

# **Vegane Genussmomente – Pflanzlich Kochen für Jeden Tag und Jede Gelegenheit**

Über 100 kreative Rezepte für Alltag, Feste und Abenteuer: Gesund,  
einfach und voller Geschmack – ganz ohne tierische Produkte!

**Christian Weigel**

## **Copyright © by Christian Weigel**

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch oder Teile davon dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Autors weder in gedruckter noch in elektronischer Form reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die Rezepte, Texte und Beschreibungen in diesem Werk sind urheberrechtlich geschützt und dienen ausschließlich privaten und nichtkommerziellen Zwecken.

## **Haftungsausschluss / Disclaimer**

Dieses Buch wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität der enthaltenen Informationen.

Die angegebenen Nährwerte sind Durchschnittswerte und können je nach verwendeten Zutaten abweichen.

Die Rezepte dienen der allgemeinen Information und Inspiration. Bei Allergien oder Unverträglichkeiten sollten Zutaten individuell angepasst werden.

Der Autor haftet nicht für eventuelle gesundheitliche oder materielle Schäden, die durch die Umsetzung der Rezepte entstehen könnten.

## Über den Autor – Christian Weigel

Christian Weigel ist leidenschaftlicher Hobbykoch, Outdoor-Liebhaber und überzeugter Verfechter einer pflanzlichen Lebensweise.

Seine kulinarische Reise begann in einer kleinen Campingküche – mit einfachen Zutaten, viel Neugier und der Überzeugung, dass Genuss auch ohne tierische Produkte möglich ist.

Mit seinen veganen Rezepten möchte er zeigen, wie kreativ, vielseitig und alltagstauglich pflanzliche Küche sein kann – von schnellen Familiengerichten bis zu internationalen Festtagsmenüs.

Sein Motto: *„Gesund essen heißt nicht verzichten – es heißt entdecken.“*

# Inhaltsverzeichnis

Copyright © by Christian Weigel .....	2
Haftungsausschluss / Disclaimer .....	2
Über den Autor – Christian Weigel .....	3
Einleitung – Warum dieses Buch entstanden ist .....	8
Vegan jeden Tag und Hausmannskost .....	9
Cremige Kokoslinsen mit Gemüse .....	9
Mediterraner Ofengemüseauflauf .....	10
Vegane Kartoffel-Bohnen-Pfanne .....	11
Spinat-Kichererbsen-Curry .....	12
Vegane Pilzrahm-Pasta .....	13
Blumenkohl-Kartoffel-Eintopf .....	14
Vegane Gemüsebällchen in Tomatensauce .....	15
Vegane Brokkoli-Nuss-Pfanne .....	16
Linsenbolognese .....	17
Vegane Gemüsepfannkuchen .....	18
Veganes Chili sin Carne .....	19
Veganes Kartoffelpüree mit Erbsen .....	20
Veganes Gemüse-Risotto .....	21
Veganes Eintopfgericht Veganes Rezept .....	22
Veganer Kichererbsen-Eintopf mit Süßkartoffeln .....	22
Veganes Linsen-Kokos-Curry .....	23
Veganer Pilz-Gerste-Eintopf .....	24
Veganes Bohnen-Chili mit Quinoa .....	25
Veganer Kartoffel-Spinat-Eintopf .....	26
Veganes Tomaten-Gemüse-Risotto .....	27
Vegane Erdnuss-Nudelpfanne .....	28
Vegane Gemüsepfanne mit Linsen .....	29
Veganer Brokkoli-Kartoffel-Eintopf .....	30
Veganer Gemüse-Couscous-Topf .....	31
Veganer Lauch-Reis-Eintopf .....	32
Veganer Kürbis-Kokos-Eintopf .....	33
Vegane Pasta mit Bohnen und Tomaten .....	34
Energy Bowls und Rezepte für die Essensvorbereitung .....	35
Quinoa-Energie-Bowl mit Avocado und Edamame .....	35
Linsen-Gemüse-Bowl mit Tahin-Dressing .....	36
Süßkartoffel-Kichererbsen-Bowl .....	37
Couscous-Bowl mit Ofengemüse und Hummus .....	38
Brokkoli-Reis-Energie-Bowl .....	39
Proteinreiche Tempeh-Bowl mit Gemüse .....	40

