Vegane Revolution

Die gesunde & vegane Küche

33 leckere & glutenfreie Rezepte

Maximilian Schmidt

Copyright

Maximilian Schmidt

2. Auflage von: „Die gesunde & vegane Küche - 33 leckere & glutenfreie Rezepte”

© 2017, Maximilian Schmidt

Self-Publishing

http://vegane-revolution.de

maximilian@vegane-revolution.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vorwort

Hallo, mein Freund! :-)

Vielen Dank, dass du dich dazu entschieden hast, mein Rezept-Buch zu kaufen.

Du wirst auf den folgenden Seiten viele leckere und vegane Gerichte finden, die du ganz einfach selbst zuhause zubereiten kannst. Das Rezeptbuch beinhaltet sehr viel Rohkost, allerdings auch einfache und gesunde Kochkost. Alle Rezept sind gluten- und zuckerfrei und öl- und salzarm, was besonders wichtig bei einer gesunden Ernährung ist.

Viel Spaß beim Experimentieren und Genießen!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....3

1. Frische Säfte.....6

1. Grüner Saft.....6
2. Roter Beerensaft.....6
3. Tropischer Saft.....7
4. Orangen-Karotten Saft.....7
5. Anti Erkältungssaft.....8

2. Frische Smoothies.....9

6. Bananen-Himbeer Smoothie 9
7. Tropischer Smoothie.....11
8. Grüner Avocado Smoothie.....11
9. Blaubeeren Smoothie.....12

3. Weitere Frühstücksideen.....13

10. Obstsalat.....13
11. Schoko-Bananen Müsli 14
12. Erdbeer-Vanille Müsli.....15

4. Warme Suppen.....16

13. Hokkaido Kürbissuppe.....16
14. Erbsensuppe.....17
15. Süßkartoffelsuppe.....18

16. Linsensuppe.....19

5. Hauptgerichte.....20

17. Curry mit Kichererbsen.....20
18. Kartoffelecken aus dem Ofen 21
19. Brokkoli Auflauf.....22
20. Paella Pfanne.....23
21. Türkische Falafel.....24
22. Cashew Ananas Curry mit Reis.....25
23. Chili sin carne.....26

6. Snacks, Saucen & Dessert.....27

24. Schokoladiges Bananeneis.....27
25. Himbeereis.....28
26. Guacamole.....29
27. Bärlauchpesto.....30
28. Paprika Dip für Gemüse.....31
29. Tomate Mozzarella 32

7. Grüne Rohkost.....33

30. Erbsen- und Bohnensalat.....33
31. Gemischter Salat.....34
32. Zucchini Spaghetti mit Knoblauch-Sonnenblumenkerncreme….35
33. Vegane Lasagne.....37

Nachwort.....39

1. Frische Säfte

1. Grüner Saft

Zutaten: 1 Gurke, 1 Zitrone, 200g frischer Grünkohl, 3 Äpfel.

1. Gurke schälen (sofern nicht Bio) und in 2-3 Stücke schneiden.
2. Äpfel abwaschen.
3. Zitronensaft pressen.
4. Alle Zutaten in einen Entsafter geben und den Saft sofort trinken.

2. Roter Beerensaft

Zutaten: 300g Erdbeeren, 300g Himbeeren, 1 rote Beete.

1. Rote Beete schälen.
2. Beeren kurz abwaschen und alle Zutaten in einen Entsafter geben.
3. Saft sofort genießen.

3. Tropischer Saft

Zutaten: Eine halbe Ananas, 3 Mangos, 200ml Kokoswasser.

1. Mangos von Schale und Kern befreien.
2. Ananas in große Stücke schneiden.
3. Alles in den Entsafter geben und Kokoswasser hinzufügen (alternativ ein Mixer und durch einen Nussmilchbeutel alle Ballaststoffe herausnehmen).

4. Orangen-Karotten Saft

Zutaten: 6 Orangen, 3 Karotten.

