Heide Steigenberger
365 x vegane und vegetarische Blitzküche

Extrait du livre

365 x vegane und vegetarische Blitzküche
de Heide Steigenberger
Éditeur : Kneipp-Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b17158

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Panzanella – italienischer Brotsalat

VEGAN

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat:
150 g altbackenes Weißbrot
125 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Tomaten
200 g Salatgurke
1 Bund Basilikum

Für das Dressing:
2 EL weißer Balsamicoessig
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für den Salat Brot würfeln und in der kalten Suppe 15 Minuten einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen, danach enthäuten, entkernen und würfeln. Gurken schälen und würfeln. Basilikum in Streifen schneiden, einige Blätter zum Dekorieren beiseitelegen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem feinen Dressing rühren. Brot aus der Brühe nehmen und mit den übrigen Zutaten mischen, Dressing darübergießen.

Leseprobe von H. Steigenberger, „365 x vegane und vegetarische Blitzküche“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von H. Steigenberger, „365 x vegane und vegetarische Blitzküche“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Juli

Der Tipp für den Monat Juli

Holen Sie sich den Geschmack des Südens auf den Teller: Mit gutem Olivenöl und frischen Kräutern wie Knoblauch, Rosmarin, Oregano und Thymian gelingt das hervorragend. Diese Nahrungsmittel sind wahre Stimmungsmacher und noch dazu äußerst gesund.

Als Dessert greift man jetzt im Sommer einfach zu frischen Früchten.

1. JULI

Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln
2 - 3 Zucchini
3 Eier
300 g Hüttenkäse
50 g Sauerrahm (saure Sahne)
Salz
Klein geschnittene Petersilie
Klein geschnittener Schnittlauch
100 g geriebener Gratinkäse
1 Handvoll halbierte Kirschtomaten
1 Handvoll Pinienkerne

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
Kartoffeln weich kochen, überkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten. Einige Zucchinischeiben übriglassen. Die Eier mit dem Hüttenkäse und dem Sauerrahm (saure Sahne) verrühren, salzen. Die Kräuter unterheben, die Masse über das Gemüse gießen und auch zwischen den Gemüsescheiben verteilen. Mit Gratinkäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 20 Minuten überbacken. Die restlichen Zucchinischeiben, die Tomatenhälften und die Pinienkerne darauf verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Leseprobe von H. Steigenberger, „365 x vegane und vegetarische Blitzküche“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

2. JULI

Himbeer-shake

Zutaten für 4 Gläser

400 g Himbeeren
250 ml Sojamilch
125 ml Sojajoghurt
Etwas Staubzucker (Puderzucker)

Die Zutaten mit dem Pürierstab pürieren und mit Staubzucker (Puderzucker) süßen. Auf 4 Gläser verteilen und servieren.

Tipp: Probieren Sie diesen Shake auch mit anderen Früchten der Saison.

3. JULI

Mediterraner Salat

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat:
2 Auberginen
2 Zucchini
5 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Dinkel, eventuell 1 Std. in Wasser quellen lassen
Einige Kirschtomaten
100 g entkernte Oliven

Für den marinierten Käse:
75 ml Olivenöl 1 TL Chiliflakes
150 g Pecorino

Für das Dressing:
1/2 TL gemahlener Koriander
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
Saft von 1 Bio-Zitrone
1 TL Zucker
100 ml Olivenöl
4 EL gehackte Minzeblätter

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Für den marinierten Käse in einer Schale Olivenöl mit Chiliflakes verrühren, den Käse einlegen und 1 Stunde oder länger marinieren. Für den Salat Auberginen und Zucchini würfeln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern. Gut vermengen, ca. 15 Minuten braten, wenden und nochmals 15 Minuten braten. Dinkel in einem Topf mit reichlich Wasser und 1 Prise Salz kochen. (Mit Vorquellen ist der Dinkel in 20 Minuten gar, ohne Vorquellen braucht er länger.) Abtropfen lassen, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen. Tomaten vierteln und mit dem Ofengemüse, dem Dinkel und den Oliven in einer großen Schale vermengen. Dressing aus den Zutaten anrühren und darübergießen. Am besten 1 Stunde durchziehen lassen. Zum Schluss mit der gehackten Minze bestreuen und zusammen mit dem marinierten Käse servieren.

VEGAN-Tipp: Wenn Sie den Käse weglassen, ist das Rezept vegan.

Leseprobe von H. Steigenberger, „365 x vegane und vegetarische Blitzküche“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

4. JULI

Hummus mit rotem Paprika

Zutaten für 4 Portionen

1 Glas gegrillte rote Paprikaschoten, 350 g
1 Dose Kichererbsen, 400 g
1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Doppelrahmfrischkäse
2 EL Knoblauchöl
1 TL Limettensaft
Salz

Paprikaschoten und Kichererbsen abgießen und in die Küchenmaschine geben. Paprikapulver, Frischkäse, Öl und Limettensaft hinzufügen. Alles zu einem Püree verarbeiten, mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Crostinis oder Toastbroten reichen.

5. JULI

Gemüselaibchen

2 EL Kartoffel- oder Maismehl

Zutaten für 4 Portionen

100 g Dinkelmehl
Etwas Wasser
1 TL Weinsteinbackpulver
200 g gehobelte Zucchini
150 g Zuckermais, aus dem Glas
1 roter, fein gewürfelter Paprika
Salz
Pfeffer
Rapsöl zum Braten

Kartoffelmehl mit wenig Wasser cremig rühren und mit Mehl und Backpulver glatt rühren. Das Gemüse untermischen, salzen, pfeffern und Laibchen formen.
In einer Pfanne fingerdick Rapsöl erhitzen und die Gemüselaibchen beidseitig langsam braten. (Statt in der Pfanne können Sie die Laibchen auch im Backofen bei 180 Grad braten.) Mit gemischtem Salat servieren.

Leseprobe von H. Steigenberger, „365 x vegane und vegetarische Blitzküche“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Heide Steigenberger

365 x vegane und vegetarische Blitzküche

248 pages, relié
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr