

Andrea Stigger

Vegan Vibes

99 abwechslungsreiche
Rezepte für deinen Alltag

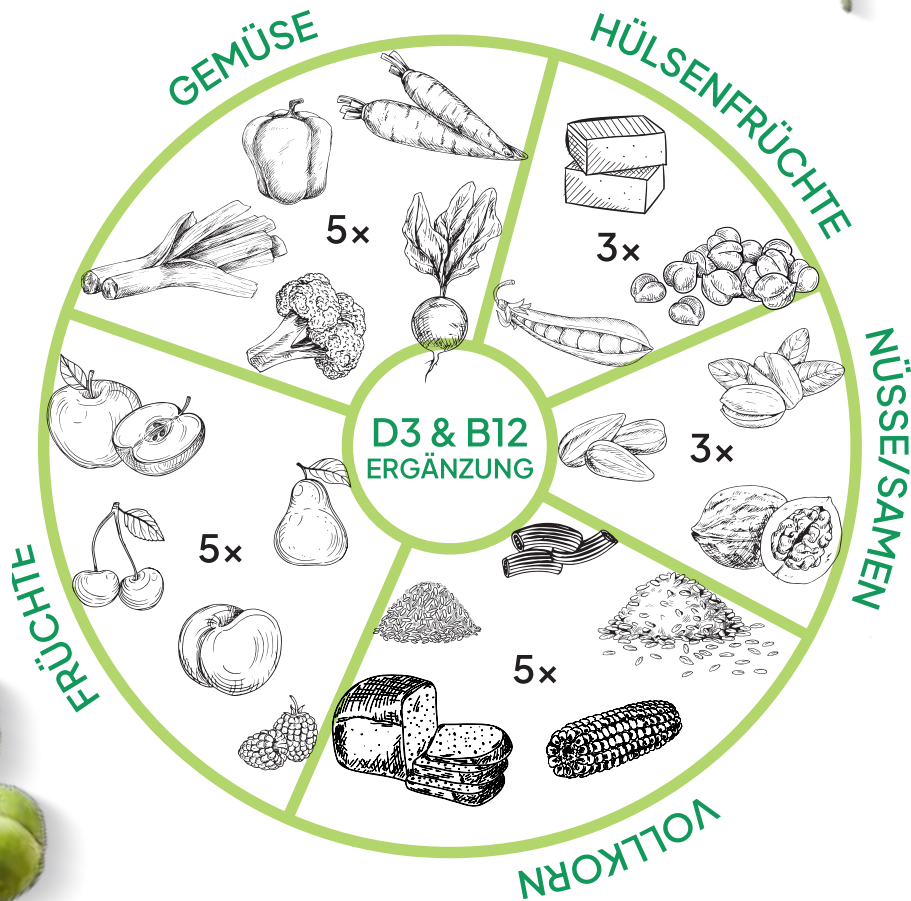


TYROLIA

Warum vegan?

- ✓ für unsere **Gesundheit**
- ✓ für das Wohl der **Tiere**
- ✓ für unser **Klima**

Täglichen Ernährungsplan






*Liebe Leserinnen,
liebe Leser.*

ich bin Andrea und freue mich, wenn ihr mich auf der veganen Reise durch mein Buch begleitet. Mit gesunden, bunten und schmackhaften Highlights möchte ich euch inspirieren und motivieren, die Vielfalt der veganen Küche selbst zu erleben. Ich koche und gestalte sehr gerne, kreierte und veganisiere alle möglichen Gerichte und versuche dabei auch, alte, traditionelle Gerichte neu zu erfinden. Das klappt sehr oft und ich bin immer wieder fasziniert, wie gut vegan schmecken kann!

Um mein Wissen zu vertiefen, habe ich eine Ausbildung zur dipl. Ernährungstrainerin an der Vitalakademie absolviert und mich intensiv mit dem veganen Lebensstil beschäftigt. Mittlerweile bin ich eine hundertprozentig überzeugte Veganerin – die Themen Gesundheit, Tierwohl und Klima liegen mir sehr am Herzen. Eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung ist gesund, tier- und klimafreundlich und außerdem ein kulinarischer Genuss ohne Reue!