1. Orangen extra in einer Saftpresse pressen oder die Schale (auch die weiße) mit einem Messer gut entfernen oder schälen und dann in den Entsafter geben.
2. Karotten in den Entsafter geben und mit dem Orangensaft mischen.

5. Anti Erkältungssaft

Zutaten: 3cm Ingwer, 1 Zitrone, 2 Stangen Sellerie, 3 Äpfel.

1. Zitronensaft pressen oder die Zitrone komplett ohne Schale in den Entsafter geben.
2. Alle restlichen Zutaten in den Entsafter geben.

2. Frische Smoothies

Im Folgenden findest du Grundrezepte für leckere und vitaminreiche Smoothies. Selbstverständlich kannst du Variationen einbauen und zum Beispiel gekeimten Buchweizen oder Chia-Samen hinzufügen.

6. Bananen-Himbeer Smoothie

Zutaten: 4 reife Bananen und 100g gefrorene Himbeeren.

1. Bananen schälen und in kleine Stücke brechen.
2. Himbeeren hinzufügen.
3. Mixen, servieren, genießen.

7. Tropischer Smoothie

Zutaten: 300g Ananas, 3 Orangen, 1 Mango, 1 Banane.

1. Ananas in kleine Stücke schneiden.
2. Orangensaft getrennt pressen (werden weiße Teile der Schale gepresst oder gemixt, werden Bitterstoffe frei).
3. Mangos schälen und zusammen mit Ananas, der Banane und dem Orangensaft in einen Mixer geben.
4. Anschließend mixen und genießen.

8. Grüner Avocado Smoothie

Zutaten: 3 Kiwis, 1 Avocado, 1 Banane, 100g Feldsalat oder Grünkohl.

1. Bananen und Kiwis schälen und Kern und Schale der Avocado entfernen.
2. Alle Zutaten mixen.

9. Blaubeeren Smoothie

Zutaten: 200g frische Blaubeeren und 4 reife Bananen.

1. Bananen schälen.
2. Blaubeeren und Bananen in den Mixer geben.
3. Mixen, servieren, genießen.

3. Weitere Frühstücksideen

10. Obstsalat

Zutaten: Jede Menge Obst deiner Wahl (z.B. 200g Erdbeeren, 300g Wassermelone, 300g Cantaloupe Melone, eine Hand voll Koriander und 100g Heidelbeeren), Zimt.

1. Erdbeeren waschen und kleinschneiden.
2. Wassermelone und Cantaloupe Melone in Würfel schneiden.
3. Koriander vom Stiel pflücken.
4. Heidelbeeren hinzufügen.
5. Mit Zimt würzen.

11. Schoko-Bananen Müsli

Zutaten: 2 Bananen, 100g gekeimter Buchweizen, 30g Rosinen, 15g Chia-Samen, 10g Kakaopulver und ca. 250 ml Hafermilch.

1. 100g Buchweizen für 8-12 Stunden in Wassen einweichen (am besten über Nacht). Abspühlen, Wasser abgießen und 2-3 Tage keimen lassen. Währenddessen immer alle 12 Stunden nochmal abspühlen. Wenn der Trieb 1cm lang ist, ist der Buchweizen verzehrbereit.
2. Bananen klein schneiden.
3. Alle anderen Zutaten mit viel Hafermilch mischen.
4. Bananenstücke hinzufügen.

12. Erdbeer-Vanille Müsli

Zutaten: 200g Erdbeeren, 15g Chia-Samen, 100g gekeimter Buchweizen, 1/2 TL gemahlene Vanilleschoten und ca. 250 ml Hafermilch.

1. Erdbeeren waschen und halbieren.
2. Chia Samen und gekeimten Buchweizen in einer Schüssel mit Hafermilch mischen und etwas einweichen lassen.
3. Vanillepulver und Erdbeeren hinzufügen.

