

VEGAN FÜR EINSTEIGER



Mit 15
Rezepten



SevenCooks
einfach. gesund. kochen.

DU KANNST VEGAN

Wolltest du vegane Ernährung schon immer mal ausprobieren, aber dachtest, das wäre zu kompliziert? Damit ist es jetzt vorbei. Wir helfen dir beim Einstieg.

Gründe für pflanzliche Ernährung gibt es viele: Zum Beispiel deine Gesundheit. Menschen mit pflanzenbasierter Ernährung haben seltener Übergewicht und leiden seltener an Folgeerkrankungen, wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder Kreislaufproblemen.

Oder Tierwohl: In Deutschland werden jährlich über 700 Millionen (!) Tiere geschlachtet. Die Haltungsbedingungen sind selten artgerecht. Ein Mastschwein muss laut Gesetz mit weniger als einem Quadratmeter auskommen.

Oder Umweltschutz: Nutztierhaltung im großen Stil, wie sie bei uns betrieben wird, verursacht viele Schäden. Von der Regenwaldrodung für den Futtermittelanbau bis zum CO₂-Ausstoß durch Rinderpuppe. Klingt zunächst lustig, treibt aber tatsächlich den Klimawandel voran.

Das Schöne ist: Du musst kein Vollzeit-Veganer werden, um in den Genuss dieser Vorteile zu kommen. Jedes zusätzliche pflanzliche Lebensmittel tut seine Wirkung.

Und das kann unglaublich lecker sein. Denn eines ist vegane Ernährung nicht: Verzicht. Wir zeigen dir, dass sich vegan essen nicht nur gut anfühlt, sondern auch gut schmeckt.

In diesem Booklet findest du viele Tipps & natürlich tolle Rezept für den Einstieg.

Entdecke deine eigene Art, vegan zu kochen!



Viel Spaß beim Ausprobieren!
Dein SimonCooks



INHALT

6

Was essen Veganer –
und was nicht?

8

Vegane Ernährungspyramide

10

Wie du einen Vitamin-B12-
Mangel vermeidest

12

Veganer Vorrat: Was in deinem
Küchenschrank stehen sollte

14

Einkaufstipps: Wie du schlechte
vegane Produkte entlarvst

16

Wie du typische Tierprodukte
ersetzen kannst

19

15 leckere Einsteiger-Rezepte

83

Impressum







Was essen Veganer – und was nicht?

Vegane Ernährung wird noch allzu oft als Küche des Verzichts dargestellt. Aber das ist nicht wahr: Die Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln ist unglaublich groß und vielfältig. Das einzige, was nicht auf dem Speiseplan steht, sind Tierprodukte. Doch auch wer die vermisst, findet tolle pflanzliche Alternativen.

Veganer ernähren sich rein pflanzlich, also komplett ohne Tierprodukte. Dadurch unterscheiden sie sich von den Vegetariern, die zwar weder Fleisch noch Fisch essen, aber je nach Ausrichtung Milchprodukte (Lacto-Vegetarier) und zusätzlich Eier (Ovo-Lacto-Vegetarier).

Veganer essen auch keine Produkte, die von Tieren „hergestellt werden“. Dazu zählt auch Honig. Zum Glück gibt es alternative Süßungsmittel – vom klassischen Haushaltszucker über Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker – die diesen Zweck genauso gut erfüllen.

Vegan heißt Vielfalt

Im Mittelpunkt einer veganen Ernährung stehen natürlich Gemüse, Obst, Salate und Getreideprodukte (Haferflocken, Brot & Co.). Eine wichtige Rolle spielen auch Hülsenfrüchte – oft in Form von Tofu –, Pseudogetreide wie Amaranth oder Quinoa sowie Nüsse, Mandeln, Kerne und Samen.

Nicht zuletzt gehören pflanzliche Öle auf einen ausgewogenen veganen Speiseplan. Welche besonders gesund sind, verrate ich dir weiter unten.

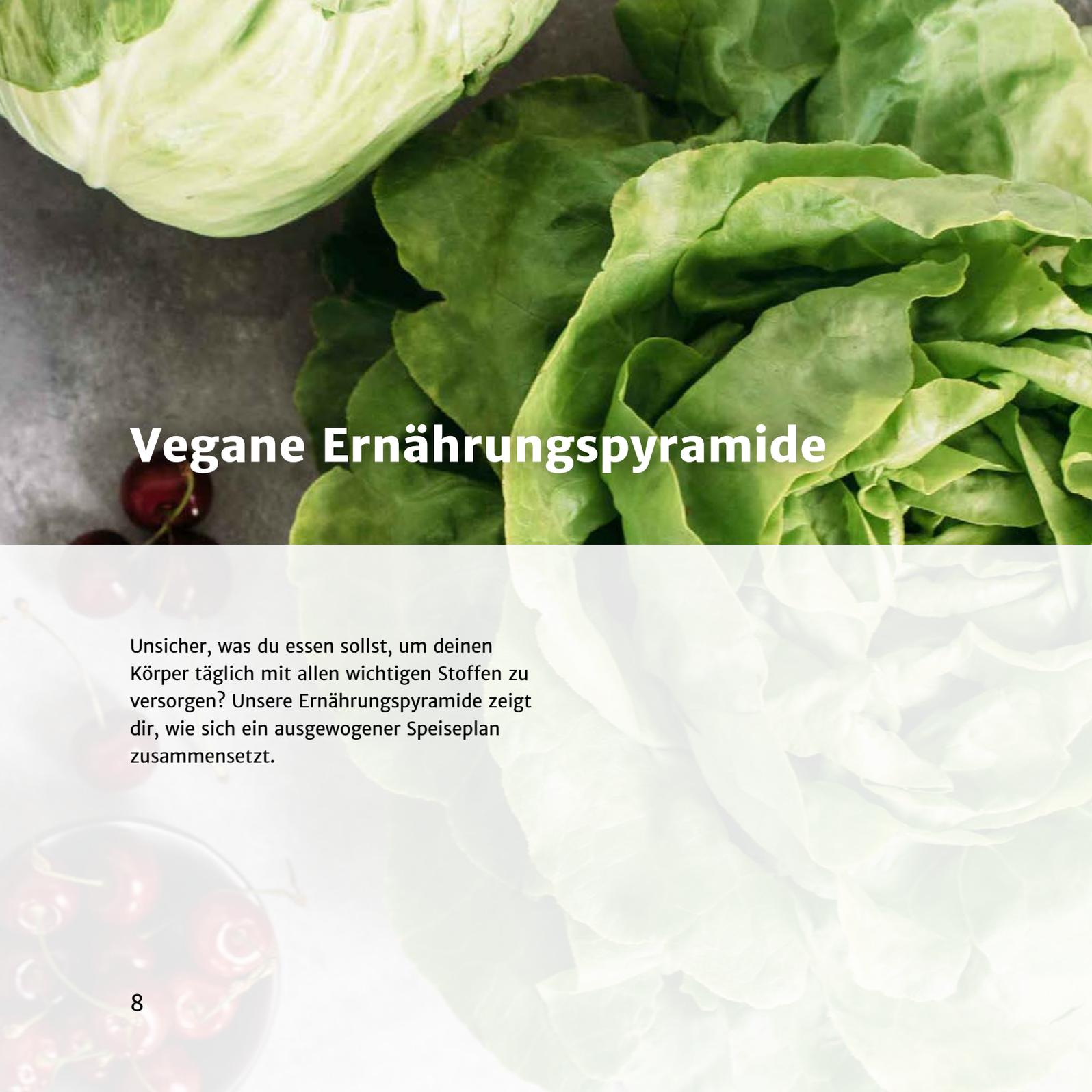
Vegane Ernährung bedeutet übrigens nicht, auf Genussmittel zu verzichten. Zum einen lassen sich aus pflanzlichen Zutaten unglaublich leckere Gerichte zaubern.

Zum anderen sind auch auf einem veganen Speiseplan typische Genussmittel – wie Fruchtgummi, Schokolade, Eis oder alkoholische Getränke – erlaubt.

Allerdings achten Veganer darauf, dass an der Herstellung keine tierischen Produkte beteiligt waren. Sie greifen also auf gelatinefreie Fruchtgummis zurück und auf Schokolade ohne Milchanteil. Die Auswahl veganer „Süßigkeiten“ wird übrigens immer größer!