Bulgur-Bowl mit Kräutern und Zitronendressing .....	41
Erdnuss-Soba-Bowl mit Gemüse .....	42
Mediterrane Linsen-Bowl .....	43
Power-Reis-Bowl mit Erbsen und Karotten .....	44
Vegane Frühstücks-Meal-Prep-Bowl mit Hafer und Früchten .....	45
Vegane Meal-Prep-Pasta mit Gemüse und Bohnen .....	46
Vegane Back- und Dessertrezepte .....	47
Vegane Bananen-Hafer-Muffins .....	47
Vegane Apfel-Zimt-Törtchen .....	48
Vegane Schoko-Avocado-Mousse .....	49
Vegane Zitronen-Mohn-Muffins .....	50
Vegane Schoko-Brownies mit Walnüssen .....	51
Vegane Haferkekse mit Rosinen .....	52
Vegane Erdbeer-Kokos-Törtchen .....	53
Veganer Schoko-Chia-Pudding .....	54
Vegane Blaubeer-Mandel-Muffins .....	55
Vegane Schoko-Erdnuss-Cookies .....	56
Vegane Gesundheitsrezepte .....	57
Vegane Gemüse-Quinoa-Pfanne .....	57
Veganer Blumenkohl-Reis mit Erdnusssauce .....	58
Vegane Spinat-Linsen-Bowl .....	59
Vegane Zucchini-Karotten-Puffer .....	60
Veganer Brokkoli-Nudel-Salat .....	61
Vegane Süßkartoffel-Suppe .....	62
Vegane Hirse-Gemüse-Pfanne .....	63
Vegane Ofen-Gemüseplatte .....	64
Vegane Buchweizen-Porridge-Bowl .....	65
Vegane Gemüse-Suppe mit Kichererbsen .....	66
Vegane Tomaten-Basilikum-Pasta .....	67
Veganer Rote-Bete-Salat mit Walnüssen .....	68
Internationale Aromen: Rein pflanzliche Rezepte .....	69
Indisches Kichererbsen-Curry (Chana Masala) .....	69
Thailändisches Gemüse-Curry mit Reis .....	70
Mexikanische Burrito-Bowl .....	71
Italienische Ratatouille-Pasta .....	72
Marokkanischer Couscous mit Kichererbsen .....	73
Japanische Miso-Gemüsesuppe .....	74
Griechischer Orzo-Salat .....	75
Koreanische Bulgogi-Tofu-Bowl .....	76
Französische Ratatouille-Galette .....	77
Libanesischer Linsen-Tabbouleh .....	78

Karibisches Kokos-Gemüse .....	79
Japanische Reis-Gemüse-Bento .....	80
Mexikanische Süßkartoffel-Tacos .....	81
Vegane Eintöpfe und Suppen Rezepte .....	82
Vegane Linsen-Gemüse-Suppe .....	82
Veganer Kürbis-Kokos-Eintopf .....	83
Veganer Kartoffel-Brokkoli-Eintopf .....	84
Veganer Tomaten-Basilikum-Eintopf .....	85
Veganer Kichererbsen-Spinat-Eintopf .....	86
Veganer Thai-Kokos-Suppen-Topf .....	87
Veganer Linsen-Kartoffel-Eintopf .....	88
Vegane Pilzrahm-Suppe .....	89
Veganer Tomaten-Linsen-Eintopf .....	90
Veganer Erbsen-Minz-Eintopf .....	91
Veganer Süßkartoffel-Linsen-Eintopf .....	92
Vegane Gemüse-Kokos-Suppe mit Zitronengras .....	93
Festliche vegane Rezepte .....	94
Veganer Braten aus Linsen und Walnüssen .....	94
Vegane Kartoffel-Kräuter-Taler mit Knoblauch-Dip .....	95
Veganer Pilz-Wellington .....	96
Vegane Rotkohl-Orangen-Suppe .....	97
Vegane Bratensauce mit Pilzen .....	98
Vegane Cranberry-Rotwein-Sauce .....	99
Vegane Maronen-Cremesuppe .....	100
Vegane Ofen-Gemüseplatte mit Kräuterdip .....	101
Vegane Bratäpfel mit Nussfüllung .....	102
Veganer Nussbraten mit Pilzsauce .....	103
Vegane Rosenkohl-Pfanne mit Cranberries .....	104
Vegane Schokoladen-Mousse mit Orange .....	105
Vegane Rezepte für Camping im Freien .....	106
Vegane Bohnenpfanne am Lagerfeuer .....	106
Vegane Süßkartoffel-Folienkartoffeln .....	107
Veganes Chili vom Grill .....	108
Vegane Gemüsespieße mit Kräuteröl .....	109
Veganes Curry mit Kichererbsen im Dutch Oven .....	110
Vegane Wraps mit Bohnenfüllung .....	111
Veganes Gulasch mit Kartoffeln und Paprika .....	112
Vegane Nudeln mit Erdnussauce .....	113
Veganes Grillgemüse mit Zitronenöl .....	114
Vegane Linsenpfanne mit Spinat .....	115
Vegane Couscous-Gemüse-Schale .....	116

Veganes Bananenbrot vom Grill .....	117
Danksagung / Dank des Autors .....	118

## **Einleitung – Warum dieses Buch entstanden ist**

Dieses Buch ist mehr als eine Rezeptsammlung.