4. Warme Suppen

13. Hokkaido Kürbissuppe

Zutaten: 1 Hokkaido Kürbis, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400 ml Kokosmilch, 2 Paprika, 2cm Ingwer, 1 Liter Gemüsebrühe (oder Brühepulver), Currypaste (oder Currypulver), Salz & Pfeffer.

1. Hokkaido Kürbis und Paprika klein schneiden und von Kernen befreien.
2. Zwiebel klein schneiden und Knoblauch zerhacken.
3. Kürbis, Zwiebel und Knoblauch mit etwas Wasser im Topf für 10 Minuten anschmoren.
4. Brühe bzw. Wasser und Currypaste hinzufügen und für weitere 20 Minuten kochen.
5. Ingwer kleingeschnitten hinzufügen.
6. Gewürze hinzufügen.
7. Mit einem Pürierstab pürieren.
8. Kokosmilch hinzufügen.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Erbsensuppe

Zutaten: 1000 g tiefgefrorene Erbsen, 5 Kartoffeln, 1 Zwiebel, ca. 1 L Gemüsebrühe (oder Brühepulver mit Wasser), 2 Lorbeerblätter, frische Petersilie, Salz & Pfeffer.

1. Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Das gewürfelte Gemüse in einem Topf zusammen mit der Brühe & den Lorbeerblättern für 10 Minuten kochen.
3. Ungefähr die Hälfte der Erbsen hinzufügen.
4. Sobald die Kartoffeln weich sind Lorbeerblätter entfernen und alles mit einem Pürierstab pürieren.
5. Die andere Hälfte der Erbsen hinzufügen und kurz erwärmen lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

15. Süßkartoffelsuppe

Zutaten: 800g Süßkartoffeln, 1 Zwiebel, 2cm Ingwer, 1 EL Currypaste, 2 TL Salz, 1 Dose Kokosmilch (400ml), 1L Gemüsebrühe (oder Wasser mit Brühepulver), 1 Limette, frische Petersilie.

1. Gehackte Zwiebel und gehackter Ingwer in einem Topf mit etwas Wasser anbraten.
2. Currypaste und Salz hinzufügen.
3. Brühe, Kokosmilch und Süßkartoffeln (geschält und gewürfelt) hinzufügen.
4. Die Suppe für 15-20 Minuten kochen lassen.
5. Alles mit einem Stabmixer pürieren.
6. Mit Petersilie und Limette verfeinern und servieren.

16. Linsensuppe

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 große Möhren, 200g rote Linsen, 400g Kartoffeln, 1 TL Kurkuma, 1 TL Koriander, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Cayenne Pfeffer, Gemüsebrühe, 400 ml passierte Tomaten.

1. Zwiebel, Ingwer und Möhren in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Wasser kochen.
2. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen, gewürfelte Kartoffeln und die gut abgewaschenen (wichtig!) Linsen hinzufügen.
3. Gewürze und passierte Tomaten hinzufügen und für 15 Minuten köcheln lassen.
4. Testen ob die Kartoffeln weich sind und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

5. Hauptgerichte

17. Curry mit Kichererbsen

Zutaten: 1 Zwiebel, 2cm Ingwer, 1-2 Knoblauchzehen, 1 Möhre, 1/2 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Pfeffer, 1 TL Currypulver, 1/2 TL Salz, 1 Tasse Reis, 400 ml passierte Tomaten, 1 Dose Kichererbsen, 400 ml Kokosmilch, Zitrone.

1. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhre klein schneiden und mit etwas Wasser in einem großen Topf anbraten.
2. 1 Tasse Reis mit ca. 1,5-2 Tassen Wasser in einem extra Topf kochen und salzen.
3. Passierte Tomaten und Gewürze hinzufügen.
4. Für 10 Minuten kochen lassen und dann Kokosmilch und Kichererbsen hinzufügen.
5. Zitronensaft dazu pressen und ggf. nachwürzen.

