Einfache Rezeptsammlung für Ihren pflanzenbasierten Alltag

Die ersten Tage oder Wochen einer Ernährungsumstellung hin zur Pflanzenbasierten Ernährung können sowohl anstrengend als auch herausfordernd sein. Wir haben Ihnen hier eine kleine PBE-Rezeptsammlung für den Alltag zusammengestellt, die Sie in den ersten Tagen und Wochen unterstützen soll. Einfach, schnell und lecker!

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
4 EL Sojabutter
8 Karotten
2 TL geriebener frischer Ingwer
Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 ml Gemüsebrühe
Sesamkörner

Zwiebel schälen, fein hacken und mit der Sojabutter glasig dünsten. Karotten schälen, in Scheiben schneiden und mitdünsten. Den Ingwer dazugeben, salzen und 10 Minuten köcheln lassen, mit etwas Wasser aufgießen. 250 ml Gemüsebrühe dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind.
Die Suppe mit dem Mixer pürieren und mit Sesamkörner garnieren.

Gebackener Fenchel

Zutaten für 4 Personen

3 Fenchelknollen mit etwas Grün
3 große Tomaten
1 Gemüsezwiebel
1 Lorbeerblatt
Je ein Zweig Rosmarin und Thymian
2 Blätter Salbei
½ Bund Petersilie
100 ml Weißwein
Salz
Öl für die Auflaufform

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Fenchel waschen, putzen, der Länge nach halbieren und den Strunk ausschneiden. Das Fenchelgrün beiseitestellen. Knollen achteln und in Salzwasser 5 Minuten garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten vierteln. Zwiebel schälen und sechsteln. Eine Auflaufform mit Öl bepinseln. Zwiebel, Fenchel und Tomaten darin verteilen, das Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen und fein hacken, mit dem Fenchelgrün über das Gemüse streuen. Den Weißwein angießen und die Form zugedeckt bei 180°C 1 Stunde backen.

Gut zu wissen: Gesundheitsaspekt „Fenchel“

Fenchel enthält Vitamin C, A, E und K sowie Mineralstoffe (Kalium und Magnesium) und ätherische Öle (Anethol, Kampfer, Citronella), Cumarine, Fumarsäure und Linolsäure.

Er wirkt antibakteriell, krampflösend, auswurffördernd, tonisierend und hilft bei Kopfschmerzen, Wechselbeschwerden, Erkältung, Magenbeschwerden und Schlaflosigkeit.

Grünes Gemüsecurry

Zutaten für 4 Personen

250 g grüne Bohnen
250 g Zuckerschoten
2 grüne Paprikaschoten
4 gelbe spitze Paprikaschoten
1 grüne Pfefferschote
1 Bund Frühlingszwiebel
4 junge Karotten
3 Knoblauchzehen
Ca. 3 cm frische Ingwerwurzel
1 TL helle Senfkörner
1 TL geschroteter Koriander
100 g Kokosflocken
250 ml Gemüsebrühe
150 ml Sojajoghurt
1–2 EL Currypulver
5 EL Sojaöl
Salz, 1 TL Zucker
1 EL gehackte Korianderblättchen

Bei den grünen Bohnen und den Zuckerschoten den Faden entfernen, grüne Bohnen halbieren. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Pfefferschote von allen Samenkörnern befreien und in feine Würfel schneiden. Die Knollen der Frühlingszwiebeln ebenso fein würfeln, die grünen Teile in schräge Ringe schneiden. Karotten in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen und Ingwer hacken.
Das Öl im Wok erhitzen, Ingwer, Knoblauch, 1 TL helle Senfkörner und den geschroteten Koriander dazugeben und bei geringer Hitze unter Rühren rösten, bis der Knoblauch glasig wird. Portionsweise das Gemüse dazugeben, beginnend mit den grünen Bohnen, ca. 30 Sekunden andünsten, danach an den Rand der Pfanne schieben, die nächste Portion Gemüse dazugeben und in der gleichen Weise vorgehen. Schließlich die Kokosflocken unterrühren, mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen, unter häufigem Wenden ca. 8 Minuten garen. Mit Salz und Zucker würzen, den Sojajoghurt unter das Gemüse mischen, Currypulver dazufügen und nochmals alles durchrühren, mit Korianderblättchen garnieren.

Gabriels Hirselaibchen

Zutaten für 4 Personen

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
1 EL frisch gehackte Petersilie
250 g Hirse
1 TL Pfeilwurzelstärke
20 g Vollkornbrösel
Salz, Pfeffer

Fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, die Hirse waschen, zur Zwiebel geben und mit Gemüsebrühe aufgießen, ca. 15 Minuten dünsten und dann abkühlen lassen.
Die Pfeilwurzelstärke, Vollkornbrösel und die Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Laibchen formen, in etwas Bröseln wälzen und in Olivenöl backen.