Die Antwort auf die Frage, was Veganer:innen eigentlich essen können, findet ihr in meinem Buch – Mahlzeit und gutes Gelingen!

Andrea Stigger

 www.andrea-kocht-vegan.at

 [andistigger](https://www.instagram.com/andistigger)



Inhalt

TIPPS ZUM KOCHEN UND BACKEN

Die wichtigsten essenziellen Nährstoffe der veganen Ernährung	8
Vorratskammer – Basics für die vegane Küche	12
Praktische Küchenhelfer	14
Ersatzprodukte	14

REZEPTE

Guten Morgen	17
Brote und Aufstriche	49
Salate, Suppen und kleine Vorspeisen	67
Sattmacher für den großen Hunger	127
Süße Träume	171

Küchenlexikon Österreichisch – Deutsch ...	206
Rezeptregister	207



Tipps
zum Kochen
oder Backen



Die wichtigsten essenziellen Nährstoffe der veganen Ernährung

Die Nährstoff-Tabelle wurde mit freundlicher Genehmigung
von www.vegan.at zur Verfügung gestellt.



Hauptnährstoffe Die Energielieferanten für unseren Körper

Eiweiß

Aufbau und Erneuerung
von Zellen und Gewebe

- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen
- Tofu, Tempeh, Sojamilch und -joghurt, Sojagranulat, Sojamedaillons u. Ä., Seitan
- Getreide
- Nüsse und Samen

Kohlenhydrate

Energieversorgung
der Körperzellen

- Brot
- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Haferflocken
- Hirse
- Amaranth
- Quinoa

Fett

Energieversorgung,
Zellmembranbestandteil

- Öle
- Nüsse
- Samen
- Avocados
- Margarine
- Kokosfett

Omega-3-Fettsäuren

Hemmung von Entzündungsprozessen,
Entwicklung der Augen- und Gehirnfunktionen

- Lein-, Hanf- und Rapsöl
- Leinsamen
- Chiasamen
- Hanfsamen
- Walnüsse
- Walnussöl
- Algenölkapseln
- Algenöl

Hülsenfrüchte
und Getreide ergeben
eine ideale Protein-
kombination!

Mineralstoffe

Lebensnotwendige anorganische Nährstoffe

Natrium & Chlorid

Regulation des Wasserhaushalts, Erhalt der Gewebespannung, Magensäure

- Kochsalz

Kalium

Erhalt der Gewebespannung, Reizweiterleitung im Nervensystem

- Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Pilze
- Trockenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Obst

Kalzium

Knochen und Zähne, Blutgerinnung, Funktion jeder Körperzelle, Reizübertragung

- Mohn
- Sesam
- grünes Blattgemüse wie Brennnessel, Grünkohl, Rucola
- Petersilie
- Mandeln
- angereicherte Sojamilch
- Tofu (mit Kalziumchlorid gewonnen)
- kalziumreiches Mineralwasser (über 200 mg/l)

Phosphor

Knochen und Zähne, Aufrechterhaltung des pH-Werts

- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Pilze
- Hefe

Magnesium

Reizübertragung von Nerven an/zum Muskeln, Knochenmineralisierung, Enzymaktivierung

- Pinienkerne
- Sonnenblumenkerne
- Sesam
- Sojagranulat u. Ä.
- Amarant
- Quinoa
- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Vollkorngetreide
- grünes Blattgemüse

Spurenelemente

Von diesen braucht der Körper nur geringe Mengen

Eisen

Blut- und Muskelfarbstoffe, Blutbildung, Sauerstofftransport, Immunsystem

- Sesam
- Mohn
- Amarant
- Leinsamen
- Quinoa
- Pistazien
- Pinienkerne
- Hirse
- Hülsenfrüchte
- Sonnenblumenkerne
- Vollkorngetreide
- grünes Gemüse wie Fenchel, Grünkohl

