150 g Palmkohl, geputzt

1 mittelgroße Avocado,  
Fruchtfleisch in Scheiben  
geschnitten

50 g Kürbiskerne, geröstet

1 EL frische Basilikumblätter

## Tahini-Dressing

2 EL Tahini

15 g frische Basilikumblätter

3 TL Weißweinessig

125 ml Wasser

Salz

1. Das Tahini-Dressing zubereiten (siehe unten).
2. In einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze 2 Esslöffel Öl erhitzen. Den Knoblauch darin 30 Sekunden anbraten. Die Reis-/Quinoa-Mischung dazugeben und 5 Minuten unter Rühren mitbraten, bis sie anfängt, knusprig zu werden. Die Reismischung in eine Schüssel umfüllen und mit Salz abschmecken. Zum Warmhalten zudecken.
3. In derselben Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen. Den Rosenkohl darin unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten anbraten, bis er zu bräunen beginnt und weich ist. Auf einen Teller umfüllen und zum Warmhalten zudecken.
4. Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen und den Palmkohl darin 2 Minuten unter häufigem Wenden garen, bis er zusammenfällt. Auf einen Teller umfüllen und zum Warmhalten zudecken.
5. Die Reismischung auf 2 Bowls verteilen. Rosenkohl, Palmkohl, Avocado und Kürbiskerne darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Basilikumblättern bestreuen.

**Tahini-Dressing:** Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem glatten Dressing verarbeiten und mit Salz abschmecken.

# HOTDOGS MIT AUBERGINEN UND ROTEM SAUERKRAUT

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 25 MINUTEN | FÜR: 4 PERSONEN

2 EL Dijon-Senf

2 EL Ahornsirup

1 TL Kreuzkümmelsamen,  
geröstet, gemahlen  
(siehe Tipp)

1 TL Meersalzflocken

4 mittelgroße asiatische  
Auberginen (240 g)

4 vegane lange knusprige  
Brötchen (320 g)

130 g Hummus

130 g rotes Sauerkraut

Minze-Microgreens oder  
kleine Minzblätter und zu-  
sätzlicher Dijon-Senf zum  
Servieren (nach Belieben)

1. Eine Grillplatte bei hoher Temperatur erhitzen.
2. Senf, Ahornsirup, Kreuzkümmel und Salz in einer kleinen Schüssel mischen.
3. In die Oberseite jeder Aubergine einen tiefen, langen Schlitz (etwa drei Viertel der Frucht) schneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Die Auberginen rundum und an den Schnittflächen dünn mit der Senfmischung bestreichen.
4. Die Grillplatte auf mittlere Hitze herschalten. Die Auberginen darauflegen und mit einer mittelgroßen feuerfesten Schüssel oder mit Alufolie abdecken. 15 Minuten grillen, bis die Auberginen in der Mitte weich sind, dabei gelegentlich wenden und bei jedem Wenden mit Senfmischung bestreichen.
5. Die Brötchen oben der Länge nach einschneiden. Den Hummus auf den Brötchen verteilen, jeweils mit 1 Aubergine und Sauerkraut belegen und nach Belieben mit Minzblättern und zusätzlichem Senf garnieren.

**Tipp:** Durch das Rösten und Mahlen von ganzen Gewürzkörnern verstärkt sich deren Aroma. Die Kreuzkümmelsamen bei schwacher bis mittlerer Hitze in eine Bratpfanne ohne Fett geben und unter Rühren rösten, bis sie zu duften beginnen. Anschließend im Mörser mit dem Stößel zerstoßen. Alternativ können Sie 1 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel verwenden.





