

**VEGAN  
TO GO**

# INHALT

- 8 Der vegane Hype**  
Von Berlin bis Los Angeles – warum vegan plötzlich erfolgreich ist
- 10 Veganize it!**  
Wie man Eier, Sahne und Co. ersetzen kann
- 12 Von wegen Askese**  
Erst fragst du, was du noch essen kannst,  
später hat sich dein Küchenstil revolutioniert
- 14 The Change**  
Deine Gesundheit, deine Umwelt, dein Verhältnis zu Tieren
- 18 Kücheneinmaleins**  
Was du wirklich brauchst
- 20 Mein Stufensystem**  
Eine einfache Einteilung von Diät bis Verwöhnprogramm
- 22 „KISS“ – Keep it Simple and Stupid!**  
Vegan ist nicht aufwendig
- 24 Lean Production**  
Wie du mit einfachen Schritten Zeit sparst
- 26 On the Road**  
Survival of the Vittest
- 32 Die 10 Grundregeln**  
Damit veganes Essen Spaß macht
- 34 Rezepte**
- 258 Index**
- 262 Danke**
- 264 Impressum**

# MEIN STUFENSYSTEM

## Eine einfache Einteilung von Diät bis Verwöhnprogramm

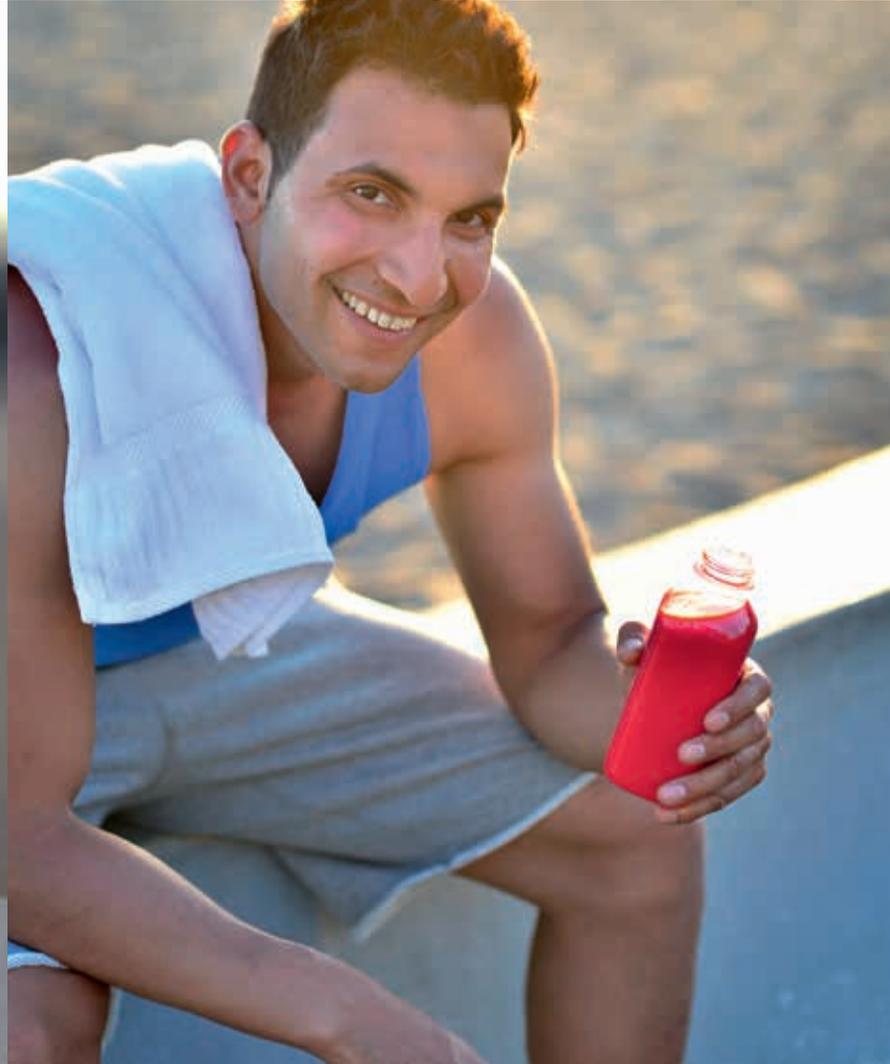
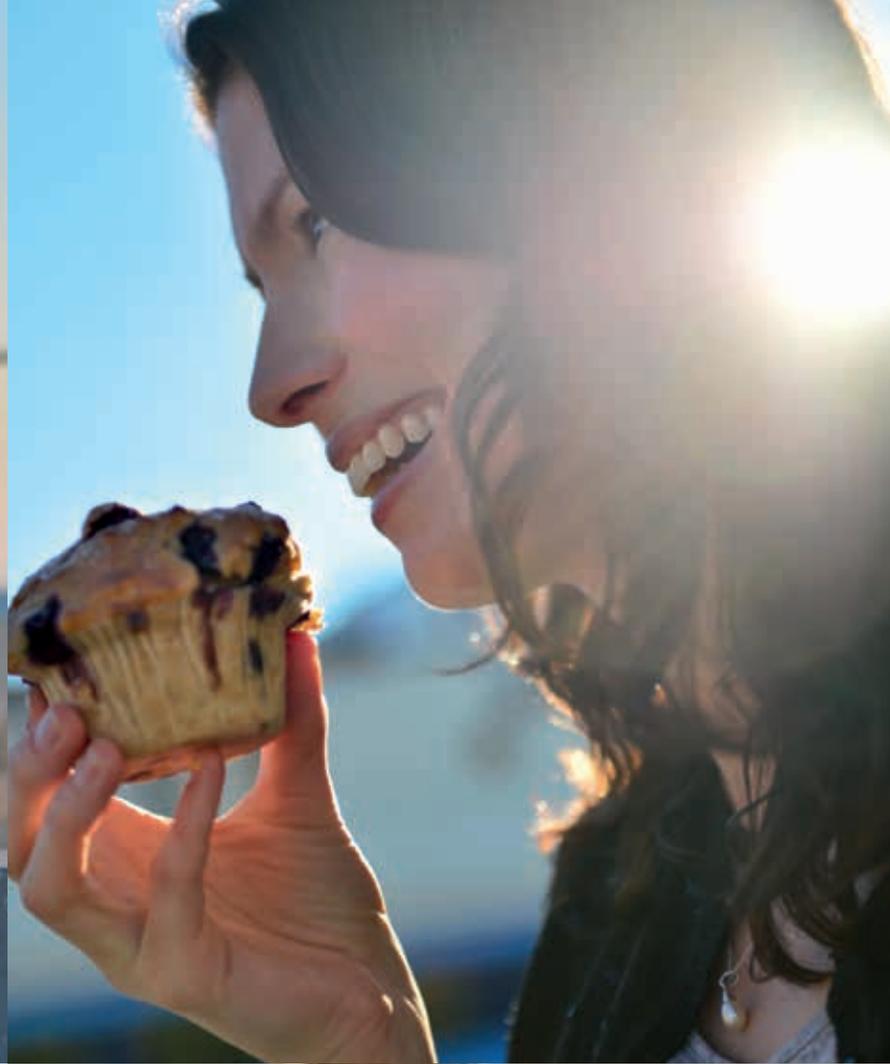
Durch mein Buch **„Vegan for Fit“** haben Hunderttausende effektiv abgenommen und gesehen, dass vegane Ernährung, die sich an meinem Stufensystem orientiert, eine schnelle, gesunde und köstliche Abnehmmethode ist. Das Stufensystem enthält Rezepte der Stufen 1 und 2.