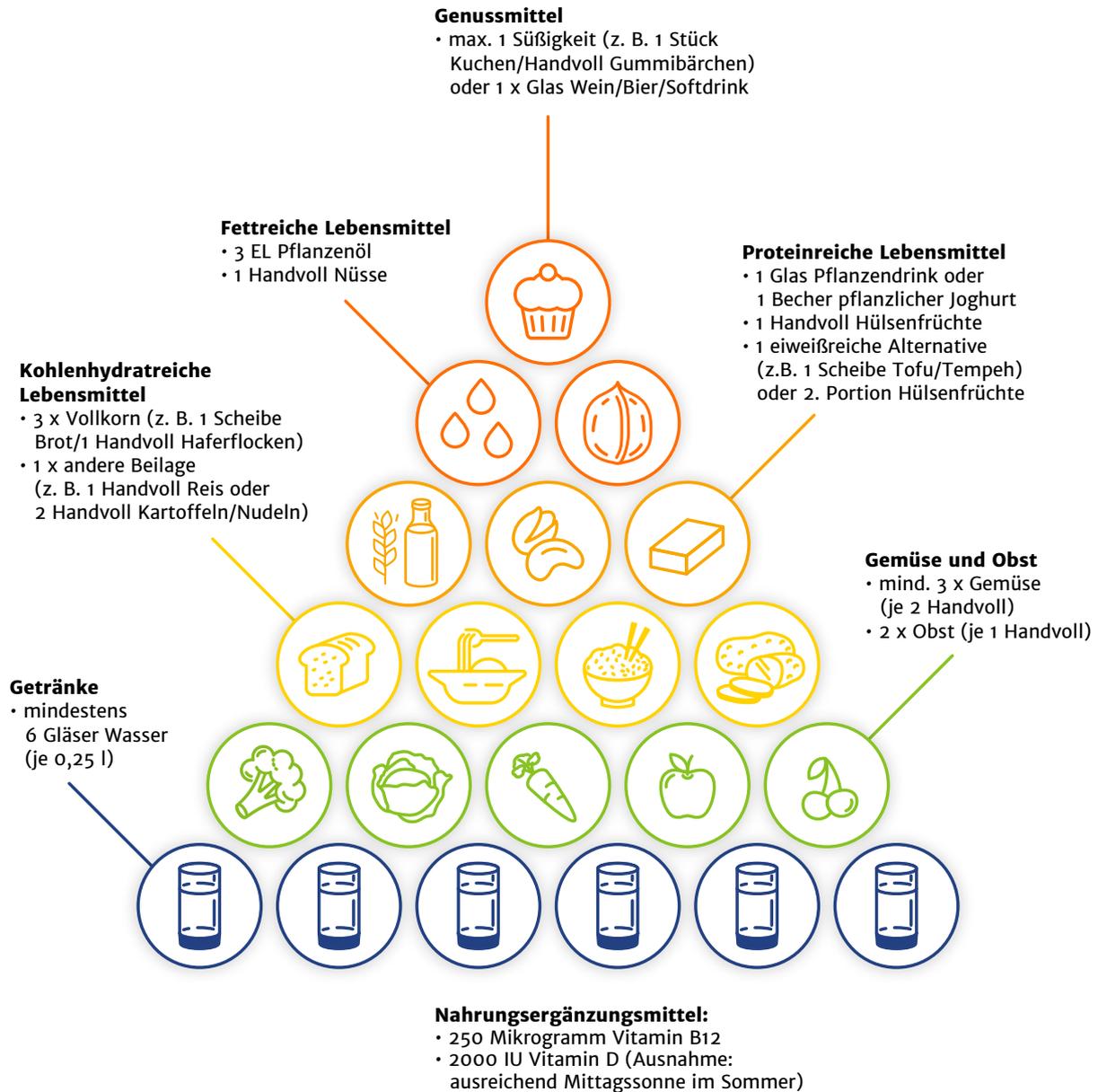
Auch Käse kann vegan sein

Für Einsteiger interessant: Wer auf den Geschmack oder die Konsistenz von Käse, Fisch oder Hackfleisch nicht verzichten möchte, findet mittlerweile eine breite Palette von veganen Ersatzprodukten im Handel. Manche davon lassen sich problemlos zuhause herstellen, wie ich dir später zeigen werde.



Vegane Ernährungspyramide

Unsicher, was du essen sollst, um deinen Körper täglich mit allen wichtigen Stoffen zu versorgen? Unsere Ernährungspyramide zeigt dir, wie sich ein ausgewogener Speiseplan zusammensetzt.





Wie du einen Vitamin-B12-Mangel vermeidest

Wer abwechslungsreich isst, bekommt alle Stoffe, die sein Körper braucht. Das gilt für Mischkost ebenso wie für vegane Ernährung. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Wer langfristig vegan lebt, muss Vitamin #B12 zuführen. Zum Glück ist das sehr unkompliziert.

Der einzige Nährstoff, den eine vegane Ernährung nicht liefern kann, ist Vitamin B12. Wer diesen Stoff nicht aus anderen Quellen bezieht, wird früher oder später an einem Mangel leiden. Oft treten die Symptome erst Jahre nach einer Ernährungsumstellung auf, weil der Vitamin-B12-Speicher im Körper lange ausreicht. Wer langfristig vegan lebt, muss deshalb supplementieren.

Wichtig: Jeder Veganer, aber insbesondere Schwangere, Stillende und vegan lebende Kinder, sollten ihren Versorgungsstatus an Vitamin B12 regelmäßig vom Arzt überprüfen lassen.

Tablette, Saft oder Zahncreme

Um deinen Körper mit Vitamin B12 zu versorgen, hast du viele Möglichkeiten. Es gibt eine breite Palette angereicherter Lebensmittel wie Müsli, Saft oder Margarine und sogar Vitamin-B12-Zahncremes.

Wie viel Vitamin B12 einem Lebensmittel zugesetzt wurde, steht auf der Zutatenliste.

Am einfachsten ist die Versorgung aber mit Nahrungsergänzungsmitteln, z. B. in Form von Tabletten.

Wie oft du Vitamin B12 zu dir nimmst, hängt von der Dosierung ab. Es gibt 3 Varianten (die Werte gelten für Erwachsene unter 65 Jahren):

1. Variante: 1 Mal täglich 250 Mikrogramm Cyanocobalamin (= die synthetische Form von Vitamin B12).
2. Variante: 1 Mal wöchentlich 2500 Mikrogramm Cyanocobalamin.
3. Variante: Mehrmals täglich kleinere Dosen (Lebensmittel, Zahnpasta, etc.). Sich auf diese Weise zu versorgen, ist am kompliziertesten. Zwischen den Portionen sollten vier bis sechs Stunden liegen.

Falsche Zahlen?

Dir ist vielleicht aufgefallen, dass sich Tages- und Wochendosis unterscheiden: 7 Mal 250 ist nicht 2500. Die Angaben sind trotzdem korrekt. Sie berücksichtigen, wie effizient der Körper Vitamin B12 aufnimmt.

Vor einer Überdosierung musst du bei diesen Mengen keine Angst haben: Überschüsse des wasserlöslichen Vitamins werden über den Urin ausgeschieden.



Veganer Vorrat: Was in deinem Küchenschrank stehen sollte

Einkaufen und Kochen ist viel entspannter, wenn man bestimmte Lebensmittel vorrätig hat, die oft zum Einsatz kommen – oder die sich für schnelle Gerichte eignen. Meine Tipps für Vegan-Neueinsteiger:

Haferflocken

Eine nährstoffreiche Basis für dein Müsli oder Porridge und hilfreich beim pflanzlichen Binden von Bratlingen & Co. (anstelle von Ei).

Nüsse,
Mandeln und
Cashewkerne

Daraus kannst du im Handumdrehen pflanzliche Alternativen zu Milch oder Sahne für Vanillesoße, heiße Schokolade oder Spaghetti Carbonara zaubern.

Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und dergleichen sind tolle pflanzliche Eiweißlieferanten.

Getrocknete oder
konservierte
Hülsenfrüchte

Äpfel, Möhren,
Kartoffeln,
Kohlgemüse

Vielfältige Grundzutaten, die lange halten.