# SCHOKO-PANCAKES MIT AHORNSIRUP UND BANANE

**ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 20 MINUTEN (+ RUHEZEIT)**

**FÜR: 2 PERSONEN**

2 EL Pflanzenöl

2 kleine Bananen (260 g)

2 EL Ahornsirup, plus mehr  
zum Servieren

140 g Kokosjoghurt

100 g frische Kirschen

## Pancake-Teig

180 g Weizenmehl

1¼ TL Backpulver

1 Prise Salz

2 EL Backkakao

½ TL Natron

½ TL gemahlener Zimt

180 ml Mandeldrink

2 TL Apfelessig

80 ml Ahornsirup

1. Den Pancake-Teig zubereiten (siehe unten).

2. Eine große beschichtete Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und mit etwas Öl einpinseln. Mit einem Löffel Teig in die Pfanne geben und zu einem Pancake verstreichen. 2 Minuten backen, bis sich an der Oberfläche Blasen bilden. Dann wenden und 1 Minute weiterbacken. Aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten zudecken. Mit dem restlichen Öl und Teig ebenso verfahren, insgesamt 8 Pancakes backen. Dann die Pfanne beiseite stellen.

3. Die Bananen schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Pfanne wieder bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Den Ahornsirup und die Bananenscheiben in die Pfanne geben. Bananen 2 Minuten braten, bis sie karamellisiert sind, dann wenden und weitere 30 Sekunden braten.

4. Die Pancakes mit Kokosjoghurt, karamellisierten Bananenscheiben, Kirschen und zusätzlichem Ahornsirup servieren.

**Pancake-Teig:** Mehl, Backpulver, Salz, Kakao, Natron und Zimt in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Mandeldrink, Essig und Ahornsirup in einem kleinen Krug verquirlen. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Die Mandeldrink-Mischung nach und nach zugießen und alles zu einem glatten Teig schlagen. 5 Minuten ruhen lassen.

**Variante:** Anstatt der Kirschen können Sie nach Belieben diverse Beeren verwenden.

**Haltbarkeit:** Pancakes können bis zu 1 Monat eingefroren werden.

# KURKUMA-TOFU- »RÜHREI«

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 15 MINUTEN | FÜR: 2 PERSONEN

250 g Naturtofu

2 TL Nährhefeflocken  
(nach Belieben; siehe Tipp)

½ TL gemahlene Kurkuma

½ TL Kreuzkümmelsamen

¼ TL geräuchertes Paprikapulver

1 EL Wasser

Salz, Pfeffer

2 EL natives Olivenöl extra

4 Frühlingszwiebeln,  
in feine Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 EL frische Petersilienblätter,  
grob gehackt

1 EL Zitronensaft

4 Bagels (170 g), waagrecht  
halbiert, getoastet

85 g Chipotle-Hummus  
(siehe Variante)

2 mittelgroße Tomaten (300 g), in Scheiben  
geschnitten

50 g Babyspinat

1 gute Handvoll Zuckerschotenranken

1. Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit den Händen in eine kleine Schüssel zerkrümeln.

2. In einer zweiten kleinen Schüssel Hefeflocken, Kurkuma, Kreuzkümmelsamen, Paprikapulver und Wasser verrühren, salzen und pfeffern.

3. In einer mittelgroßen Bratpfanne auf mittlerer Stufe das Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 1 Minute braten, bis sie weich sind. Den zerkrümelten Tofu dazugeben und unter Rühren 4 Minuten braten, bis er zu bräunen beginnt. Die Gewürzmischung zufügen und 1 Minute rösten. Dabei gut rühren, sodass der Tofu vollständig von den Gewürzen überzogen ist. Petersilie und Zitronensaft unterrühren.

4. Die getoasteten Bagelhälften mit Hummus bestreichen, die unteren Hälften mit Tomate, Tofumischung, Spinatblättern und Zuckerschotenranken belegen, dann die oberen Hälften als Deckel aufsetzen.

**Tipp:** Nährhefeflocken werden als Würzmittel verwendet und liefern einen leckeren käseähnlichen Umami-Geschmack. Wählen Sie eine Sorte, die mit Vitamin B12 angereichert ist, einem Vitamin, das nur in Fleisch vorkommt und bei einer veganen Ernährung daher ergänzt werden muss.