Stufe-1-Rezepte sind kohlenhydratarm und enthalten zum Beispiel weniger komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke. Im Rahmen von **„Vegan for Fit“** dürfen sie bis 19 Uhr gegessen werden. Stufe-2-Rezepte dagegen haben einen höheren Kohlenhydratanteil und dürfen nur bis 16 Uhr gegessen werden.

Bei **„Vegan for Youth“** ging es außer um Gewichtsreduktion auch darum, durch eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, biologisch jünger zu werden und Alterungserscheinungen hinauszuzögern. Ich führte die Kochkunst nach der ORAC-Liste ein und führte Messungen durch, die bewiesen, dass man sich tatsächlich durch bestimmte vegane Lebensmittel verjüngen kann.

Neben der supergesunden, aber kleinen Welt aus Amaranth, Mandelmus, Acai-Beeren und Matcha gibt es jedoch einen riesigen Kosmos von Rezepten und Ideen, die zwar weiterhin weitaus gesünder als das tierische Original und komplett cholesterinfrei sind, aber aufgrund von Zucker, Weißmehl oder Margarine nicht die erste Wahl fürs Abnehmen sind. Man muss sich ja auch mal etwas gönnen – und es ist an der Zeit zu zeigen, was die vegane Küche noch an Geschmacksbomben offenbaren kann.

Auch in **„Vegan to Go“** wird das Stufensystem beibehalten. Aber neben den Stufen 1 und 2 enthält **„Vegan to Go“** richtige Knaller, die wohl eher bei Stufe 5 oder 6 angesiedelt sind. Okay, ich nenne sie Stufe 3 – vegane Schlemmerstufe! Aber man gönnt sich ja sonst nichts und da Veganer sowieso als Verzichtskünstler verschrien sind, können wir hier mal richtig auf den Putz hauen und schlemmen, was das Zeug hält. Man kann sich dabei trotzdem ganz sicher sein, dass man gesünder wegkommt als bei dem tierischen Pendant. Übertreibt man es allerdings, steht direkt die nächste 30-Tage-Challenge bevor.



# „KISS“ – KEEP IT SIMPLE AND STUPID!

## Vegan ist nicht aufwendig

Es ist ganz einfach: Du kannst weiter den Fertigkram essen, der dir angeblich Zeit spart, oder du erlernst die Basics der veganen Küche und wirst dadurch nicht nur schneller zum Ergebnis kommen, sondern vor allem länger und gesünder leben. Fast Food bringt dich aufgrund der ganzen Zusatzstoffe vor allem schnell ins Grab! Sei optimal vorbereitet und mach es dir nicht zu kompliziert. Klar, ein Auberginen-Tower mit Brokkolicreme und Granatapfeltopping aus „Vegan for Youth“ beeindruckt bei einem ersten Treffen mit deiner neuen Flamme und bringt dich vielleicht schneller zum Ziel, aber für den Alltag kann es auch einfach mal kurz, knapp und knackig sein. Unser Motto heißt: Keep it simple and stupid! Superschnell und einfach gemacht sind Pasta mit Pestos und Saucen, ein Salat mit Toppings, eine Gemüsepfanne mit Reis oder Nudeln, ein vorbereiteter Müsliriegel oder ein saftiges Sandwich, das so belegt ist, dass es nicht durchweicht.

