

---

# VEGAN GENIAL

---

aufregend anders kochen



Josita Hartanto

# INHALT

Vorwort	4
Anleitung zum Satt sein	6
Glossar	8
Die wichtigste Ausrüstung	12
Nützliche Vorräte	16

---

## SUPPEN & VORSPEISEN

---

<b>Cappuccino</b> von Kürbis und rotem Curry	20
<b>Avocado Apfel Tatar</b> mit Walnussbonbon	22
<b>Linsensalat</b> mit Fenchel	24
<b>Gazpacho</b> mit Olivencrostini	26
<b>Gemüsesuppe</b> mit Kokosmilch und Aprikosen-Wan Tans	28
<b>Russischer Borschtsch</b> Unaussprechlich, aber einfach lecker!	30
<b>Geeistes Kohlrabisüppchen</b> (Rohköstlich)	32
<b>Rote Bete im Haselnussmantel</b> mit Feldsalat und Himbeerdressing	34
<b>Spargelsalat</b> mit Rucola und Honigmelone	36
<b>Auberginensalat</b>	38
<b>Glasnudelsalat</b> mit Kimchi	40
<b>Mushroom Tea</b>	42
<b>Ceasar conquered Paradise</b>	44
<b>Paprika-Misosuppe</b>	46
<b>Rote Zwiebelsuppe</b> mit Keeseplätzchen	48
<b>Ratatouille-Crèmesüppchen</b>	50
<b>Graupensalat</b> mit Apfel und Sellerie	52
<b>Knusperbrot</b>	54
<b>Rote Bete-Kokossuppe</b>	56
<b>Miso-Gurkensalat</b> mit geräuchertem Sesamtofu	58
<b>Mole-Tofu</b> mit Avocadosalsa und Knoblauchbaguette	60
<b>Radieschen-Blumenkohlsalat</b> mit Curry	62
<b>Rohköstlicher Spargelcocktail</b>	64
<b>Warmer Pumpernickelsalat</b>	66

## HAUPTGERICHTE

---

<b>Auberginenschnitzel</b> mit Radieschen und Blumenkohlpüree	70
<b>Gedämpfte Kürbis-Chinakohlröllchen</b>	72
<b>Gefüllte Aubergine</b> mit Graupen	74
<b>Graupenpuffer</b> mit Pilzrahm	76
<b>Kartoffelplätzchen</b> mit Chiccoree und Birne	78
<b>Kohlrabischnitzel</b> mit Wasabi-Kartoffelsalat	80
<b>Kräuter-Kapernklößchen</b> mit Mohrrübenpüree	82
<b>Kürbis-Canneloni</b>	84
<b>Linsen Plätzchen</b> mit Koriander-Chili Kartoffeln und Kokosrahmspinat	86
<b>Pfirsich-Polenta</b> und Vanille-Tomaten	88
<b>Pilzrisotto</b>	90
<b>Rohköstliche Gemüselasagne</b>	92
<b>Salbeischupfnudeln</b> mit Peperonata und Erbsenschaum	94
<b>Schmetterlingsnudeln</b> in Asia-Carbonara	96
<b>Schnelles Kichererbsen-Küchliscurry</b>	98
<b>Spaghetti</b> mit Sesam und Tempel	100
<b>Spargelrisotto</b> mit Tempura und Bärlauchpesto	102
<b>Spargelner Auberginen-Kürbisgulasch</b> mit Spätzle	106
<b>Süßkartoffel-Saté</b>	108
<b>Tandoori Tofu</b> mit schwarzen Tamarinde-Bohnen	110
<b>Koriander-Walnuss-Frikadellen</b> mit Rotkohlsalat	112
<b>Weißes Chili non Carne</b>	114
<b>Zucchini-Aprikosen-Köfte</b>	116
<b>Zucchini-Involtini</b> und Tomatensugo	118

---

Register	218
Danke	220
Impressum	224

---

## **SNACKS & KLEINE SATTMACHER**

---

Ein Dip für alle Fälle	122
Apfel-Fenchel Tarte Tatin	124
Auberginen-Nuggets mit Polentafries und Paprikaketchup	126
Black Bean Burger	128
Clubsandwich	130
Gratiniertes Pilzbaguette	134
I ♥ Tuna Sandwich	136
Kartoffeln drei Mal anders	138
Kokosnuss-Klebreis im Bananenblatt	142
Nordseeburger	144
Algen - Räuchertofu Pancake mit Apfelchutney und Zucchini Salat	146
Polenta-Bohnen-Bruschetta	148
Sauerkraut-Hotdog-Quiche	150
Sushitörtchen	152
Tomatentofu-Bagel mit Kohlrabi-Coleslaw	154
Zwiebelkuchen	156
Cowboy Bohnen	158

## **DESSERTS**

---

3 x Eis	162
Arme Ritter mit Mohn	164
Avocado-Kokos-Shake	166
Beeren-Terrine mit Marzipan	168
Birnenstich	170
Bratapfel in Vanillesauce	173
Doppelt schmeckt besser Doppelkekse mit Schokocreme	176
Erdbeer Panna Cotta	178
Früchte-Nussriegel	180
Gefüllte Zwetschgenkrapfen mit weißer Schokoladensauce	182
Gewürz-Zwetschgenkuchen fruchtig herbstlicher Rührkuchen	184
Glühbirne	186
Ingwer-Dattel-Panna Cotta	188
Kalter Weihnachtshund	190
Knusprige Erdbeerlasagne	192
Kokospudding	194
Mango-Schnittchen	196
Melonen-Gurken-Smoothie	198
Mini-Apfelkuchen	200
Mohn-Griess-Schnittchen mit Kokosnuss und Mango	202
3x Süß	204
Pistazien-Bananeneis	208
Schnelle Fruchtetörtchen	210
Zitronentörtchen	212
Mini Friesentörtchen	214