18. Kartoffelecken aus dem Ofen

Zutaten: 600g Kartoffeln, Sonnenblumenöl, 2 frische Tomaten, 5 getrocknete Tomaten, 3 Datteln, Salz und Paprikapulver.

1. Den Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.
2. Die Kartoffeln in dünne Streifen schneiden (oder einen Frittenschneider benutzen), in eine Schüssel geben und 1 EL Öl dazugeben und vermischen.
3. Alle Tomaten mit den Datteln mixen und pürieren, um daraus einen Ketchup zu machen.
4. Die Fritten anschließend auf 2 Bleche verteilen und für mindestens 25 Minuten im Ofen backen lassen.
5. Alle 10 Minuten mal die Backofenklappe öffnen um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen. Sobald die Fritten die gewünschte Bräune haben können sie zurück in die Schüssel gegeben werden und mit Salz und Paprikapulver verfeinert werden.

19. Brokkoli Auflauf

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 800ml Kokosmilch, 1 Brokkolikopf (ca.300g), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Hefeflocken, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 2 TL Currypulver, 2 reife Bananen mit braunen Pünktchen auf der Schale und 300g Tomaten.

1. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Brokkoli in kleine Stücke schneiden.
3. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
4. Zwiebel kleinschneiden und Knoblauchzehe zerhacken.
5. Kartoffeln, Brokkoli, Zwiebel und Knoblauch in einer Auflaufform mischen.
6. Gewürze hinzufügen (Pfeffer, Hefeflocken, Salz).
7. Bananen hinzufügen und alles mixen (am besten mit einem Pürierstab).
8. Kokosmilch in eine Schüssel geben und über den Auflauf gießen.
9. Tomaten in Würfel schneiden und den Auflauf abdecken.
10. Auflauf für 45-60 Minuten backen.

20. Paella Pfanne

Zutaten: 1 Tasse Reis, 1 rote Paprika, 100g tiefgefrorene Erbsen, 200g Tomaten, 1 Karotte, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100g Prinzessbohnen, 0,1-0,2g Safran, 1 EL Tomatenmark, 1/2 TL Basilikum, 1/2 TL Thymian, 1TL Kurkuma, 1/2 TL Paprikapulver, 1/4 TL schwarzer Pfeffer, 50 ml Gemüsefond oder Wasser.

1. 1 Tasse Reis mit 1,5 Tassen Wasser kochen und mit Salz und Kurkuma würzen. Den Reis abkühlen lassen und bei Seite stellen.

2. Zwiebel, Knoblauch, Möhre kleinschneiden und in einer Pfanne und etwas Wasser anbraten.
3. Paprika und Tomaten klein schneiden und ebenfalls nach ein paar Minuten hinzufügen.
4. Den abgekühlten Reis hinzufügen.
5. Erbsen und Prinzessbohnen hinzufügen.
6. Zwischendurch immer wieder mit einem Schluck Gemüsefond oder Wasser ablöschen.
7. Safran, Tomatenmark und alle anderen Gewürze hinzufügen.

21. Türkische Falafel

Zutaten: 1 Dose Kichererbsen, 1 kleine Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, frischer Koriander (oder Petersilie), 30g zarte oder gemahlene Haferflocken 1 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Salz, 1/4 TL Cayenne Pfeffer, Öl.

1. Zwiebel und Knoblauch in einer Küchenmaschine klein mixen.
2. Koriander, Gewürze und abgetropfte Kichererbsen hinzufügen und nochmals mixen.
3. Haferflocken hinzufügen und nochmals mixen.
4. Kleine Falafel formen, mit Öl bepinseln und im Backofen bei 180 Grad für 25-30 Minuten backen.

22. Cashew Ananas Curry mit Reis

Zutaten: 1 Tasse Basmati Reis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Möhren, 150g Cashew, 200g Ananas, 1 EL Currypulver, 1 TL Salz, 1 Frühlingszwiebel.