Besorge dir das richtige Equipment. So kommst du mit Freude und viel weniger Zeit zum Ziel! Das alles ist zu aufwendig? Versuche es erst mal – und zwar mit dem einfachsten Rezept, das dir unter die Föhler kommt.

## Jede Minute zählt – so schnell kann man kochen

Zeit ist die wichtigste Währung des Lebens. Jede Minute Lebenszeit mit Freunden oder der Familie ist wichtiger, als in der Küche Kräuter zu hacken – beides zusammen geht natürlich auch. Wenn du dir ein einfaches Rezept vornimmst, ist es wahrscheinlich, dass meine Zeitangabe weitaus kürzer ist als deine. Das liegt vor allem daran, dass es dein erstes Mal ist, ich dagegen die Arbeitsschritte kenne und mehrmals wiederholt habe. Wenn du dich verbessern möchtest, koch ein Rezept einmal gründlich nach und lass dir Zeit. Beim nächsten Mal wird es schon wesentlich schneller gehen – bis du das Rezept irgendwann im Schlaf beherrschst. Ein gutes Beispiel ist ein Sandwich: Während du beim ersten Mal alles hintereinander abarbeitest – Tofu anbraten, Salat waschen, Pesto vorbereiten –, wirst du als zukünftiger Profi vor allem zeitlich davon profitieren, wenn du Dinge gleichzeitig machst. Das heißt beim Sandwich: den Tofu in der Pfanne brutzeln lassen und in der Zwischenzeit schon mal das Pesto vorbereiten oder das Brot in den Ofen schieben. Eine kurze Anekdote, um das zu verdeutlichen: Ich wollte früher Pilot werden und trainierte sowohl beim Segelfliegen als auch im speziellen Prüfungssimulator. Man fliegt dabei einen Kurs auf einer Geraden und dann geht es in die Kurven; man sieht den Kurs nicht und fliegt nur mit den Angaben von Tempo, Flugwinkel und Zeit. Ich drehte immer Däumchen auf der Geraden und ging dann unvorbereitet in die Kurve – natürlich mit einem schlechten Ergebnis. Mein Trainer sagte einen Satz, an den ich mich bis heute erinnere: „Wenn du nichts machst, machst du etwas falsch!“ Das Gleiche gilt für die Küche. Wenn du anfängst, auf krosse Tofuscheiben in der Pfanne zu starren, und dir langweilig wird, gehe schon mal zum nächsten Arbeitsschritt über – und wenn es nur das banale Abwischen des Arbeitsbretts ist.



AH! In unserer Welt wird vieles immer unnötig verkompliziert, dabei ist doch oft alles sehr einfach: effektiv trainieren und besser werden, mit den hochwertigsten Zutaten gut und lecker kochen, genussvoll schlemmen, gesund werden und bleiben. Die Zeit, die du in der Küche durch eine bessere Performance und optimierte Arbeitsabläufe sparst, kannst du in andere Dinge investieren, die das Leben lebenswert machen – wie zum Beispiel Familie, Freunde oder Sport.

# LEAN PRODUCTION

## Wie du mit einfachen Schritten Zeit sparst

**1. Vorbereitete Zutaten** Du kannst viel Zeit sparen, indem du bestimmte Grundzutaten für die Woche fertig zubereitet hast, wie eine Portion Quinoa, Reis oder Nudeln. Diese Zutaten können einen einfachen Blattsalat zu einer satt machenden Mahlzeit aufwerten. Dazu noch ein würziges Dressing, ein paar halbtrocknete Tomaten, Gurkenstücke und geröstete Kerne – und es kann losgehen. Pestos und Dressings bereite ich regelmäßig alle paar Tage zu. So habe ich immer etwas da für einen Salat, ein Sandwich oder ein Gemüsegericht. Geröstete Kerne für den Salat oder Kokosflocken für das Frühstück kannst du in größeren Mengen anrösten und anschließend in luftdichte Gefäße füllen. Diesen Arbeitsschritt kann man sich also ebenfalls im Rezept sparen.

**2. Taste the waste** Falls du zum Beispiel mal wieder ein Sandwich mit geröstetem Gemüse aus dem Backofen machst und nicht das ganze Gemüse aufisst, kannst du das wunderbar weiterverwenden: gehackt als Topping für einen Salat, püriert als Sandwichpaste oder als Grundlage für eine Suppe. Bleiben Nudeln übrig, nimmst du sie als Grundlage für einen Nudelsalat – einfach ein paar Kräuter dazu, etwas Gemüse und Mayo und schon musst du am nächsten Tag gar nicht so viel Zeit in der Küche verbringen.

**3. Ordnung ist das halbe Leben** Wenn du den Überblick behalten und möglichst effizient kochen möchtest, mache es wie die Profis und säubere deinen Arbeitsplatz nach jedem Arbeitsschritt. So reduzierst du die Putzzeit nach dem Kochen. Meine Mutter wird sicher schmunzeln, wenn sie das liest, und sich denken: „Warum schreibt er das? Er kann das ja selbst nicht!“ Mama, ich schreibe es als Erinnerung an mich selbst. Beim nächsten Mal räume ich auch bei dir auf nach dem Kochen, gleich nachdem ich ein Nickerchen gemacht und ein paar Körbe geworfen habe – versprochen! Wenn du bis dahin alles aufgeräumt hast, gib mir nicht die Schuld, ich hätte es später ja ganz sicher getan ...