Ebenfalls gut für pflanzliche Soßen und zum nährstoffreichen Binden von Pudding & Co.

Schmelz-
flocken

Tofu

Eine unglaublich vielseitige Zutat, die du in unzähligen Geschmacksvarianten zubereiten oder bereits fertig gewürzt kaufen kannst. Mit Extraportion hochwertigem Eiweiß.

Bevorzugt aus Vollkorn. Vielseitige Beilagen, die zu fast allem passen.

Nudeln & Reis

Tomatenmark

Als Basis für Soßen, Suppen oder für Sandwiches.

Chiasamen

Zum Binden oder als nährstoffreicher Ei-Ersatz.

Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer

Verleihen gesunde Würze.

Pflanzenöl

Für die Versorgung mit wichtigen Fettsäuren. Zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl und Leinöl.

Muse

Wie Mandelmus oder Erdnussbutter – als leckerer Brotbelag oder Grundlage von Saßen und Dips.

Als Tiefkühlware (außerhalb der Saison): Vielseitig einsetzbar & nährstoffreich.

Beeren & Spinat

Vollkornmehl

Für selbst gebackenes Brot oder Kuchen.

Bspw. Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Petersilie.

getrocknete Kräuter



Einkaufstipps: Wie du schlechte vegane Produkte entlarvst

Pflanzliche Ernährung erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Entsprechend ist auch die Auswahl an Produkten im Supermarkt gestiegen. Leider ist nicht alles, auf dem „vegan“ steht, auch gut. Wir zeigen dir, worauf du beim Einkauf achten kannst.

Vegan muss nicht gesund sein

Eine gesunde pflanzliche Ernährung sollte vor allem abwechslungsreich sein und vorrangig auf frischen Zutaten beruhen.

Natürlich kannst du deinen Speiseplan mit verarbeiteten Lebensmitteln aus dem Supermarkt ergänzen. Dort gibt es eine große Anzahl hochwertiger Produkte.

Dabei solltest du allerdings beachten, dass „vegan“ nicht gleichbedeutend mit „gesund“ ist. Es gibt durchaus pflanzliche Produkte, die zu hohe Mengen an Salz, Zucker oder künstlichen Zusatzstoffen enthalten.

Lass dich deshalb nicht vom Label auf der Verpackung blenden, sondern wirf einen kurzen Blick auf die Inhaltsstoffe. Hier gilt die Faustregel: Je kürzer die Liste der Zutaten und je weniger „chemische“ oder unverständliche Begriffe dort auftauchen, umso besser.

Teure Labels

Lass dich vom Vegan-Label nicht zum Kauf teurer Trendprodukte verleiten. Viele Lebensmittel sind von Haus aus pflanzlich, auch ohne Kennzeichnung.

Nicht nur die offensichtlichen wie Obst und Gemüse – es gibt zum Beispiel auch Zartbitter-Schokolade ohne Milchanteile.

Gleiches gilt für einige Kekse wie Haferkekse, die ohne Butter und Eier auskommen und im Supermarkt nicht in der „veganen Ecke“, sondern neben den konventionellen Produkten stehen. Natürlich spricht nichts gegen vegane Kekse aus dem Bioladen, aber teilweise kosten diese dreimal so viel.

Bio

Bevorzuge Zutaten in Bio-Qualität. Sie enthalten oft mehr Nährstoffe und werden schonender angebaut.

Selber machen

Wenn Lust und Zeit es zulassen, mache Lebensmittel selbst. So weißt du genau, was drinsteckt. Diese Selfmade-Köstlichkeiten sind nicht nur naturbelassener und günstiger – du hilfst damit auch, Verpackungsmüll einzusparen. Wie du Milch, Käse & Co. selber machst, erfährst du auf den nächsten Seiten.



Wie du typische Tierprodukte ersetzen kannst

Kaffee ohne Milch kommt für dich nicht in Frage? Auf Käse zum Überbacken möchtest du nicht verzichten? Und wie backt man eigentlich ohne Eier? Alles kein Problem: Für klassische Tierprodukte gibt es tolle pflanzliche Alternativen – manche sogar zum Selbermachen.

Es gibt viele einfache und überzeugende Möglichkeiten, Tierprodukte zu ersetzen. Sie dir vorzustellen, würde allerdings den Rahmen dieses Booklets sprengen.

Deshalb findest du auf dieser Seite Links zu Artikeln mit ausführlichen Tipps, Infos & Rezepten. Du kannst sie kostenlos im SevenCooks Magazin lesen. Dazu einfach den Links folgen.

Milchprodukte

Pflanzliche Alternativen zu Milch, Butter, Joghurt und Sahne gibt es mittlerweile überall zu kaufen; sogar Milch in Barista-Edition, um Milchschaum für Kaffee & Co. zu kreieren.

Mehr dazu: [Alles über Milchalternativen im SevenCooks Magazin](#)

Käse

Käse kannst du selber machen, z. B. aus Nüssen, Hefeflocken oder Stärke.

Mehr dazu: [Anleitung zum Selbermachen im SevenCooks Magazin](#)

Eier

Eier spielen in vielen Backrezepten eine zentrale Rolle. Zum Glück gibt es tolle Alternativen, mit denen dein Lieblingsgebäck auch vegan gelingt. Dazu zählen Backpulver, Leinsamen, Seitentofu und Obstpüree.

Mehr dazu: [10 einfache Möglichkeiten Eier zu ersetzen im SevenCooks Magazin](#)

Wurst & Fleisch

Von Jackfruit über Tofu bis zu Pilzen – das Angebot an Fleischalternativen ist groß und hat schon viele überzeugt. Egal, ob als Grillwurst, Schnitzel oder Burger.

Mehr dazu: [Die 12 leckersten veganen Alternativen](#)

Fisch

Lachs aus Karotten und Matjes aus Auberginen: Was ungewöhnlich klingt, überzeugt mit Konsistenz und Geschmack.

Mehr dazu: [Vegane Fischgerichte zum selber machen](#)

#Küchenklatsch

**HEUTE
RETTICH
DIE WELT**

REZEPTE

Die folgenden Rezept findest du zusammen mit über 4.500 Kochideen auf [sevencooks.com](https://www.sevencooks.com) und in unserer kostenlosen App für [iOS](#) & [Android](#). Dort kannst du die Portionen anpassen.



Bircher Overnight Oats

Vegan – Einfach – 10 Min.

Der Wecker klingelt, nochmal rumdrehen – Mist! Schon so spät? Wenn`s mal wieder schnell gehen muss, habe ich genau das Richtige für euch. Die Overnight Oats könnt ihr am Abend ganz gemütlich vorbereiten und am nächsten Morgen einfach einpacken.