**Variante:** Sie können auch einen anderen würzig aromatisierten Hummus nehmen wie Jalapeño-Hummus oder Harissa-Hummus. Als Belag eignen sich ebenso anderes Blattgemüse wie Rucola oder Brunnenkresse. Wenn Sie dem Tofu-»Rührei« ein geräuchertes Aroma verleihen möchten, kaufen Sie geräucherten Tofu. Sie bekommen ihn in Reformhäusern oder Bio-Läden.





# AVOCADO-TOAST UND KICHERERBSEN MIT RAUCHNOTE

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 15 MINUTEN | FÜR: 2 PERSONEN

190 g Kichererbsen aus der  
Dose, abgetropft, gespült

2 EL natives Olivenöl extra

½ TL Meersalzflocken

½ TL geräuchertes Paprika-  
pulver

½ TL gemahlener Kreuz-  
kümmel

4 Scheiben Vollkorn-  
Sauerteigbrot (200 g),  
getoastet

1 große Avocado (320 g),  
Fruchtfleisch zerdrückt

20 g Microgreens (siehe Tipp)

2 EL Srirachasauce

Limettenspalten,  
zum Servieren

1. Die Kichererbsen mit Küchenpapier gut trocken tupfen. In einer großen Bratpfanne das Öl auf hoher Stufe erhitzen. Die Kichererbsen mit dem Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten braten. Paprikapulver und Kreuzkümmel zufügen. Unter Rühren weitere 30 Sekunden braten.
2. Die getoasteten Brotscheiben mit dem Avocadomus bestreichen. Mit den Kichererbsen und Microgreens belegen und mit Srirachasauce beträufeln. Mit Limettenspalten servieren.

**Tipp:** Sie können Petersilie oder Koriander in Form von Microgreens verwenden oder normal große Kräuter wie glatte Petersilie, Dill, Koriander oder Minze nehmen. Falls Sie Kichererbsen aus der Dose übrig haben, heben Sie diese für die Gefüllten Süßkartoffeln mit Kichererbsen-Tabbouleh auf (siehe S. 24).

# PILZ-»STEAK«- SANDWICH

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 20 MINUTEN | FÜR: 2 PERSONEN

60 ml Olivenöl

1 große Zwiebel (200 g),  
in dünne Scheiben  
geschnitten

1 große grüne Paprikaschote  
(350 g), in dünne Streifen  
geschnitten

375 g Champignons,  
in Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 EL geräucherte Barbecue-  
Sauce

80 ml vegane Brühe nach  
Rinderart (siehe Tipp)

Salz, Pfeffer

2 lange Körnerbrötchen  
(100 g)

2 Scheiben veganer Cheddar  
(35 g), halbiert

2 EL amerikanischer bzw.  
milder Senf

frische oder eingelegte  
Jalapeño-Chilis, in Scheiben  
geschnitten, zum Servieren  
(nach Belieben)

1. Das Öl in einer großen beschichteten Bratpfanne stark erhitzen. Zwiebel und Paprika zugeben und 4 Minuten anbraten, bis sie weich werden. Die Pilze dazugeben und 5 Minuten unter Rühren goldbraun braten. Knoblauch zufügen und 1 Minute weitergaren. Barbecue-Sauce und Brühe zugießen, 2 Minuten kochen und eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Brötchen waagrecht ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Die unteren Hälften jeweils mit veganem Cheddar und der heißen Pilzmischung belegen. Senf darüber verteilen und mit Chilischeiben belegen.

**Tipp:** Im Handel sind verschiedene vegane Brühen erhältlich, die das Aroma von Hühner- oder Rinderbrühe imitieren. Sie werden als rinder- oder hühnerähnlich oder als »nach Art« von Rinder- oder Hühnerbrühe bezeichnet und weisen keine tierischen Produkte auf.