**4. Nutze tiefe Temperaturen** Viele Rezepte kannst du in größeren Mengen vorkochen und einfrieren. So hast du auch unterwegs gutes Essen. Suppen kannst du am Vortag zubereiten, dann füllst du sie in einen dichten Mikrowellenbehälter und stellst diesen über Nacht in den Tiefkühler. Nimmst du sie morgens mit, wird die Suppe unterwegs nicht auslaufen. Du kannst sie dann wunderbar in einer Mikrowelle erwärmen. In meinem Tiefkühler habe ich immer Eiswürfel für kalte Drinks, Acai-Püree und andere Fruchtpürees, gefrorene Bananen für ein schnelles Eis, tiefgekühlte Erbsen und Blätterteig.

**5. Schnibbelzeit verkürzen** Ein sehr guter Zeitspartipp sind vorgeschchnittene Zutaten aus dem Kühlregal oder Tiefkühler – beispielsweise Brokkoliröschen, gehackte Zwiebeln, geraspelte Möhren und geputzter Rosenkohl. Geschmacklich sind die allerdings nicht mit den frischen Originalen vergleichbar. Anders sieht es aus, wenn du Gemüse für den nächsten Tag selbst vorschnibbelst. Auch das spart Zeit, wenn es schnell gehen muss.

**6. Benutze gutes Equipment** Kaufe dir gutes, solides Küchenwerkzeug wie Messer, Reiben, Bretter, Töpfe und Co. Mit Billigwerkzeug wirst du weder ein Bild an der Wand anbringen können, was nicht direkt wieder abfällt, noch mit Freude eine leckere Gemüsepfanne hinbekommen.

**7. Aufbewahrung** Klare Strukturen in deiner Küche sorgen dafür, dass du schneller und effizienter kochen kannst. Beginne damit, Gewürze, Kräuter und Grundzutaten wie Reis, Müsli, Haferflocken, Mehle, Trockenfrüchte, Nüsse und Amaranth in Gläser zu füllen, die du geordnet und beschriftet in dein Regal stellst. So sparst du dir das Suchen und das Auf- und Zumachen von Plastikverpackungen mit nervigen Gummibändern, wenn es schnell gehen muss.

**8. Sprossen- und Kräuterfarm** Um Geld und Zeit zu sparen, ist es sehr hilfreich, wenn du selbst Sprossen und Kräuter ziehst. Das ist nicht nur supergünstig, sondern auch gesund und sorgt für den nötigen Frischekick bei deinen Gerichten. Sprossengefäße findest du im Fachgeschäft, dafür benötigst du dann in deiner Wohnung einen Platz mit viel Licht. Für Kräuter reicht ein einfacher Blumentopf – hier musst du nur an das regelmäßige Gießen denken.

**9. Hunger ist ein schlechter Koch** Wir kennen das alle – wir kommen nach Hause und verwüsten im Hungermodus unsere Küche, schieben uns nebenbei sogar noch ein paar Leckereien rein oder naschen unser Essen schon beim Kochen. Möchtest du ein Küchenchaos vermeiden, dessen Beseitigung dich kostbare Zeit kostet, koche vor oder verschiebe das Mittagessen auf den gemütlichen Abend und iss mittags stattdessen einen gesunden Snack.

AH! Solange es unterwegs oft nur Ungesundes gibt, heißt es, vorzusorgen und vegane Schlemmereien in die Schule, das Büro oder die Uni mitzunehmen. Und auch wenn es auf den ersten Blick kompliziert erscheint: Es ist eigentlich ganz einfach und der Genussfaktor ist hoch! Niemand fängt schließlich an, sich bewusst vegan zu ernähren, um dann in der Mensa oder Kantine die traurigen veganen Angebote – meist öltriefende Pommes oder lieblose Salate mit Fertigdressing – in sich reinzustopfen.



# ON THE ROAD

## Survival of the Vittest

**Tipp 1** Möchtest du etwas Warmes, sind im Restaurant gute vegane Kompromisse möglich. Ideal sind italienische Restaurants, denn viele Klassiker dieser Küche – Bruschetta, Pasta mit Tomatensauce oder mit Olivenöl, Knoblauch und Chili oder eingelegtes gegrilltes Gemüse – sind von Haus aus vegan. Ebenfalls ideal sind indische Restaurants. Hier findest du leckere Gemüsecurrys, aromatische Suppen und Reisgerichte. Auch beim Thailänder oder Chinesen wirst du immer fündig. Türkische Lebensmittelläden sind super für Unterwegssnacks wie Couscoussalat, gefüllte Reisblätter, Bohnen- und Petersiliensalate und Antipasti – dazu etwas frisches Fladenbrot und ich bin zufrieden!

**Tipp 2** Isst du in anderen Restaurants, wird es passieren, dass Kellner nichts über vegane Gerichte wissen und dir in Butter geschwenkte Nudeln unterjubeln oder dich mit einem Dosen-Obstsalat als Dessert abspesen. Mache dir das Leben einfach und sage: „Ich bin ein Allergiker, der auf Laktose, Tierereiweiß und Ei mit einem Kollaps reagiert.“ So sparst du dir auch mangelndes Verständnis, wenn du erklärst, warum dir vegane Ernährung so wichtig ist. Und du wirst zumindest ganz sicher veganes Essen bekommen, denn kein Gastronom möchte gern verklagt werden. Ob es dann schmeckt, ist eine andere Sache.