- Petersilie
- getrocknete Früchte wie Marillen und Pfirsiche

Jod

Schilddrüsenhormone, Stoffwechsel und Energieumsatz

- Algen
- jodiertes Speisesalz
- Supplemente

Selen

Antioxidans, Enzymaktivierung, Immunsystem

- Paranüsse
- Gemüse

- Obst
- Hülsenfrüchte

Zink

Immunsystem, Bestandteil vieler Enzyme, Antioxidans, Haut, Haare, Nägel

- Mohn
- Kürbiskerne
- Bierhefe
- Sonnenblumenkerne
- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Nüsse und Samen

Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen und Zink

Vorratskammer – Basics für die vegane Küche

WENN
MÖGLICH
IN BIO-
QUALITÄT

Hülsenfrüchte, Reis, Getreide

- Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen (trocken)
- Getreide ganz, Mehle (Dinkelmehl, Roggenmehl, Einkornmehl etc.)
- Kokosmehl, Sojamehl, Mandelmehl, Stärkemehl (Tapioka)
- Rollgerste, Dinkelreis, Vollkornreis und Einkornreis
- Hirse, Maisgrieß, Hartweizengrieß
- Amarant und Quinoa (Pseudogetreide)
- Buchweizen

Soja

- Sojagranulat

Nüsse, Samen, Kerne

- Leinsamen
- Chiasamen
- Nüsse und Kerne (z. B. Cashewkerne, Mandelkerne ...)
- Nuss-Mus
- Sesam und Sonnenblumenkerne

Vollkornprodukte

- Vollkornnudeln
- Vollkornbrot
- Knäckebrot

Milchersatzprodukte

- Sojamilch und Sojajoghurt
- Hafermilch und Haferjoghurt
- Mandelmilch und Mandeljoghurt etc.
- Tofu (Natur und geräuchert)
- Tempeh
- veganer Käse

Essig, Öle

- Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Algenöl, Sonnenblumenöl, Margarine
- Apfelessig, Balsamico, Kräuternessig

Gemüse, Obst, Trockenfrüchte

- Obst und Gemüse je nach Jahreszeit
- Trockenfrüchte

Knollen

- Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch, Rote Rüben, Karotten, Sellerie etc.

Tomaten

- Tomatenpulpa, Tomatenpüree und getrocknete Tomaten - wenn möglich alles aus dem Glas

MEIN
TIPP

So hat man immer und in Sekundenschnelle Knoblauch, wenn man ihn braucht: Knoblauch fein hacken, auf Backpapier kleine Häufchen formen und für einige Stunden in den Tiefkühler geben, dann in Dosen abfüllen!



Gewürze

- Paprikapulver süß, scharf und geräuchert, Salz, Pfeffer, Meersalz
- Kümmel, Fenchel, Anis
- Kala Namak, Garam Masala, Kurkuma, Curry, Chili, Kreuzkümmel ganz und gemahlen, Harissa, Bockshornkleesamen, Umami-Gewürz etc.
- Senf, Srirachasauce, Sojasauce, Hefeflocken, Misopaste
- frische Kräuter wie Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Koriander, Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Minze
- getrocknete Kräuter, wenn keine frischen Kräuter zur Verfügung stehen
- Chili frisch und getrocknet

Süßungsmittel

- Agavensirup, Dattelsirup, Ahornsirup, Datteln
- Rohrohrzucker

Getränke

- Kakaopulver und Kaffee
- jede Menge Kräutertee
- eigene kreative Teemischungen

Müsli

- Knuspermüsli (selbst gemacht)
- Porridge

Backhilfsmittel

- Backpulver, Natron, Vanillezucker, Vanilleextrakt, Vanillepulver
- Vanillestange
- Trockenhefe

Was mir noch wichtig ist

- Apfelmus (selbst gemacht)
- Preiselbeermarmelade (wenn möglich selbst gemacht)
- gefrorene Beeren
- gefrorene Kräuter
- Brot (zur längeren Haltbarkeit im Tiefkühler aufbewahren)

