

Pflanzenbasierte Frühlings-Rezepte



Kräuter-Spinat-Suppe

Zutaten für 4 Personen

1 mehligkochende Kartoffel
2 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
1 l Gemüsebrühe
150 g Spinat
3 Blätter Liebstöckel
1 Bund Petersilie
1 Bund Kerbel
4 EL Sojajoghurt
1 EL Öl
1 Prise Muskat, 1 Prise Piment
Salz, Pfeffer

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in Öl anschwitzen. Kartoffel und Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden und dazugeben, kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit je einer Prise Muskat und Piment würzen.

Die Suppe zugedeckt 20 Minuten schwach köcheln lassen. Den Spinat mit dem Liebstöckel unterrühren und 1 Minute leicht mitkochen.

Petersilie und Kerbel grob hacken, in die Suppe geben, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Joghurt und gehackten Kräutern servieren.





Hannahs Frühlingsalat

Zutaten für 4 Personen

250 g Bundkarotten

250 g grüner Spargel

100 g Römersalat (Herzen)

½ Topf Kerbel

½ Bund Petersilie

½ Bund Zitronenmelisse

4 EL Gemüsebrühe

2 EL Estragonessig

2 EL Öl

Etwas abgeriebene Zitronenschale

Salz, Pfeffer

Karotten waschen, schälen und in Stifte schneiden.

Grünen Spargel waschen, Enden abschneiden und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Karottenstifte in gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen, nach etwa 2 Minuten grünen Spargel zugeben, abgießen.

Römersalatherzen putzen, Blätter grob schneiden und in einer Schüssel mit Karotten und Spargel mischen.

Für das Dressing Kräuterblättchen, Brühe, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zitronenschale verquirlen und über den Salat gießen.

Gut zu wissen: Gesundheitsaspekt „Spargel“

Spargel enthält Vitamin A, B1, B2, B6, C, E, K, Biotin, Magnesium, Kalzium, Eisen, Jod, Folsäure, Zink, Fluor, Asparagin, Purine, Saponine, ätherische Öle, wertvolle essenzielle Eiweißbausteine und Chlorophyll (im Grünspargel).

Frischer Spargel fördert die Regeneration von Nieren und Blase, unterstützt die Gefäß-, Blut- und Lymphreinigung. Er hat außerdem einen ausgleichenden Einfluss auf das Nervensystem.





Lukis Grießschmarren

Zutaten für 4 Personen

500 ml Reismilch

200 g Weizenvollkorngrieß

150 g Sojabutter

20 g Puderzucker

50 g Rosinen

1 TL geriebene Zitronenschale

1 Prise Salz

Reismilch mit 1 Prise Salz und 50 g Sojabutter zum Kochen bringen, den Grieß einlaufen lassen und solange rühren, bis eine dickliche Masse entsteht. Diese Masse in einer Pfanne im Backofen in heißer Butter dünsten lassen, dabei die Grießmasse mit einem Kochlöffel öfters zerkleinern. Nach etwa 20 Minuten Zucker, Rosinen und etwas geriebene Zitronenschale dazugeben und den Schmarren knusprig braun noch etwa 20 Minuten weiterrösten.





Passionsfrucht-Zitrus-Limonade

Zutaten für 1,5 Liter Limonade

10 bis 12 Passionsfrüchte
1 Bio-Orange
2 Bio-Limetten
500 ml frisch gepresster Orangensaft
1 EL Passionsfruchtsirup
1 l Sprite

Passionsfrüchte halbieren, das Innere herauslösen und mit dem Mixer pürieren. 200 ml Maracujamark abmessen.
Von der Orange und von einer Limette die Schale spiralenförmig abschälen. 5 EL Limettensaft auspressen.
Passionsfruchtmark mit Orangen- und Limettensaft und dem Passionsfruchtsirup verrühren und kaltstellen. Kurz vor dem Servieren mit Sprite auffüllen. Mit der Orangen- und Limettenschale garniert servieren.

Gut zu wissen: **Gesundheitsaspekt „Passionsfrucht (Maracuja)“**

Maracujas sind die Früchte der Passionsblumen und stammen aus Mittel- und Südamerika. Es gibt über 400 verschiedene Arten der Passionsblume.

Sie haben einen hohen Anteil an Vitamin C, B12, Kalzium und Eisen. Die Früchte haben eine beruhigende Wirkung und werden bei Schlafstörungen und nervösen Störungen eingesetzt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen
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 Rezepten 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!