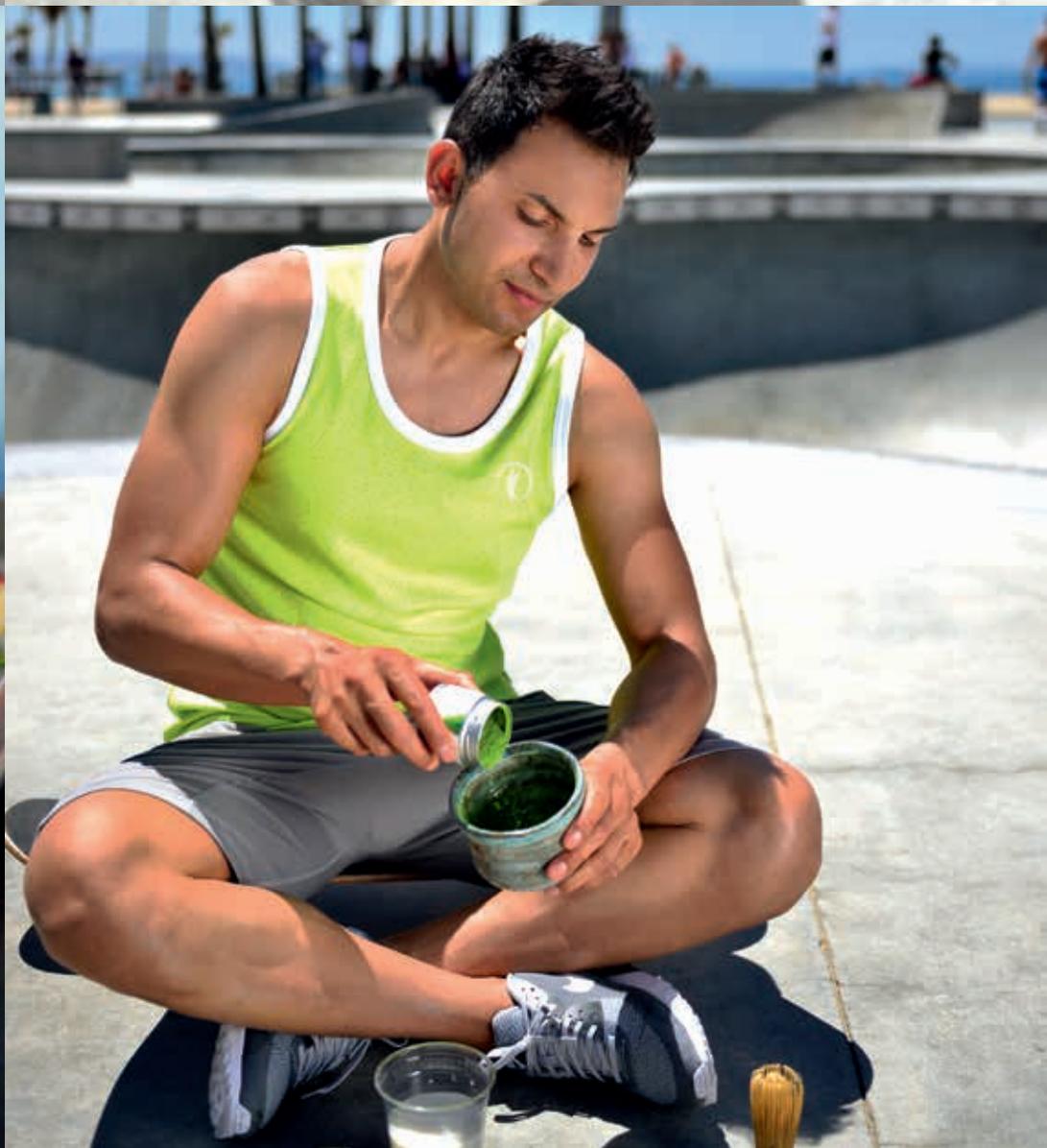
**Tipp 3** Die Tanke ist im Extremfall ein guter Anlaufpunkt für Veganer, zum Beispiel nachts um zwei, wenn man von einer Party nach Hause kommt und der Magen knurrt, oder beim Angriff von Aliens. Neben dem kühlen Sixpack, billigen Pornos und Klatschmagazinen, Motoröl, Kaugummis und Junkfood gibt es hier vegane Snacks wie Studentenfutter, gesalzene Nüsse, einige Kartoffelchips und Flips, Erdnussriegel und zuckerfreie Kaugummis – der Wahnsinn!

**Tipp 4** Werde Sandwich-Meister! Oft weichen Sandwiches durch, wenn man sie mit zu feuchten Zutaten wie Tomaten oder Gurken belegt. Sei smart und nimm diese Zutaten separat mit. Bestreiche dein Brot zuerst mit etwas Cashewmus oder Margarine – der Fettfilm schützt das Brot vorm Durchnässen. Um die Umwelt zu schützen, benutze statt Alufolie einfach etwas Brotpapier.

**Tipp 5** Tools für unterwegs: Machst du wie ich oft einen Roadtrip, nimm das nötige Equipment mit, sonst musst du dir später alles zusammenschmorren. Wenn ich länger unterwegs bin, habe ich immer Besteck, ein Kochmesser, ein kleines Holzbrett, ein Glas, eine Müslischale, einen flachen Teller, Papierservietten, einen Pürrierstab, Matchabesen und -schale, einen Schwamm zum Säubern und Grundprodukte wie Cashewmus, herzhaft und süß aufzutragen, Pesto vom Biodealer, Brot, Reiswaffeln, Müslimischungen und Snackriegel dabei. Das alles passt noch problemlos in einen kleinen Karton oder Rucksack. So kannst du dir auf der Reise mit wenigen frischen Zutaten ein super Essen zusammenstellen: Morgens kaufst du nur ein paar Blaubeeren, eine Banane und eine Reismilch und mixt dir mit dem mitgenommenen Müsli dein Frühstück. Für den herzhaften Hunger kaufst du dir eine Tomate und ein paar Sprossen, bestreichst eine Scheibe Brot oder eine Reiswaffel mit etwas Aufstrich und toppst alles mit den frischen Zutaten. Das Ganze schont dein Budget und du sitzt am Ende nicht mit einer teuren Portion Pasta mit Tomatensauce im Restaurant. Übrigens: Es gibt superleckere Tofuvarianten, die man direkt aus der Packung essen kann, zum Beispiel mit Basilikum oder getrockneten Tomaten.