In meinem Tiefkühlschrank befinden sich immer

- Petersilie
- Schnittlauch
- Thymian
- Salbei (küchenfertig zubereitet)
- gehackter Knoblauch



Guten
Morgen





Knusper müsli mit Nüssen

Vorratsmenge

500 g Haferflocken
 250 g Sonnenblumenkerne
 250 g ungeschälter Sesam
 200 ml Wasser
 2 EL Rapsöl
 200 g Walnüsse
 200 g Mandeln
 200 g Cashewkerne
 100 g Pekannüsse
 100 g Erdnüsse (nach dem Backen dazugeben)

Serviervorschlag

50–60 g Müsli
 200 g Pflanzenjoghurt oder Pflanzenmilch
 1 TL Leinöl (Omega-3-Fettsäuren)
 1 TL Hanfsamen (Protein)
 Beeren und Früchte nach Belieben
 Agavensirup (optional)

Zuerst alle Zutaten bis auf den Sesam und die Nüsse gut mischen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten und abkühlen lassen, anschließend zur Masse geben (kann wahlweise auch ohne Anrösten ins Müsli gegeben werden). Die grob gehackten Nüsse ganz zum Schluss unterheben.

Den Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen (mit dem Blech). Die Masse auf dem heißen Blech verteilen und ca. 45 min backen, zwischendurch die Masse auflockern. Die abgekühlte Müsli-Masse schließlich in gut verschließbare Behälter füllen.



Müslis können sehr kreativ zusammengestellt werden – unterschiedliche Früchte, Nüsse, Äpfel frisch oder getrocknet, Marmeladen (wenn es mal schnell gehen muss) etc.

*Ein super Start in den Tag:
Nüsse und Samen sind hervorragende
Proteinquellen.*



Porridge

1 Portion

60 g Haferkleie, grob

10 g Datteln oder Rosinen

10 g Feigen

10 g getrocknete Äpfel

10 g Nüsse

1 TL Leinsamen

200 ml Pflanzenmilch

Datteln/Rosinen, Feigen, getrocknete Äpfel und Nüsse grob hacken und mit der Haferkleie und dem Leinsamen mischen. 200 ml Pflanzenmilch erhitzen und das Porridge einrühren – ca. 3 bis 4 min quellen lassen, mit frischen Früchten garnieren und genießen!

MEIN TIPP

Overnight Oats: Das Porridge kann auch über Nacht in Pflanzenmilch oder Pflanzenjoghurt quellen – wird sehr sämig. Mit Bananen, Apfelscheiben, Heidelbeeren und Granatapfelkernen verfeinern.

MEIN TIPP

Leinöl: Zum Müsli oder Porridge immer 1 EL Leinöl dazugeben (hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren). So startest du mit bester Nährstoffversorgung gut in den Tag!

*Leichtes, warmes
Magenschmeichler-Frühstück*



A stylized orange outline of a flower with multiple petals, serving as a decorative frame for the text.

*Brote &
Aufstriche*







Schnelles Dinkel-Kastenbrot

2 Kastenformen

750 ml warmes Wasser

1½ Beutel Trockenhefe

500 g Dinkelvollkornmehl

125 g Roggenvollkornmehl

125 g Weizenmehl

(auch gerne Vollkorn)

19 g Salz

2 EL Brotgewürz

1 EL Kümmel, ganz

geschroteter Leinsamen,

Kürbiskerne, Nüsse

nach Belieben

Das Wasser mit der Trockenhefe verrühren und ca. 10 min zugedeckt ruhen lassen. Mehle, Salz, Gewürze sowie alle weiteren Zutaten mischen und unter die Hefe-Wasser-Mischung rühren, kurz mit dem Kochlöffel abschlagen (Masse ist etwas flüssiger).

Zugedeckt rasten lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. 2 Kastenformen fetten und die Masse einfüllen – nochmals zugedeckt ca. 20 min gehen lassen.