Es ist eine Einladung, die Vielfalt pflanzlicher Küche mit Freude und Neugier zu entdecken – ganz gleich, ob zu Hause, beim Feiern oder unter freiem Himmel.

Viele Menschen denken, veganes Essen sei kompliziert oder fad. Doch das Gegenteil ist wahr: In einer einfachen Schüssel Suppe, einem duftenden Eintopf oder einem knusprigen Ofengericht steckt so viel Geschmack, Energie und Lebensfreude, dass man schnell vergisst, was man „weggelassen“ hat.

Ich wollte zeigen, dass pflanzliche Ernährung weder teuer noch kompliziert ist – sie ist ehrlich, gesund und überraschend vielseitig.

Von kräftigen Linsen-Eintöpfen über sommerliche Bowls bis hin zu festlichen Braten: Jedes Rezept ist erprobt, alltagstauglich und mit Liebe entwickelt.

Dieses Buch soll inspirieren – zum Ausprobieren, Variieren und Genießen.

# Vegan jeden Tag und Hausmannskost

## Cremige Kokoslinsen mit Gemüse

Ein herzhafter Alltagsheld mit cremiger Textur und exotischem Touch – ideal für graue Tage!

**Kochzeit:** 35 Minuten

**Portionen:** 3

**Tipp:** Linsen vorher kurz abspülen, damit sie gleichmäßiger garen.

**Warum:** So entfernst du Stärke und verhinderst Klumpenbildung.

**Zutaten:**

- 250 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g Karotten, gewürfelt
- 150 g Zucchini, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Curry

**Zubereitung:**

1. Zwiebel in Öl glasig dünsten.
2. Karotten und Zucchini hinzufügen und 5 Minuten anbraten.
3. Linsen, Kokosmilch und 300 ml Wasser zugeben.
4. Bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
5. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

**Nährwerte:** 420 kcal | 19 g Eiweiß | 480 mg Natrium | 45 g Kohlenhydrate

**Funktion:** Stärkt das Immunsystem und liefert langanhaltende Energie.

## **Mediterraner Ofengemüseauflauf**

Ein farbenfroher Genuss, der Sonne auf den Teller bringt – ganz ohne Stress!

**Kochzeit:** 40 Minuten

**Portionen:** 4

**Tip:** Gemüse gleichmäßig schneiden, damit alles gleichzeitig gart.

**Warum:** So bleibt der Biss perfekt und nichts wird matschig.

**Zutaten:**

- 1 Aubergine (250 g)
- 1 Zucchini (200 g)
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer

- Zubereitung:**
1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
  2. Gemüse in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten.
  3. Mit Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer beträufeln.
  4. 30 Minuten backen, bis alles goldbraun ist.

**Nährwerte:** 280 kcal | 7 g Eiweiß | 360 mg Natrium | 22 g Kohlenhydrate

**Funktion:** Unterstützt die Verdauung und sorgt für fröhliche Farbenstimmung.

## **Vegane Kartoffel-Bohnen-Pfanne**

Rustikal, würzig und super einfach – ein Familienklassiker in neuer, veganer Form.

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Portionen:** 2

**Tipp:** Kartoffeln vorher leicht vorkochen.

**Warum:** So werden sie außen knusprig und innen weich.

**Zutaten:**

- 400 g Kartoffeln
  - 200 g grüne Bohnen
  - 1 Zwiebel
  - 1 EL Rapsöl
  - Salz, Paprika, Pfeffer
- Zubereitung:**

1. Kartoffeln in Scheiben schneiden und 5 Minuten vorkochen.
2. In Öl goldbraun anbraten.
3. Bohnen und Zwiebeln zugeben, weitere 10 Minuten garen.
4. Mit Gewürzen abschmecken.

**Nährwerte:** 360 kcal | 9 g Eiweiß | 410 mg Natrium | 50 g Kohlenhydrate

**Funktion:** Liefert Ballaststoffe und pflanzliches Protein für starke Muskeln.

## Spinat-Kichererbsen-Curry

Würzig, cremig und voller Pflanzenkraft – perfekt für ein schnelles Abendessen.

**Kochzeit:** 20 Minuten

**Portionen:** 3

**Tipp:** Mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

**Warum:** Die Säure hebt die Gewürze hervor.

**Zutaten:**

- 200 g Kichererbsen (gekocht)
- 150 g Spinat
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Currypaste
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl

- Zubereitung:**
1. Zwiebel anbraten, Currypaste einrühren.
  2. Kichererbsen und Kokosmilch dazugeben, 10 Minuten köcheln.
  3. Spinat einrühren, 5 Minuten garen.

**Nährwerte:** 390 kcal | 15 g Eiweiß | 420 mg Natrium | 30 g Kohlenhydrate

**Funktion:** Reich an Eisen und ideal für Energie an langen Tagen.