**Tipp 6** Die richtige Verpackung: Statt Plastikdosen zu benutzen, schau mal auf diversen Online-Verkaufsplattformen nach Retrodosen, zum Beispiel vom Militär. Alle Dosen, die für die „Vegan to Go“-Fotoshootings verwendet wurden, haben wir auf diese Weise gefunden. Solche Dosen sind ein wahrer Hingucker und bringen dir Coolness beim Mittagspäuschen! Für Suppen eignen sich dagegen auslaufsichere Kunststoffdosen, die einen speziellen Clipverschluss haben. Für Getränke gibt es gut verschließbare Thermosdosen oder Behälter aus Alu.

AH! Das Wesentliche habe ich immer dabei: Matcha für den Energiekick, Sandwiches oder fertige Gerichte und Salate für den Hunger zwischendurch. Wichtig ist vor allem, immer gesund und frisch essen zu wollen, dann werden alle Zweifel unbedeutend. Wer sich vor der Halfpipe seinen Matcha mixt oder ein Traumsandwich aus der Metalldose holt, kommt garantiert cooler rüber als einer, der einen Burger auspackt und Mayo aus der Tüte drüberquetscht. Und man kommt ganz schnell mit Leuten ins Gespräch, die manchmal sogar Freunde werden – veganes Essen verbindet!



# REZEPTE



- 36 NEW BEGINNING**
- 58 DAILY DELIGHTS**
- 110 SNACK ATTACK**
- 146 SANDWICH SUPERSTARS**
- 172 SALAD POWER**
- 206 FABULOUS DRINKS**
- 216 SWEET SENSATIONS**





## NUSS-NUGAT-AUFSTRICH „BERLIN DREAM“

### ZUTATEN für 1 Glas (500 ml)

70 g Zartbitterschokolade  
(50 % Kakaogehalt)  
200 g Haselnussmus  
200 g Biomargarine  
90 g Puderzucker  
1 gestr. TL gemahlene Vanille  
1 Prise Meersalz

### ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten plus ca. 20 Minuten Kühlzeit

Die **Schokolade** in einem Wasserbad schmelzen. Man braucht nur 60 g, aber weil immer etwas am Topf kleben bleibt, nimmt man besser 70 g.

Das **Haselnussmus** mit **Margarine, Puderzucker, Vanille** und **Salz** in einen Mixer geben und cremig pürieren. 60 g geschmolzene Schokolade dazugeben und erneut durchmischen.

Die Masse in das Glas füllen und im Tiefkühler ca. 20 Minuten kühl stellen.

Dann aufs Lieblingsbrot streichen und genießen.

AH! Nimm am besten eine vegane Biomargarine, die neutral oder – noch besser – leicht buttrig schmeckt. Bewahre den Aufstrich unbedingt im Kühlschrank auf. Wirklich sehr lecker! Und man schmeckt fast keinen Unterschied zur gekauften Variante.



## PROTEINRIEGEL „IRON WILL“

### ZUTATEN für ca. 9 Stück

30 g Kokosöl  
 30 g Kakaobutter  
 260 g Erdnussmus Crunchy  
 60 g Zartbitterschokolade  
 (50 % Kakaogehalt)  
 300 g Müsli nach Wahl  
 60 g veganes Vanille-Proteinpulver  
 (Internet)  
 80 g Agavendicksaft  
 1 gestr. TL gemahlene Vanille  
 1 gestr. TL Zimt

### ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten plus ca. 25 Minuten Kühlzeit

**Kokosöl, Kakaobutter** und **Erdnussmus** zusammen in einem Wasserbad schmelzen. Die **Schokolade** klein hacken. Das **Müsli** mit **Vanille-Proteinpulver, Agavendicksaft, Vanille** und **Zimt** vermengen. Nun die flüssigen Zutaten dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann die klein gehackte Schokolade unterheben. Den Teig auf eine mit Backpapier belegte Arbeitsfläche geben und zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck formen. Dafür ein zweites Backpapier darüberlegen und den Teig mit einem Nudelholz ausrollen. Für ca. 25 Minuten in den Tiefkühler legen und anschließend in Riegelform schneiden. Die Riegel lassen sich am besten im Kühlschrank aufbewahren. To go einfach in Back- oder Butterbrotpapier wickeln.

AH! Lagere die Riegel am besten kühl, so bleiben sie schön fest. Der Geschmack hängt auch ein wenig davon ab, welches Proteinpulver du nimmst. Such dir am besten eines, das roh, bio und ohne Soja ist.