Nun in den vorgeheizten Backofen schieben (mittlere Stufe) und eine Tasse Wasser in den Ofen stellen. Backzeit 45 min bei 220 °C Ober-/Unterhitze – kontrollieren!



Für das Brotgewürz jeweils 50 g Kümmel, Fenchel und Anis mit einer Küchenmaschine fein mahlen.

*Selbstgebackenes Brot zum Frühstück
oder zur Jause ist immer ein Genuss!*



Eifrei- Aufstrich

200 g Kichererbsen, gekocht
200 g Sojajoghurt
 (ohne Zucker!)
150 g vegane Mayonnaise
1½ EL Senf
2 TL Kurkuma
2 TL Kala Namak
Salz und Pfeffer
200 g Nudeln, gekocht
 Cornichons oder
 kleine Gurken und
Schnittlauch nach Belieben

Alle Zutaten außer den Nudeln, den Gewürzen, dem Schnittlauch und den Cornichons zu einer cremigen Masse mixen. Anschließend die Gewürze, die zerkleinerten Nudeln, die klein geschnittenen Cornichons und den Schnittlauch dazugeben, alles gut mischen.

Nun rasten lassen und wenn die Masse zu trocken ist, noch etwas Sojajoghurt dazugeben. In Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Der Aufstrich lässt sich sehr gut im Glas einfrieren und hält dann mehrere Wochen!

*Relativ schnell gemacht
und einfach gut ...*

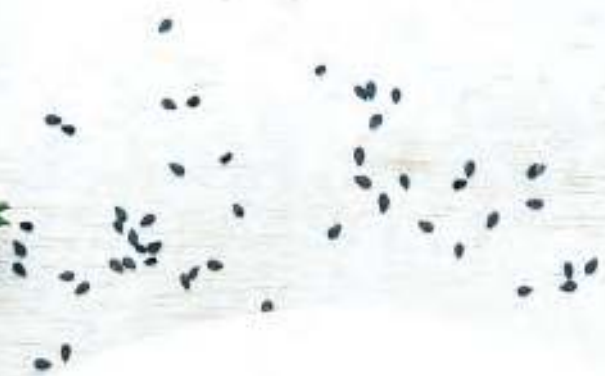
*Witzig und lecker, für
alle Brotsorten geeignet*

Karotten- Aufstrich mit Orangen

1 kl. Zwiebel
etwas Olivenöl
500 g Karotten
1 kl. Stück Ingwer
250 g Orangen

Salz und Pfeffer
1 TL Agavendicksaft

Die klein geschnittene Zwiebel in Olivenöl anrösten, die würfelig geschnittenen Karotten, Ingwer und Orangen zugeben und kurz dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Agavensirup abschmecken und im Mixer zu einer homogenen Masse mixen. In Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren oder gleich genießen.



Satt
emachen
für den
großen Hunger







Linsen-Dal „nach Art der Köchin“ mit Naan-Brot

3 Personen

1 mittelgroße Zwiebel

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver, scharf

½ TL Koriander

1 TL Garam Masala

½ TL Bockshornklee

2 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen

300 g Linsen, rot

ca. 800 ml Gemüsebrühe

250 ml Kokosmilch

½ Stange Lauch

1 kleiner Paprika

2–3 EL Petersilie

1 TL geriebener Ingwer

Salz und Pfeffer

Naan-Brot

500 g Dinkelmehl Typ 630

16 g Hefe

½ TL Zucker

12 g Salz

1 TL Backpulver

½ TL Natron

150 ml Pflanzenmilch

160 g Sojaskyr

1 EL Sojamehl u. 2 EL Wasser

2 EL Öl

Öl (zum Bepinseln)