406

Kcal

Energie

11

Gramm

Eiweiß

8,9

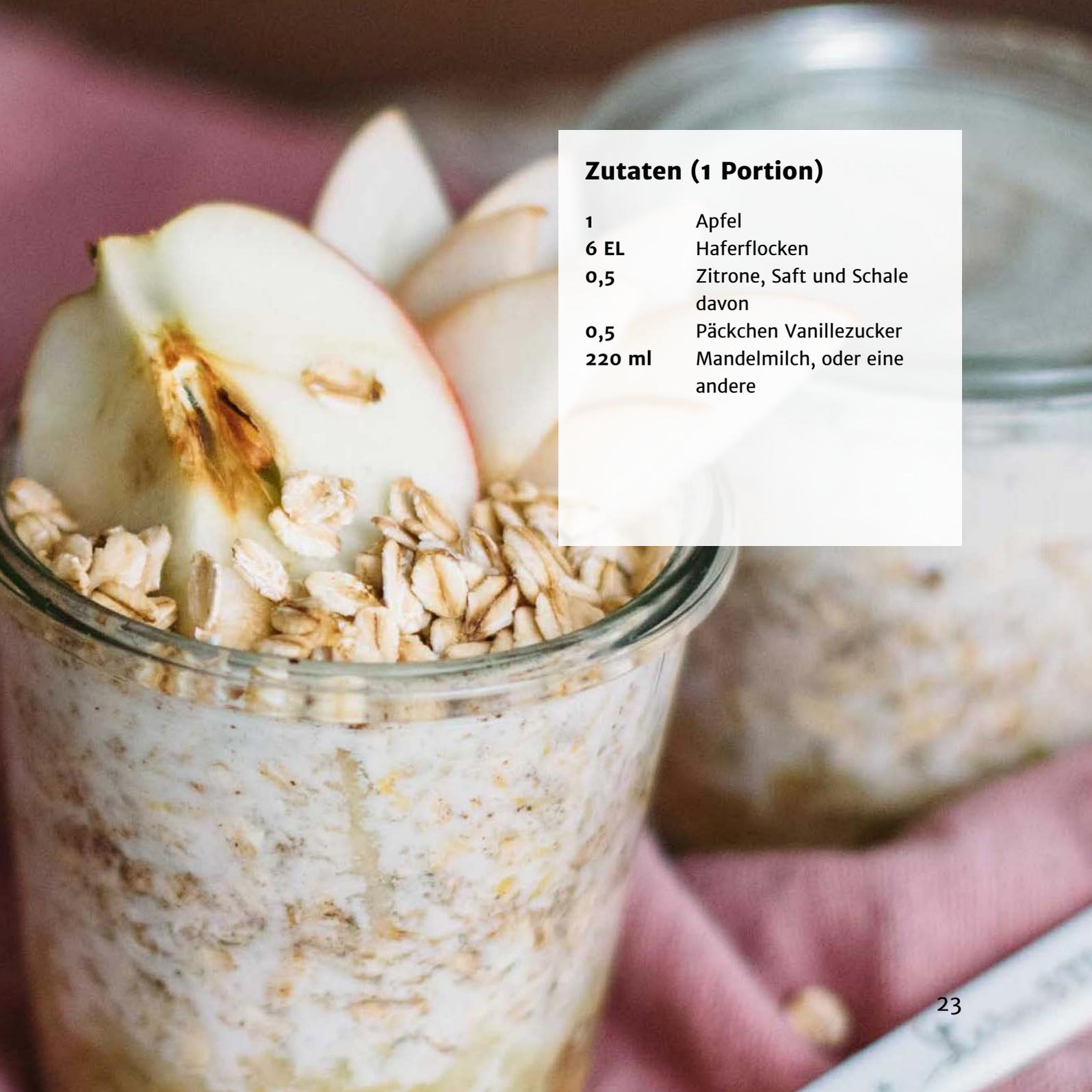
Gramm

Fett

68

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (1 Portion)

1	Apfel
6 EL	Haferflocken
0,5	Zitrone, Saft und Schale davon
0,5	Päckchen Vanillezucker
220 ml	Mandelmilch, oder eine andere

Zubereitung

- 1 1 Apfel · 0,5 Zitrone**
Den Apfel waschen und mit einem Küchenhobel grob hobeln.
Anschließend mit etwas Zitronensaft vermischen und in das Glas füllen.
- 2 6 EL Haferflocken · 0,5 Päckchen · Vanillezucker · 220 ml Mandelmilch**
Die Haferflocken hinzugeben und mit dem Abrieb der Zitrone, Vanillezucker und Mandelmilch auffüllen.
- 3** Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und am Morgen genießen!



FRÜHSTÜCK

Vegane Pancakes

Vegan – Einfach – 30 Min.

Der Klassiker aus den USA als vegane Variante. Er schmeckt nicht nur zum Frühstück lecker, sondern begeistert auch als schnelles Mittagessen kleine und große Schleckermäulchen.

485

Kcal

Energie

19

Gramm

Eiweiß

9,3

Gramm

Fett

80

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (8 Stücke)

200 g	Dinkelmehl, Type 630
300 ml	Sojadrink
100 g	Apfelmus
15 g	Mandelmus
1 TL	Apfelessig
0,5	Päckchen Backpulver

Außerdem

Kokosöl
Früchte, für die Dekoration
Ahornsirup

Zubereitung

- 1 300 ml Sojadrink • 100 g Apfelmus • 1 TL Apfelessig • 15 g Mandelmus**
Sojadrink, Apfelmus, Essig sowie das Mandelmus in eine große Rührschüssel geben.
- 2 200 g Dinkelmehl • 0,5 Päckchen Backpulver**
Alles mit einem Handrührgerät auf mittlerer Stufe ungefähr 30 Sekunden mixen bis eine flüssige Masse entsteht.
Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter rühren zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.
- 3** Den Teig für 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 4 Kokosöl**
Eine Pfanne mit Kokosöl einfetten und auf mittlerer Stufe die Pancakes ausbacken: Pro Pfannkuchen ca. 2 große Esslöffel in die Pfanne geben und glatt streichen, damit eine schöne runde Form entsteht.
Von beiden Seiten schön goldbraun ausbacken.
- 5 Früchte • Ahornsirup**
Damit die schon fertigen Pancakes warm bleiben, kann man sie auf einem Teller bei 70 °C Ober-/Unterhitze im Ofen aufbewahren.
Mit Früchten und Ahornsirup servieren.



Tofu-Rührei

Vegan – Einfach – 20 Min.

Dieses Rezept ist lecker, schnell gekocht und schmeckt nach Ei, obwohl es komplett vegan ist. Unser Rührei kommt zwar ohne Ei aus, der Tofu versorgt dich aber trotzdem mit einer ordentlichen Portion Eiweiß und macht dich lange satt! So startest du gesund und vital in den Tag.

175

Kcal

Energie

17

Gramm

Eiweiß

9,7

Gramm

Fett

5,4

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (2 Portionen)

200 g	Tofu
1 kleine	Zwiebel
0,5 TL	Kurkuma
1 TL	italienische Kräuter
0,5 TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
1 TL	Pflanzenöl
1 EL	Mandelmus
1 TL	Kala Namak
6 EL	Wasser

Zubereitung

- 1** 200 g Tofu • 1 Zwiebel • 0,4 TL Kurkuma • 1 TL italienische Kräuter • 0,5 TL Salz • 1 Prise Pfeffer
Den Tofu mit einer Gabel zerbröseln und die Zwiebel würfeln. Eine kleine Messerspitze Kurkuma zur Seite legen und den Rest hinzufügen. Mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- 2** 1 TL Pflanzenöl
Den gewürzten Tofu in einer beschichteten Pfanne im Pflanzenöl mit der Zwiebel anbraten. Etwa fünf Minuten rösten.
- 3** 1 EL Mandelmus • 0,1 TL Kurkuma • 1 TL Kala Namak • 1 Prise Pfeffer • 6 EL Wasser
Währenddessen Mandelmus, die Messerspitze Kurkuma, Kala Namak, Pfeffer und Wasser verrühren. Zum Schluss über den Tofu geben, kurz mitrösten und anschließend als Tofu-Rührei servieren.



SANDWICHES

Vegane Chickpea Cream Sandwiches

Vegan – Einfach – 15 Min.

Chickpea ist die Kichererbse und daraus wird in diesem Rezept eine leckere, würzige Creme gezaubert.

In Kombination mit Avocado und Salat sorgt sie für eine Geschmacksexplosion!

268

Kcal

Energie

9,2

Gramm

Eiweiß

7,1

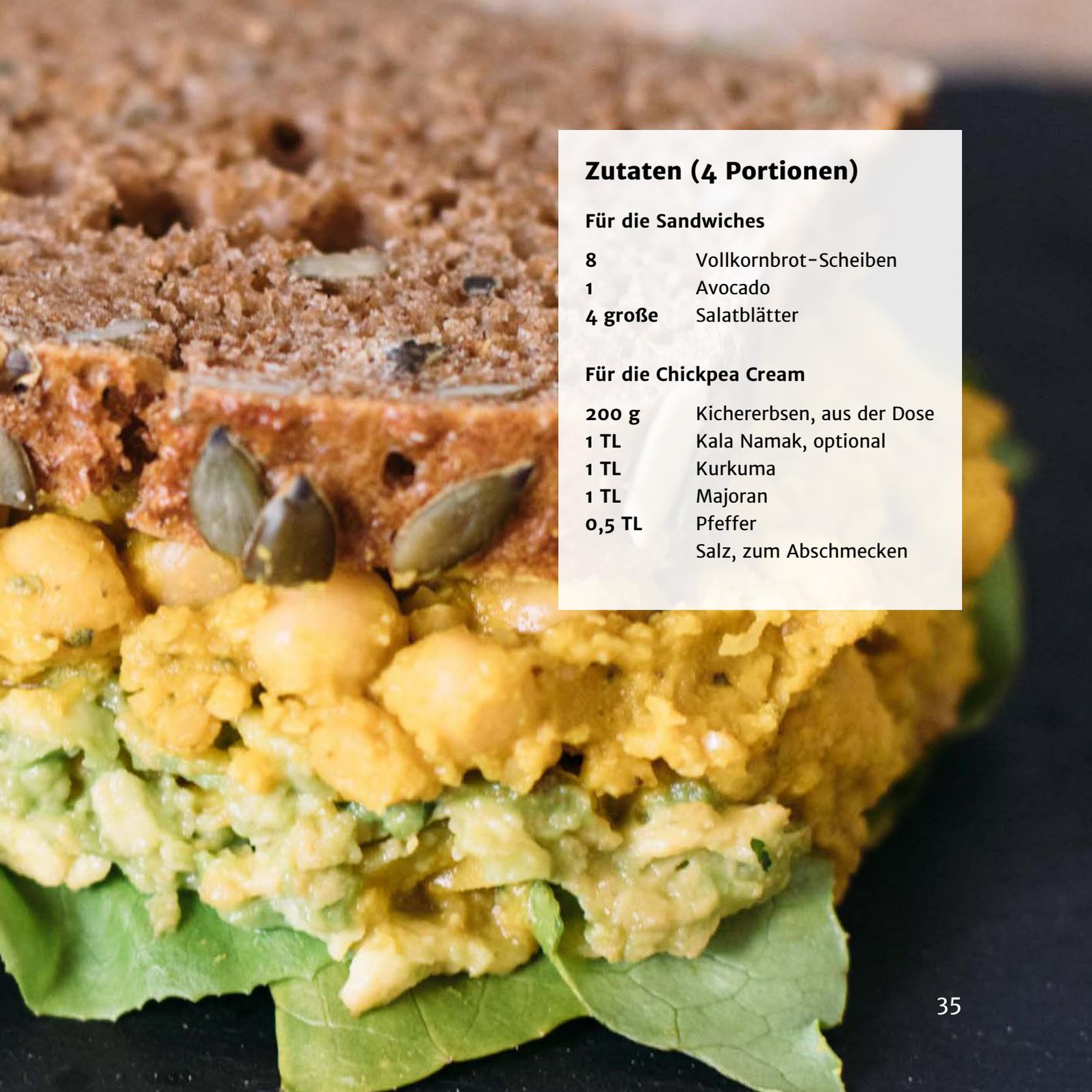
Gramm

Fett

40

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (4 Portionen)

Für die Sandwiches

- 8 Vollkornbrot-Scheiben
- 1 Avocado
- 4 große Salatblätter

Für die Chickpea Cream

- 200 g Kichererbsen, aus der Dose
- 1 TL Kala Namak, optional
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Majoran
- 0,5 TL Pfeffer
- Salz, zum Abschmecken

Zubereitung

1 1 Avocado • 8 Vollkornbrot-Scheiben • 4 Salatblätter

Die Avocado schälen, vom Kern befreien und zerdrücken. Den Salat waschen. Die Hälfte der Brote mit jeweils einem Salatblatt belegen und darauf die Avocado geben.

2 200 g Kichererbsen • 1 TL Kala Namak • 1 TL Kurkuma • 1 TL Majoran
• Salz • 0,5 TL Pfeffer

Die Kichererbsen abtropfen und das Kichererbsenwasser auffangen. Mit einer Gabel die Kichererbsen zerdrücken. Mit dem Kichererbsenwasser und den Gewürzen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die nun entstandene Chickpea Cream auf die Brote geben und zuletzt mit den übrigen Broten bedecken.



Tofu-Karotten-Semmel

Vegan – Einfach – 25 Min.

Du willst dir einen gesunden und schmackhaften Burger machen? Dann solltest du dir dieses Rezept ansehen. Ein leichter Salat aus Karotte und Apfel auf einer knusprigen Dinkelsemmel mit einem fein marinierten Tofu. Mhhh...

247

Kcal

Energie

15

Gramm

Eiweiß

9,5

Gramm

Fett

25

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (6 Portionen)

2	Päckchen Tofu
1	Zwiebel
6	Dinkelsemmeln
2	Karotten
0,5	Apfel
2 TL	Zitronensaft
3 EL	Essig
3 EL	Öl
2 TL	Agavendicksaft
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Worcestersauce
2 TL	Sojasauce
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
2 EL	süßer Senf
	Chilipulver
0,5 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

1

1 Zwiebel • 2 Päckchen Tofu

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und kurz anbraten. Jeden Tofu in 3 gleich dicke Scheiben schneiden und diese in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten knusprig braten.

2

2 Karotten • 0,5 Apfel • 2 TL Zitronensaft • 2 TL Agavendicksaft • 3 EL Essig • 3 EL Öl • Salz • Pfeffer

Die Karotten schälen und reiben. Den Apfel reiben. Apfel und Karotten in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Zitronensafts und des Agavendicksafts und jeweils einem Drittel des Essigs und des Öls anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3

1 TL Worcestersauce • 2 TL Sojasauce • 1 TL geräuchertes Paprikapulver • Chilipulver • 2 EL süßer Senf

Eine Marinade aus Worcestersoße, Sojasauce, Paprikapulver, Chili, süßem Senf dem restlichen Zitronensaft, Agavendicksaft, Essig und Öl anrühren.

4

0,5 Bund Schnittlauch

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

5

6 Dinkelsemmeln

Den Tofu aus der Pfanne nehmen und mit der Marinade einreiben. Die Semmeln aufschneiden. Mit Tofu, Karotte und Zwiebeln belegen und mit dem Schnittlauch garnieren.



SANDWICHES

Pilz-Gyros im Fladenbrot

Vegan – Einfach – 25 Min.

Champignons sind wahre Alleskönner. Sie eignen sich nicht nur gut für Suppen, Salate oder auf der Pizza, sondern auch als leckere Füllung für das Pilz-Gyros. Wir sind völlig hin und weg von dieser leckeren, fleischlosen Alternative.

316

Kcal

Energie

15

Gramm

Eiweiß

8,1

Gramm

Fett

45

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (4 Portionen)

Für die Füllung

400 g	Champignons
1	rote Zwiebel
150 g	Eisbergsalat
100 g	Blaukraut
1	Tomate
3 EL	Öl
0,5 Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Für die Joghurt-Soße

300 g	Sojajoghurt
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Oregano
	Salz
	Pfeffer

Außerdem

4	Pitabrote
---	-----------

Zubereitung

- 1** 400 g Champignons • 1 rote Zwiebel • 150 g Eisbergsalat • 100 g Blaukraut • 1 Tomate • 0,5 Bund Petersilie
Champignons putzen und zusammen mit Zwiebel, Salat, Kraut und Tomate in Scheiben schneiden. Petersilie abzupfen und fein hacken.
- 2** Salz • Pfeffer
Zwiebeln glasig dünsten. Anschließend Pilze im Öl anbraten. Zum Schluss die Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** 1 Knoblauchzehe • 2 Zweige Thymian • 2 Zweige Oregano • 300 g Sojajoghurt • Salz • Pfeffer
Für die Joghurt-Soße den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Den Joghurt mit Knoblauch, den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- 4** 4 Pitabrote
Die Pitabrote toasten oder aufbacken und etwa bis zur Hälfte einschneiden. Anschließend mit Joghurt-Soße, Salat, Blaukraut, Pilzgyros und Tomatenscheiben füllen.



WARME HAUPTGERICHTE

Spaghetti mit Linsenbolognese

Vegan – Einfach – 30 Min.

Mittlerweile schon fast ein Klassiker. Die Linsenbolognese ist schnell gemacht, schmeckt toll, ist gesund und selbst die Kleinen werden sie lieben!