A



B



C





**A**



**B**



**C**











## INDEX

- A**cai-Bowl 42  
 Acai-Konfitüre 162  
 Amaretto-Bananen-Milch 214  
 American Pumpkin Pie 234  
 Ancient Samurai 167  
 Apfel-Kirsch-Mus 248  
 Attilas Acai-Bowl 42  
 Attilas Hummus 130  
 Attilas Pistazien-Baklava 238  
 Aufstriche 50, 52  
 Avocado-Orangen-Dip 138
- B**aba Ghanoush 133  
 Baguette 119, 134, 149  
 Baguette „Relax“ mit Hummus, gebratener Aubergine und Pesto 149  
 Baklava 238  
 Basilikumpesto 97  
 Beach Day 208  
 „Berlin Dream“ 45  
 Best Falafel in Town 155  
 Blaubeermuffins 240  
 Blumenkohl mit Kokos-Curry-Creme 109  
 Bratkartoffeln 78  
 Brombeer-Minz-Shake 214  
 Brötchen mit italienischer Hackfüllung 129  
 Buddha-Orange-Sandwich mit Kürbispaste, geröstetem Gemüse und Pesto 170
- C**aesar Salad mit Cashew-Dressing und Oregano-Croûtons 174  
 Cake Pops 218  
 California Bay Salad 178  
 Caramel Riders 221  
 Cashewcreme 70, 124  
 Cashew-Dressing 174  
 Cashew-Parmesan 74, 174  
 Cashew-Senf-Dip 68  
 Cashew-Zimt-Füllung 253
- Champignon-Baguette 119  
 Cheesecake 251  
 Cherry-Chia 211  
 Chia-Drinks 211  
 Chia-Vanille-Pudding mit Mangocreme und Erdbeeren 41  
 China-Nudeln in a Box 77  
 Ciabatta Caprese 156  
 Ciabattasalat mit Kirschtomaten 187  
 Clubsandwich 150  
 Cookies 232  
 Crunch-Gemüse 115  
 Cupcakes 231  
 Curry-Joghurt-Dip 116  
 Curry-Quinoa-Salat mit Blaubeerkick und Pekannüssen 177
- D**imi de luxe 237  
 Dips 68, 87, 103, 116, 123, 127, 130, 138, 248  
 Döner 160  
 Dönersauce 160  
 Donuts 222, 224, 225  
 Dressings 152, 159, 174, 178, 182, 188, 195, 196, 203, 263  
 Drinks 208, 211, 213, 214
- E**iersalat-Brote 141  
 Erdbeer-Blechkuchen mit Vanillecreme 226  
 Erdbeershake 213  
 Erdnusssauce 127  
 Erdnuss-Schoko-Trüffel 242
- F**alafel 155  
 Feta 145, 156, 203  
 Flammkuchen mit Cashewcreme, Tofu und roten Zwiebeln 70  
 Frühlingsrollen mit Crunch-Gemüse und Sweet-Chili-Sauce 115  
 Frühstücksbrot mit Avocado-Apfel-Topping 49

Füllungen 83, 84, 105, 113, 115, 124, 127, 129, 142, 159, 169, 234, 251, 253

**G**ebackene Pilze mit  
Pinienkern-Kräuter-Füllung 105  
Gebackene Tomaten mit  
Quinoa-Spinat-Füllung 84  
Gebratene China-Nudeln in a Box 77  
Gebratener Reis mit Gemüse 100  
Gelber Linsensalat mit bunter Paprika 199  
Gemüsedöner 160  
Gemüselasagne mit Tomatensauce  
und Mandelcreme 63  
Gerösteter Vanille-Fenchel mit Granatapfel  
und Macadamia 200  
Glasnudel-Gemüse-Füllung 127  
Granatapfelkonfitüre 50  
Granatapfel-Pistazien-Topping 231  
Grüner Salat mit Toppings 203  
Grüne Smoothies 208  
„Grüne Sonne“ 254  
Grünkohlsalat mit Quinoa, Kirschtomaten  
und Sesamdressing 195  
Guacamole 100, 113, 130, 169  
Gurken-Joghurt-Dip 87

**H**ackfüllung 129  
Hafer-Survival-Balls 254  
Hafer-Thymian-Creme 142  
Herzhafte Aufstriche 52  
Herzhafte Muffins mit Räuchertofu, getrockneten  
Tomaten und Kräutern 120  
Hummus 130, 149

**I**talienische Hackfüllung 129

**J**oghurt-Dill-Dip 103

**K**affeeshake 213

Kaiserschmarren mit Erdbeeren  
und Pistazien 246  
Karamell-Erdnuss-Riegel 228  
Kartoffelbrei Italian Style 88  
Kartoffelfüllung 83, 124  
Kartoffelpuffer mit Apfel-Kirsch-Mus 248  
Kartoffel-Rosmarin-Aufstrich 52  
Kartoffelsalat mit Paprika, Radieschen  
und Mayo 184  
Kartoffelsalat mit Räuchertofu, Kirschtomaten  
und Senfdressing 196  
Kartoffel-Sesam-Bällchen mit  
Avocado-Orangen-Dip 138  
Kartoffel-Spinat-Taler mit Gurken-Joghurt-Dip 87  
Kartoffelstampf 103, 138  
Kerne-Topping 203  
Kichererbsen-Aufstrich mit Garam Masala 52  
Kichererbsen Indian Style 106  
Kirsch-Zimt-Konfitüre 50  
Kleine Spargelquiches mit Paprika, Kirschtomaten  
und Hafer-Thymian-Creme 142  
Kokos-Curry-Creme 109  
Kokosmilchreis mit Granatapfel und Mango 56  
Konfitüre 50, 162  
Kräuterbutter 52  
Kürbispaste 170