Schwarzkümmel

Knoblauch

Für das Naan-Brot zuerst 2 EL Dinkelmehl mit der Hefe, dem Zucker und etwas Pflanzenmilch anrühren und 10 Minuten gehen lassen. Anschließend das übrige Mehl, das Salz, das Backpulver und das Natron mischen. Nun die Pflanzenmilch, das Skyr, das Öl und das mit Wasser verrührte Sojamehl verquirlen. Gleich darauf alle Zutaten mischen, zu einem glatten Teig kneten, mit einem Küchentuch abdecken und gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Dann Kugeln falten, mit Öl bepinseln und nochmals gehen lassen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen – wenn möglich einen Backstein verwenden. Leicht ovale Teiglinge formen und auf den heißen Backstein legen, mit Öl bestreichen und mit dem Schwarzkümmel sowie dem gehackten Knoblauch bestreuen. 8 Minuten bei Ober- und Unterhitze hellbraun backen, in ein Küchentuch einschlagen, bis alle Brote fertig sind, und dann mit dem Linsen-Dal servieren.

Für das Linsen-Dal die Zwiebel und alle Gewürze in Olivenöl anschwitzen, den Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Nun die Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen – ca. 25 min köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, die Kokosmilch und das fein geschnittene Gemüse einrühren – nochmals 5 min köcheln lassen.

Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und mit dem Naan-Brot servieren.

*Die reiche Aromenvielfalt
der indischen Küche genießen!*





Schwammerlrisotto mit Tomaten und gerösteten Pilzen

2 Personen

500 g Champignons

5 kleine Kräuterseitlinge
oder andere Pilze

5 EL Olivenöl zum Anbraten

1 mittelgroße Zwiebel,
fein gehackt

2 Knoblauchzehen,
fein gehackt

250 g Einkornreis
oder Dinkelreis

1/8 l Weißwein

1 l Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

Vor dem Servieren

1 EL vegane Butter

veganer Parmesan

frische Petersilie

Cocktailtomaten

Zuerst die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Kräuterseitlinge oder anderen Pilze putzen und der Länge nach schneiden. Dann das Öl erhitzen, die fein gehackte Zwiebel andünsten, den fein gehackten Knoblauch und die Pilze (aber nicht die Kräuterseitlinge) kurz mit anbraten.

Den Reis darüberstreuen und glasig dünsten, mit dem Weißwein ablöschen, unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe nach und nach zugeben, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

Die Kräuterseitlinge oder anderen Pilze anbraten und abschmecken, das weich gekochte Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, die vegane Butter und den veganen Parmesan unterrühren. Mit den gerösteten Kräuterseitlingen, den Cocktailtomaten und der Petersilie garnieren.



Sehr gut schmeckt es auch, wenn das Risotto noch mit etwas grob geriebenem Parmesan bestreut wird.

Dinkelreis nennt man die entspelzten, geschliffenen Weizenkörner, die gesunde lokale Alternative zu weißem Reis!









No-bake- Schokomousse- Torte

Springform (20 cm)

250 g Keksbösel
100 g Kakaobutter
oder vegane Margarine
200 g vegane Sahne
3-4 EL Kakaopulver
3 EL vegane Schokolade,
gerieben
100 g Pflanzenjoghurt
60 ml Wasser
oder Pflanzenmilch
3 TL Agar-Agar
2 EL Agavensirup
Beeren und Schokostreusel

Die Kekse zerbröseln und mit zerlassener Kakaobutter oder veganer Margarine verrühren. Die Masse anschließend in eine Backform drücken und kühl stellen.

In der Zwischenzeit die vegane Sahne aufschlagen und mit Kakaopulver, geriebener Schokolade und dem Pflanzenjoghurt verrühren. Dann 3 EL Sahnemasse zur Seite stellen.

Agar-Agar nach Anleitung zubereiten, die zur Seite gestellte Sahnemasse unter das leicht abgekühlte Agar-Agar rühren (damit sich keine Klümpchen bilden), im Anschluss die restliche Sahnemasse unterrühren. Alles auf dem gekühlten Keksboden verteilen, mit Beeren und/oder Schokostreuseln garnieren.

*Ein herrlich schokoladiges
und erfrischendes Dessert, das
ohne Backen zubereitet wird!*