1. 1 Tasse Basmati Reis mit 1,5 - 2 Tassen Wasser und etwas Salz kochen und abkühlen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und Möhren raspeln und mit etwas Wasser in einer Pfanne anbraten.
3. Currypulver und Salz hinzufügen.
4. Abgekühlten Reis hinzufügen.
5. Zum Schluss die Ananas würfeln, hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten erwärmen.

23. Chili sin carne

Zutaten: 2 Dosen Kidney Bohnen, 2 große Zwiebeln, 1 Paprika, 3 Knoblauchzehen, 1 Dose Mais, 500 ml passierte Tomaten, 400g Tomaten, 5 EL Tomatenmark, 1 Möhre, 1 Stange Lauch, 600ml Gemüsebrühe, 2 Chili Schoten, großzügig Chilipulver, Mayoran, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer.

1. Zwiebeln, Knoblauch, Möhre, Lauch kleinschneiden und -hacken und in einem großen Topf in etwas Wasser kochen.
2. Paprika, Chili und Tomaten ebenfalls kleinschneiden und dazugeben. Danach Mais und Kidney Bohnen abspülen und dazugeben. Passierte Tomaten und Brühe hinzufügen.
3. Gewürze hinzufügen und abschmecken.

6. Snacks, Saucen & Dessert

24. Schokoladiges Bananeneis

Zutaten: 3 reife Bananen, 2 EL rohes Kakaopulver und 1 EL Agavendicksaft (oder Honig).

1. Bananen schälen, in kleine Stücke brechen und für 3 Stunden in einem Beutel einfrieren (werden die Bananen länger gefroren müssen sie vor der Zubereitung etwas aufgetaut werden).
2. Bananenstücke zusammen mit dem rohen Kakaopulver und dem Agavendicksaft cremig mixen.
3. Eis servieren und genießen.

25. Himbeereis

Zutaten: 200g gefrorene Himbeeren, 30g Cashewkerne, 8g Vanillezucker, 1-2 EL Agavendicksaft.

1. Cashewkerne mit einer Küchenmaschine zu Pulver verarbeiten.
2. Zu dem Pulver einen Schluck Wasser, Agavendicksaft und Vanillezucker geben und nochmals mixen.
3. Die Creme zusammen mit den Himbeeren mixen und das fertige Eis sofort essen oder einfrieren.

26. Guacamole

Zutaten: 2 vorgereifte Avocados, 1 Limette, 2 Knoblauchzehen und Cayenne Pfeffer.

1. Avocados halbieren, entkernen und von der Schale befreien.
2. Limettensaft, Avocados, Knoblauch und Gewürze in eine Schüssel tun.
3. Mixen, abschmecken und ggf. mehr würzen.

27. Bärlauchpesto

Zutaten: 100g Pinienkerne, 100g Bärlauch, 1 Avocado, etwas Wasser, 1EL Zitronensaft, 1/2 TL Salz, 1/4 TL schwarzer Pfeffer.

1. Pinienkerne in der Pfanne leicht rösten, kurz abkühlen lassen und dann in einen Mixer geben.
2. Etwas Wasser, Bärlauch, Avocado und Zitronensaft hinzufügen und weiter mixen.
3. Gewürze hinzufügen und abschmecken.

28. Paprika Dip für Gemüse

Zutaten: 2 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 getrocknete Tomaten, 2 rote Paprika, 2 EL Hefeflocken, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Salz, 1/4 Pfeffer, Paprikadip für Gemüse, 200g veganer Sauerrahm.

1. Paprika, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, mit Olivenöl vermischen und auf ein Blech für 20-30 Minuten bei 180°C Umluft in den Backofen geben bis die Ränder des Gemüses dunkel geworden sind.
2. Das Gemüse pürieren.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals mixen.
4. Dip mit Gemüse servieren.