Gut zu wissen: **Gesundheitsaspekt „Hirse“**

Hirse enthält die Vitamine A, B1, B2 und C, außerdem Kalzium, Kalium, Kieselsäure, Natrium, Fluor und Eisen und ist fett- und eiweißreich. Gemeinsam mit Hafer gehört sie zu den Getreidearten mit dem höchsten ernährungsphysiologischen Wert.
Hirse wirkt tonisierend und nährt die Körperflüssigkeiten. In nicht gerösteter Form wird sie bei Gastritis eingesetzt, gegen Heißhungerattacken und Verstopfung, in gerösteter Form bei Resorptionsschwäche, Völlegefühl und Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Kokosmilchreis

Zutaten für 4 Personen

7 EL Risottoreis

500 ml Reismilch

500 ml Kokosmilch

30 g Roh-Rohrzucker

1 Vanilleschote

Den Reis 5 Minuten kochen, bis die Reiskörner aufplatzen, abgießen und zusammen mit Reismilch, Kokosmilch, Zucker und Vanilleschote in einen großen Topf gießen. Auf kleiner Flamme etwa 15 Minuten quellen lassen, dabei öfters umrühren.

Hummus

Zutaten für 4 Personen

260 g Kichererbsen
4 Knoblauchzehen
Entsteinte Oliven
Salz

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, anschließend in ungesalzenem Wasser 1 bis 2 Stunden, je nach Packungsanweisung, weichkochen. Dann mit Salz würzen, mit dem Mixer pürieren und eventuell etwas Kochwasser zugeben.
Die fein gehackten Knoblauchzehen unter das Püree mischen und mit in Scheiben geschnittenen Oliven garnieren.

Gut zu wissen: Gesundheitsaspekt „Kichererbsen“

Kichererbsen haben einen sehr hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren. Wegen ihres hohen Gehalts an Kalzium und Phosphor beugen sie Osteoporose vor. Sie enthalten außerdem Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß und Vitamine der Gruppe A, B, C und E.

Zimtschokolade

Zutaten für 4 Personen

500 ml Sojamilch

125 ml Sojasahne

4 EL veganes Schokoladenpulver

1 Prise Salz

¼ TL Mandel- und Vanillearoma

1 Stange Zimt

Milch und Sahne in einem Topf erwärmen, Schokoladenpulver dazugeben und umrühren. Das Salz, die Aromen und die Zimtstange hinzufügen, alles einmal aufkochen lassen, Zimtstange entfernen und die Schokolade in die Tassen gießen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Start in die pflanzenbasierte Vollwerternährung und einen guten Appetit!

Adelheid Stöger

400 Rezepte der veganen Küche

Das Kochbuch zur China Study
In Zusammenarbeit mit Claudia Nichterl

2013
414 Seiten | Flexocover | 4-farbig
ISBN 978-3-86401-033-0 | € 19,95

Sie finden pflanzenbasierte Ernährung zu kompliziert? Dieses Buch zeigt auf, wie Sie mit kurzen abwechslungsreichen Rezepten, die Ernährungsform einfach und unkompliziert in Ihren Alltag integrieren.

Das Kochbuch zur China Study ist mit 400 Rezeten die umfassendste vegane Rezeptsammlung im deutschsprachigen Raum. Einzigartig ist die ernährungswissenschaftliche Einleitung, die appetitanregend die Grundlagen und Hintergründe der veganen Ernährung mit Querverweisen auf die China Study darlegt. Dort findet nicht nur der Allergiker oder Gichtkranke viele gute Gründe, seine Ernährung auf vegan umzustellen.

Der Rezepturteil umfasst 17 Abschnitte: Von Suppen über Gemüse- und Currygerichte, Nudeln und Pasta bis Chutneys, Kuchen und Gebäck sowie Getränke.

Abgerundet wird das Buch mit einem Kapitel zur veganen Küchenpraxis und allem Wissenswerten über Nahrungsergänzung im Anhang.

Die Beschreibung der Rezepte ist knapp und gut verständlich, die Gerichte sind leicht nachzukochen. Symbole und ein Farbleitsystem führen sicher durch diese umfangreiche Rezeptsammlung.

Jetzt bestellen!

medizin weiter denken.

verlag systemische medizin

Verlag Systemische Medizin AG
Müllerstraße 7 | D-93444 Bad Kötzting
Tel. +49 9941 947900 | Fax +49 9941 9479018
info@verlag-systemische-medizin.de | www.verlag-systemische-medizin.de