643

Kcal

Energie

27

Gramm

Eiweiß

6,9

Gramm

Fett

116

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (4 Portionen)

500 g	Spaghetti
2 kleine	Karotten
80 g	Staudensellerie
1 kleine	rote Zwiebel
1 kleine	weiße Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
800 g	stückige Tomaten
130 g	rote Linsen
400 ml	Wasser
1,5 TL	Gemüsebrühe
2 TL	italienische Kräuter
1 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- 1** 500 g Spaghetti • 2 Karotten 80 g • Staudensellerie • 1 rote Zwiebel • 1 weiße Zwiebel • 2 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark
Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Karotten und Sellerie waschen und würfeln. Zwiebeln hacken und in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Dann das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten.
- 2** 800 g stückige Tomaten • 130 g rote Linsen • 400 ml Wasser • 1,5 TL Gemüsebrühe • 2 TL italienische Kräuter • 1 TL Salz • 1 Prise Pfeffer
Karotten und Sellerie untermengen und mit anbraten. Nun die stückigen Tomaten, Linsen, Wasser, Brühe und die Gewürze zugeben. 10-13 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- 3** Spaghetti nach Ende der Kochzeit abgießen.
Die Soße noch einmal gut durchrühren und mit den Nudeln servieren.



WARME HAUPTGERICHTE

Zucchini-Kartoffel-Rösti

Vegan – Einfach – 30 Min.

Dies ist ein wunderbar einfaches Rezept für herrlich leckere Röstis. Mit den Zucchini bekommen die Röstis eine Extraportion Gemüse ab. Und kross gebraten schmecken sie groß und klein.

301

Kcal

Energie

7,8

Gramm

Eiweiß

16

Gramm

Fett

30

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (4 Portionen)

500 g	mehlig kochende Kartoffeln
300 g	Zucchini
80 g	Kichererbsenmehl
1 TL	Salz
3 EL	Kokosöl

Zubereitung

- 1 500 g mehlig kochende Kartoffeln • 300 g Zucchini**
Die Kartoffeln schälen und die Enden der Zucchini abschneiden. Beides mit einer Reibe in eine Schüssel raspeln.
- 2** Das geraspelte Gemüse in ein Tuch geben und über der Spüle auswringen, bis keine Flüssigkeit mehr austritt.
- 3 80 g Kichererbsenmehl • 1 TL Salz**
Die nun trockenen Gemüseraspeln in die Schüssel geben, das Kichererbsenmehl dazu geben und das Ganze mit den Händen durchkneten, bis alles gut vermischt ist. Das Salz hinzufügen und nochmals vermengen.
- 4 3 EL Kokosöl**
In einer Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit den Händen flache Taler formen und diese in die Pfanne geben. Auf jeder Seite ca. 4 Minuten knusprig braten. Danach auf ein Stück Küchenpapier legen um überschüssiges Fett abzugeben. Heiß servieren.



WARME HAUPTGERICHTE

Karottenchili

Vegan – Einfach – 30 Min.

Dieses Chili ist einfach unglaublich. Es enthält nur Gemüse als Zutaten und schmeckt richtig fruchtig, angenehm scharf und die geraspelten Karotten geben den richtigen Biss. Das musst du unbedingt probieren!

363

Kcal

Energie

20

Gramm

Eiweiß

7,3

Gramm

Fett

52

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (4 Portionen)

2	rote Zwiebeln
1	grüne Paprika
2	Knoblauchzehe
4	Karotten
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Tomatenmark
500 g	Kidneybohnen, aus der Dose, Abtropfgewicht
340 g	Mais, aus der Dose, Abtropfgewicht
1 l	passierte Tomaten
0,5 Bund	Petersilie
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
3 große	Lorbeerblätter
1,5 TL	Paprika edelsüß
1 TL	geräuchertes Paprikapulver, Pimenton oder Pul Biber
0,5 TL	Cayennepfeffer
0,5 TL	Kreuzkümmel
1,5 TL	Salz
0,5 TL	Pfeffer
	Jalapeños, nach Belieben

Zubereitung

- 1** **2 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehe • 1 grüne Paprika • 4 Karotten**
Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Karotten schälen und fein reiben. Die Paprikas ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- 2** **1 EL Pflanzenöl • 2 EL Tomatenmark**
Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und dann mit Knoblauch, Karotten und Paprika weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze leicht anbraten.
- 3** **1 l passierte Tomaten • 340 g Mais • 500 g Kidneybohnen • 0,5 Bund Petersilie • 1 Zweig Rosmarin • 2 Zweige Thymian • 3 Lorbeerblätter**
Mit den passierten Tomaten ablöschen. Mais abtropfen lassen und in den Topf geben. Bohnen mit der Flüssigkeit aus der Dose einrühren. Kräuter abbrausen, Petersilie klein hacken. Alle Kräuter mit den Lorbeerblättern dazugeben und für gut 15 Minuten köcheln lassen.
- 4** **1,5 TL Paprika edelsüß • 1 TL geräuchertes Paprikapulver • 0,5 TL Cayennepfeffer • 0,5 TL Kreuzkümmel • 1,5 TL Salz • 0,5 TL Pfeffer • Jalapeños**
Schließlich mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack mit Jalapeños würzen. Vor dem Essen Rosmarin- und Thymianzweige herausnehmen.



VEGAN BACKEN

Saftiger Schokoladenkuchen mit Schokoglasur

Vegan – Einfach – 50 Min.

Wenn es draußen kälter wird und die Tage dunkler werden, steigt drinnen die Lust nach Soulfood.

Denn mit unserem saftigen Schokoladenkuchen sagen wir der Winterdepression adé. Abgerundet wird dieser Schokoladentraum mit einer cremigen Schokoglasur und einem knusprigen Nusstopping!

345

Kcal

Energie

4,1

Gramm

Eiweiß

22

Gramm

Fett

33

Gramm

Kohlenhydrate

Zutaten (12 Portionen)

Für den Kuchen

150 g	Weizenmehl
70 g	Speisestärke
150 g	Margarine
50 g	Kakaopulver
170 g	Rohrohrzucker
150 ml	pflanzliche Sahne
3 EL	Ahornsirup

Für die Schokoglasur

3 EL	Kokosöl
2 EL	Kakaopulver
2 EL	Cashewmus
1 EL	Ahornsirup
20 g	Haselnüsse
20 g	Mandeln

Außerdem

Margarine, zum Fetten
der Form

Zubereitung

1 **Margarine**

Den Ofen auf 175 °C Ober- /Unterhitze vorheizen.
Die Springform (26 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten.

2 **150 g Margarine • 150 ml pflanzliche Sahne • 3 EL Ahornsirup • 150 g Weizenmehl • 70 g Speisestärke • 50 g Kakaopulver • 170 g Rohrohrzucker**

Nun die pflanzliche Butter mit Sahne und Ahornsirup bei mittlerer Hitze in einem Topf verflüssigen. In einer Schüssel das Mehl mit Speisestärke, Kakaopulver und dem Zucker vermengen.

3 **Anschließend die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten in der Schüssel geben und mit einem Kochlöffel solange rühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.**

4 **Die Kuchenmasse in die Springform füllen und für circa 18–22 Minuten backen.**

5 **3 EL Kokosöl • 2 EL Cashewmus • 2 EL Kakaopulver • 1 EL Ahornsirup** Für die Schokoglasur das Kokosöl in einem Topf solange erhitzen, bis es klar und flüssig wird. Anschließend das Nussmus, Kakao und Ahornsirup hinzufügen und gut vermengen, bis eine gleichmäßige flüssige Masse entsteht.

6 **20 g Haselnüsse • 20 g Mandeln** Zum Schluss die Schokoglasur über den abgekühlten Kuchen gießen. Mit den Nüssen dekorieren und genießen.



VEGAN BACKEN

Gedeckter Apfelkuchen

Vegan – Mittel – 1,3 Std.

Bei diesem wunderbaren Rezept werden Erinnerungen wach:
An Sonntage bei Oma, als man sich nach einem schönen Herbstspaziergang an den Kaffeetisch setzte und den gedeckten Apfelkuchen geschlemmt hat. Mit diesem Rezept backe ich nun den gedeckten Apfelkuchen als vegane Variante.