29. Tomate Mozzarella

Zutaten: 3 große Tomaten, ca. 100g Cashewkerne, 2 EL gemahlene Flohsamenschalen, 1 EL frischer Zitronensaft, Balsamico, Salz und Knoblauchpulver, Basilikum.

1. Cashewkerne für mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen.
2. 2 EL gemahlene Flohsamenschalen mit 400ml Wasser mischen und ebenfalls für 2 Stunden einweichen lassen.
3. 1 EL Zitronensaft, Cashewkerne und das Flohsamenschalengemisch in einen Mixer geben.
4. Prise Salz und Prise Knoblauchpulver hinzufügen und mixen.
5. Mozzarella in eine Schale geben und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
6. Tomaten in Scheiben schneiden, mit dem Mozzarella belegen und Balsamico und ggf. mehr Gewürze hinzufügen.

7. Grüne Rohkost

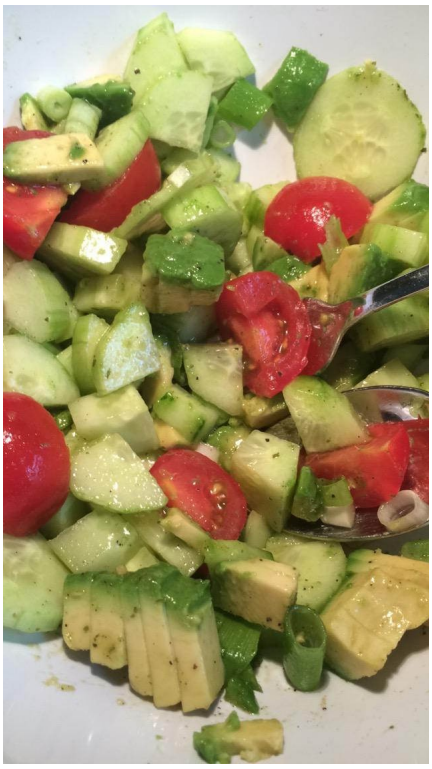
30. Erbsen- und Bohnensalat

Zutaten: 1 Dose Kidney Bohnen, 300g tiefgefrorene Erbsen, 100g frischer Babyspinat, 1 Paprika, Hefeflocken.

1. Kidney Bohnen abwaschen.
2. Erbsen in einem Topf oder Mikrowelle erwärmen.
3. Paprika klein schneiden.
4. Spinat abwaschen.
5. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
6. Hefeflocken darüber streuen und eventuell leicht salzen und pfeffern.

31. Gemischter Salat

Zutaten: 1 Gurke, 300g Tomaten, 100g Feldsalat, 1 Avocado, 30g Sonnenblumenkerne und etwas Balsamico, Salz, Pfeffer.



1. Den Feldsalat und Tomaten gut abspülen, die Gurke schälen und zusammen mit den Tomaten und der Avocado klein schneiden.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern, Balsamico hinzufügen und umrühren.

32. Zucchini Spaghetti mit Knoblauch-Sonnenblumenkerncreme

Zutaten: Für 2 Personen werden ca. 4 große Zucchini, 200g Sonnenblumenkerne, 1/2 bis ganze Zitrone, 2 Knoblauchzehen und 1 TL Meersalz benötigt. Optional eignen sich auch noch frische oder getrocknete Kräuter wie Dill oder Oregano.