298

Kcal

Energie

4,5

Gramm

Eiweiß

11

Gramm

Fett

46

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (1 Springform)

Für die Füllung

1 kg	Äpfel
50 ml	Agavendicksaft
2 TL	Zimt
1 TL	Kardamom
2 EL	Stärke

Für den Teig

400 g	Dinkelmehl
70 g	Rohrohrzucker
150 g	Margarine
0,5 TL	Salz
5 EL	eiskaltes Wasser

Zubereitung

- 1** 150 g Margarine • 1 kg Äpfel • 50 ml Agavendicksaft • 2 TL Zimt • 1 TL Kardamom

Die Margarine in ein Topf schmelzen. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Nun in einer Schüssel mit Agavendicksaft, Zimt und Kardamom gut vermengen. Beiseitestellen.

- 2** 400 g Dinkelmehl • 70 g Rohrohrzucker • 0,5 TL Salz • 5 EL eiskaltes Wasser

Das Mehl mit Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Nun die geschmolzene Margarine dazugeben und verkneten. In einer kleinen Schale das Wasser kühlen, am besten mit Eiswürfel.

- 3** Esslöffelweise das Wasser an den Teig geben und verkneten, bis er so elastisch ist, dass man ihn ausrollen kann. Zwei Drittel des Teiges zwischen zwei Schichten Backpapier so groß ausrollen, dass er den Boden und den Rand der Form bedeckt. Die Form einfetten.

- 4** Eine Schicht Backpapier abziehen und über die Form legen. Den Teig hineingleiten lassen, indem man die obere Schicht Backpapier abzieht. Hier sollten Boden und Rand der Springform mit Teig bedeckt sein. Den überlappenden Teig abschneiden.

- 5** 2 EL Stärke

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun die Stärke mit den Apfelstücken vermengen. Die Füllung in die Form geben. Nun den restlichen Teig ebenso ausrollen. Auf den Kuchen geben und die Ränder des Rands und des Deckels mit den Fingern vorsichtig zusammendrücken.

- 6** Mit einem scharfen Messer acht Schlitze sternenförmig in den Deckel ritzen. Den Kuchen für 50 Minuten backen. Wer mag, kann den Kuchen vor dem Servieren noch mit Puderzucker bestreuen.



VEGAN BACKEN

Vegane Waffeln

Vegan – Mittel – 20 Min.

Mit heißen Kirschen, einer Kugel Vanilleeis oder auch einfach nur mit Puderzucker – die veganen Waffeln als warme Nachspeise bringen jedes Herz zum Schmelzen.

Der besondere Trick an diesem veganen Rezept: Mit etwas Bier wird der Teig super fluffig und die Waffeln noch leckerer!

336

Kcal

Energie

12

Gramm

Eiweiß

9,6

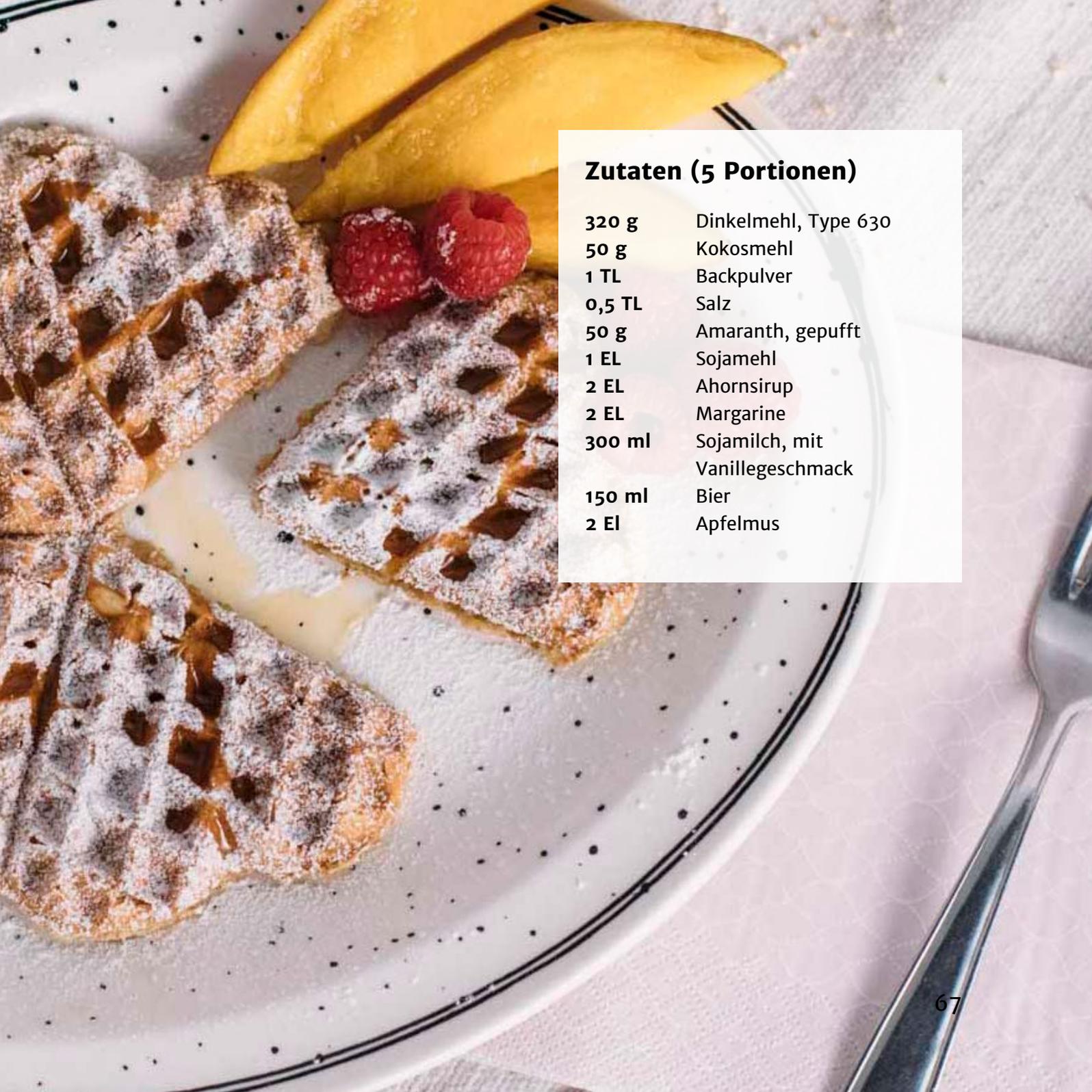
Gramm

Fett

46

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (5 Portionen)

320 g	Dinkelmehl, Type 630
50 g	Kokosmehl
1 TL	Backpulver
0,5 TL	Salz
50 g	Amaranth, gepufft
1 EL	Sojamehl
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Margarine
300 ml	Sojamilch, mit Vanillegeschmack
150 ml	Bier
2 EL	Apfelmus

Zubereitung

- 1** 230 g Dinkelmehl · 50 g Kokosmehl · 1 TL Backpulver · 0,5 TL Salz · 1 EL Sojamehl

Alle trockenen Zutaten (außer dem gepufften Amaranth) zusammen in eine Rührschüssel geben und vermengen.

- 2** 2 EL Ahornsirup · 2 EL Margarine · 300 ml Sojamilch · 150 ml Bier · 2 EL Apfelmus

Die nassen Zutaten ebenfalls in einer Schüssel zusammenmischen. Anschließend die nassen Zutaten nach und nach zu den trockenen geben und unterheben.

- 3** 50 g Amaranth

Alles zu einer homogenen Masse vermengen. Am Ende den gepufften Amaranth einrühren und das Waffeleisen vorheizen und einfetten. Sobald das Eisen geheizt hat, den Teig hineingeben und nach und nach die Waffeln ausbacken.



SNACKS

Energy-Oats mit Cranberries

Vegan – Einfach – 35 Min.

Diese Energy-Oats sind Allroundtalente! Haferflocken und Bananen garantieren eine Extraportion Energie, die Kürbiskerne sorgen für den nötigen Crunch und die Cranberries versüßen dir deinen Tag.