1. Als erstes sollten die Sonnenblumenkerne für mindestens 6-8 Stunden in gefiltertem oder destillierten Wasser eingeweicht werden. Das Wasser kann anschließend weggeschüttet werden.
2. Dann werden die Zucchini gründlich abwaschen, mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeitet und in eine Schüssel gegeben. Optional können die Spaghetti mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz mariniert werden.
3. Die eingeweichten Sonnenblumenkerne werden jetzt in einen Mixer gegeben und mit gefiltertem oder destillierten Wasser aufgefüllt, sodass die Kerne gerade so bedeckt sind.
4. Anschließend wird der Saft einer halben bis ganzen Zitrone, die getrockneten oder frischen Kräuter, etwas Salz und die 2 Knoblauchzehen hinzugefügt und gut durchgemixt bis eine cremige Konsistenz entsteht.
5. Die Sonnenblumenkerncreme kann außerdem mit probiotischen Bakterien angereichert werden um die Darmflora aufzubauen. In dem Fall ist es sogar besser die Creme für 1-2 Tage im Kühlschrank stehen zu lassen.
6. Die fertige Creme kann nun über die Zucchini Spaghetti gegeben und verzehrt werden.

33. Vegane Lasagne

Zutaten: 4-5 große Tomaten, 300g frischen Babyspinat, 3 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 4 große Zucchinis, 200g blanchierte Mandeln, 50g Sonnenblumenkerne, 50g Paranüsse, 3-5 EL Wasser, den Saft aus 1-2 Zitronen, 300g getrocknete Tomaten, 50g frischer Basilikum, 1 TL Meersalz, 1 TL Zwiebelpulver und jeweils 1/2 TL getrockneter Oregano und Majoran.

Als Die Zutaten sind für 4-6 Personen. Eine Kuchenform, bei der man den Rand abnehmen kann, eignet sich perfekt für die Lasagne. Eine große Auflaufform funktioniert aber auch.

Achtung: Bevor du mit dem ersten Schritt beginnst, sollten erstmal die Sonnenblumensamen für das Ricotta über Nacht eingeweicht werden.

1. Den Spinat mit 1 EL Olivenöl, 2 fein gehackten Knoblauchzehen und 1/3 TL Meersalz marinieren.
2. Die Zucchinis in möglichst feine Scheiben schneiden und ebenfalls mit 1 EL Olivenöl und 1/3 TL Meersalz marinieren und bei Seite stellen.
3. Die Tomaten in Scheiben schneiden und beiseite legen.

Das Ricotta

4. Für das Ricotta müssen die Sonnenblumenkerne zunächst für 12 Std. eingeweicht und bei Bedarf noch weitere 12 Std. gekeimt werden (Keimen ist optional).

5. Die blanchierten Mandel müssen für mindestens 2 bis 4 Std. eingeweicht werden.
6. Danach können die Paranüsse, Mandeln und Sonnenblumenkerne zusammen mit 1 EL Olivenöl, 3-5 EL Wasser, den Saft von 1-2 Zitronen, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Zwiebelpulver, den Kräutern und 1/3 TL Meersalz in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer vermischt werden. Es sollte ein cremiges Ricotta entstehen.
7. Jetzt können die getrockneten Tomaten und das frische Basilikum mit in das Ricotta gemischt werden. Es können nach dem Mixen ruhig noch ein paar grobe Stücken zu erkennen sein.
8. Nun könnt ihr in die Auflaufform Zucchini, Spinat, Ricotta, Tomate, Zucchini, Spinat, Ricotta, Tomate schichten und mit Zucchini beenden.

Dann schließt ihr mit einer Frischhaltefolie ab und legt einen schwere und flachen Gegenstand auf die Lasagne. Nach 1 bis 2 Std. könnt ihr dann die übrige Flüssigkeit an einer Kante abgießen und die Lasagne genießen.

Nachwort

Das waren auch schon meine Top 33 Rezepte! :-)

Denk daran, dass du dich nicht zwingend an die Vorgaben halten musst. Sei kreativ und experimentiere in deiner Küche.

Folge mir ansonsten ruhig auch auf Facebook und auf Instagram, um stets von meinen neuesten Rezeptideen inspiriert zu werden.

Ich wünsche dir viel Erfolg und vor allem Gesundheit!

Dein Maxi

Starte jetzt auch Du mit Deiner eigenen

Veganen Revolution

durch!

Maxi