220

Kcal

Energie

8,3

Gramm

Eiweiß

6,4

Gramm

Fett

31

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (15 Stücke)

2	Bananen
180 g	Haferflocken
40 g	Kürbiskerne
40 g	Cranberry
2 TL	Backpulver
1 TL	Vanille-Extrakt

Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
- 2** **2 Bananen · 180 g Haferflocken · 2 TL Backpulver · 1 TL Vanille-Extrakt**
Die Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Haferflocken, Backpulver und Vanille-Extrakt hinzufügen und vermengen.
- 3** **40 g Kürbiskerne · 40 g Cranberry**
Die Kürbiskerne und Cranberrys hacken, ebenfalls zum Bananenmus hinzufügen und zu einer homogenen Masse vermengen.
- 4** Den Teig zu Talern formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Taler für ca. 20 Minuten im Ofen backen.
- 5** Die Energy-Oats aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in einer luftdichten Dose aufbewahren.



SNACKS

Warmer Haferkaffee-Smoothie

Vegan – Einfach – 10 Min.

Wow! Dieser Haferkaffee-Smoothie wird dich umhauen. Cremig und schokoladig mit einem feinen Geschmack nach Espresso ist dieser Smoothie einfach nur ein Highlight am Frühstückstisch. So startest du perfekt in den Tag!

356

Kcal

Energie

7,9

Gramm

Eiweiß

15

Gramm

Fett

47

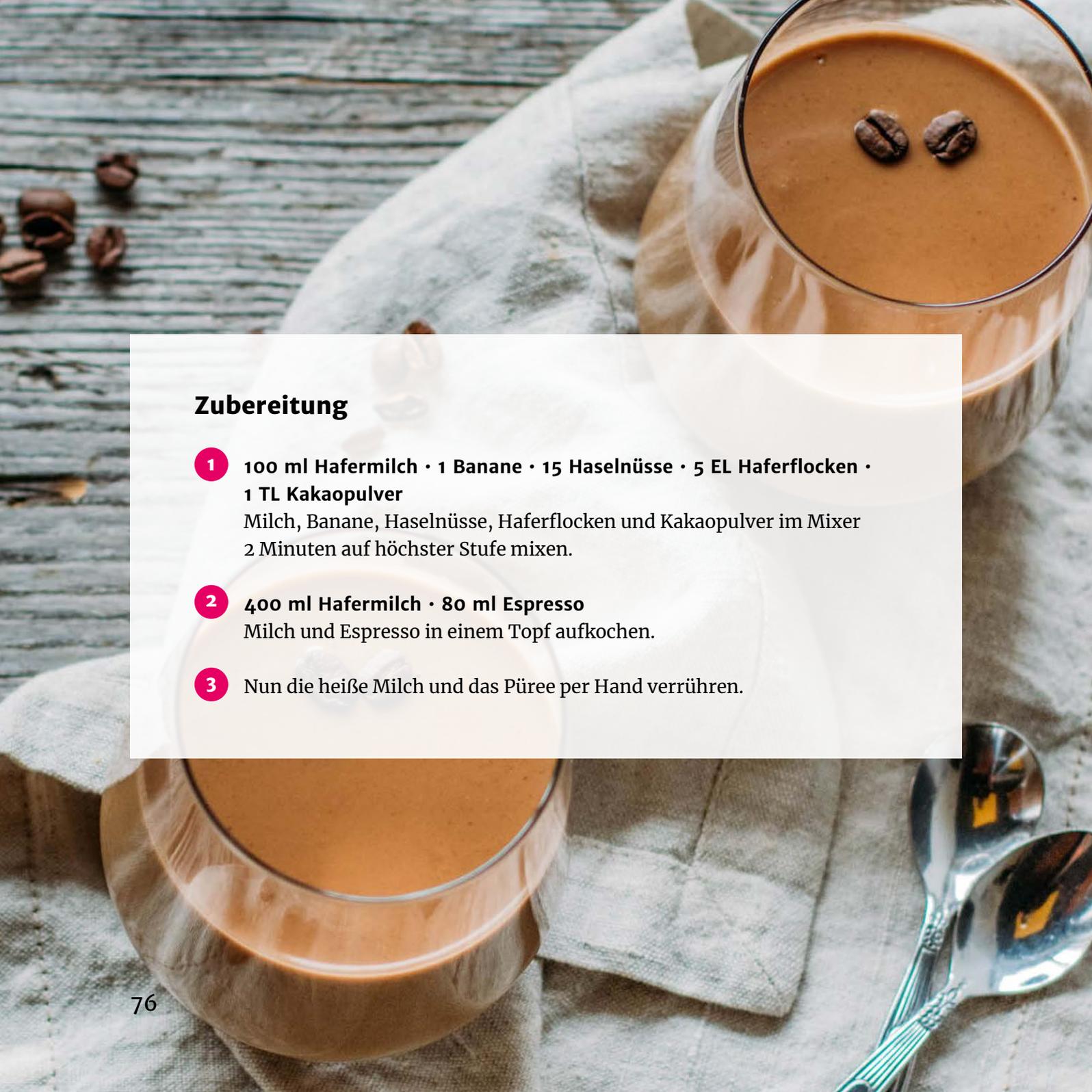
Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (2 Portionen)

500 ml	Hafermilch
80 ml	Espresso
15	Haselnüsse
1 TL	Kakaopulver
5 EL	Haferflocken
1	Banane

The background image shows two glasses filled with a thick, light brown smoothie. The smoothie is garnished with two coffee beans on top. The glasses are placed on a light-colored, textured cloth. In the background, there are several coffee beans scattered on a dark wooden surface. Two silver spoons are visible in the bottom right corner.

Zubereitung

- 1** 100 ml Hafermilch • 1 Banane • 15 Haselnüsse • 5 EL Haferflocken • 1 TL Kakaopulver
Milch, Banane, Haselnüsse, Haferflocken und Kakaopulver im Mixer 2 Minuten auf höchster Stufe mixen.
- 2** 400 ml Hafermilch • 80 ml Espresso
Milch und Espresso in einem Topf aufkochen.
- 3** Nun die heiße Milch und das Püree per Hand verrühren.



SNACKS

Pizza-Kichererbsen

Vegan – Einfach – 25 Min.

Dieser Snack ist perfekt für zwischendurch oder für lange Abende mit Freunden. Du kannst ihn einfach vorbereiten und frisch für dich oder deine Gäste backen. Kross, würzig, salzig, gut – das Geheimnis eines guten Snacks!

161

Kcal

Energie

8,3

Gramm

Eiweiß

5

Gramm

Fett

20

Gramm

Kohlenhydrate



Zutaten (2 Portionen)

250 g	Kichererbsen, Abtropfgewicht
1 EL	Tomatenmark
2 TL	Olivenöl
1 TL	italienische Kräuter
1 TL	Oregano
1 gestr.	Salz
TL	
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- 1** 250 g Kichererbsen • 2 TL Olivenöl • 1 TL italienische Kräuter • 1 TL Oregano • 1 TL Salz • 1 EL Tomatenmark • 1 Prise Pfeffer
Die Kichererbsen abtropfen und die Flüssigkeit auffangen – im Tipp verraten wir dir, wie du die Flüssigkeit weiter verwenden kannst. In einer Schüssel Kichererbsen, Olivenöl, Kräuter, Oregano, Salz, Tomatenmark und Pfeffer gründlich durchmischen.
- 2** Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- 3** Die marinierten Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 20 Minuten backen.



GESUND UND LECKER KOCHEN OHNE STRESS

Hol dir die
APP



Deine Art gesund zu kochen.

Finde schnell Rezepte, die zu dir passen. Einzelnd oder als Plan für die ganze Woche mit Einkaufsliste. Jetzt kostenlos ausprobieren!

> 500.000 Downloads

★ 4,4 Sterne



SevenCooks
einfach. gesund. kochen.

#Küchenklatsch

**PASTA
LA VISTA
BABY**





IMPRESSUM

SevenCooks GmbH & Co.KG
Händelstr. 1
86368 Gersthofen

Handelsregistergericht: AG Augsburg
Handelsregisternummer: HRA 17960
USt.-Id.Nr.: DE291616923

vertreten durch die persönlich haftende
Gesellschafterin
GR Management GmbH
Händelstr. 1
86368 Gersthofen

Handelsregistergericht: AG Augsburg
Handelsregisternummer: HRB 30111

vertreten durch die Geschäftsführer
Reiter, Georg
Liedl, Kay
Gronegger, Robert



FRAGEN ODER FEEDBACK?

Schreib uns an info@sevencooks.com.

FOLGE UNS AUF SOCIAL MEDIA