**L**ebkuchen-Nüsse 190  
Lemon-Tempeh 159  
Limetten-Koriander-Dressing 188  
Limetten-Limo 214  
Linsensalat mit bunter Paprika 199  
Linsensuppe mit Petersilie und Tomate 98

**M**acadamia Chocolate Chip Cookies 232  
Macadamia-Parmesan 73  
„Maestro“ 81  
Mandelcreme 63, 93  
Mango Cheesecake 251

## INDEX

- Mangocreme 41  
 Mango-Tofu-Salat auf Chicoréeblättern mit  
 Chips-Crunch 204  
 Matchashake 213  
 Mayonnaise 141, 150, 184  
 Mettbrötchen 137  
 Mexican Salad mit Paprika, Tortillachips, Reis  
 und Limetten-Koriander-Dressing 188  
 Minestrone „Maestro“ 81  
 Mr. Attila 228  
 Muffins 120, 240  
 Muffins mit Räuchertofu, getrockneten Tomaten  
 und Kräutern 120
- N**udelauflauf mit Mangold in Mandelcreme  
 mit Pinienkernen 93  
 Nudelsuppe „Pho“ 91  
 Nuss-Nugat-Aufstrich „Berlin Dream“ 45
- O**fenbaguette 134  
 OJ-Chia 211  
 Oregano-Croûtons 174
- P**anini mit krossem Räuchertofu, Tomaten,  
 Basilikum und veganem Käse 164  
 Paprika-Bratkartoffeln 78  
 Paprikadip 123  
 Paprika-Ofenbaguette 134  
 Parmesan 73, 74, 174  
 Pasta mit gebratenem Spargel, Kirschtomaten  
 und Cashew-Parmesan 74  
 Peanut Butter Blackberry (PBB) 50  
 Pesto 81, 97, 149, 156, 170  
 „Pho“ 91  
 Pico de gallo 113  
 Pilze mit Pinienkern-Kräuter-Füllung 105  
 Pilz-Topping 203  
 Pinienkern-Kräuter-Füllung 105
- Pistazien-Baklava 238  
 Pistazienpesto 156, 170  
 Pistazientrüffeln „Grüne Sonne“ 254  
 Pizza für Faule mit Paprika, Zucchini, Tomaten,  
 Oliven und Macadamia-Parmesan 73  
 Pizzakartoffeln 83  
 Powerkugeln 254  
 Proteinriegel „Iron Will“ 55  
 Proteinshakes 213  
 Puffer 116, 248  
 Pumpkin Pie 234
- Q**uesadillas 94  
 Quinoasalat mit Paprika, Kichererbsen  
 und Tomaten 192  
 Quinoa-Spinat-Füllung 84  
 Quinotto 181
- R**anch-Dressing 159  
 Refresh Drinks 214  
 Reis mit Gemüse 100  
 Reuben Sandwich 152  
 Riegel 55, 228  
 Röstkartoffel-Topping 203  
 Rote-Bete-Schnitzel mit Kartoffelstampf und  
 Joghurt-Dill-Dip 103  
 Roter Quinoasalat mit Paprika, Kichererbsen  
 und Tomaten 192
- S**aftige Seitanbuletten mit Cashew-Senf-Dip 68  
 Salate 93, 113, 145, 169, 170, 174, 177, 182, 184,  
 187, 188, 190, 192, 196, 199, 203, 204, 263  
 Salatwraps mit Kartoffelfüllung, Cashewcreme  
 und Gemüsechips 124  
 Sandwiches 35, 147, 149, 150, 152, 155, 156, 159,  
 160, 162, 164, 167, 169, 170  
 Sauce 63, 74, 94, 109, 115, 124, 127, 155, 160, 204  
 Scharfe Sauce 155

- Schnelle Paprika-Bratkartoffeln 78  
 Schneller Flammkuchen mit Cashewcreme, Tofu  
 und roten Zwiebeln 70  
 Schokocreme 237  
 Schokomousse aus Avocado mit Beerenmix 257  
 Schokoshake 213  
 Schokotorte „Dimi de luxe“ 237  
 Seitanbuletten mit Cashew-Senf-Dip 68  
 Senfdressing 196  
 Sesamdressing 195  
 Sesam-Ingwer-Dressing 182  
 Sesam-Knoblauch-Sauce 155  
 Shakes 213, 214  
 Smoothies 208  
 Sobanudelsalat mit Erbsen, Paprika, Avocado  
 und Sesam-Ingwer-Dressing 182  
 Sojagyros mit Wildreismischung und Zaziki 60  
 Sommerrollen mit Glasnudel-Gemüse-Füllung,  
 Sweet-Chili-Sauce und Erdnusssauce 127  
 Spaghetti all'avocado 67  
 Spaghetti mit Basilikumpesto 97  
 Spargelknusperstangen mit Paprikadip 123  
 Spargelquiches mit Paprika, Kirschtomaten  
 und Hafer-Thymian-Creme 142  
 Streuselkuchen 245  
 Superbeeren-Streuselkuchen 245  
 Supercrunch-Müsli mit Chia 47  
 Superfrucht-Sandwich mit Acai-Konfitüre,  
 Erdnusssauce und Matcha 162  
 Supersize-Blaubeermuffins 240  
 Süße Aufstriche 50  
 Sweet-Chili-Sauce 115, 127
- T**acos mit Texmex-Tofu, Pico de gallo  
 und Guacamole 113  
 Texmex-Tofu 113  
 The Best Clubsandwich Ever 150  
 Thousand-Island-Dressing 152
- Toast „Venice Skater“ 38  
 Tofu-Feta 145, 156, 203  
 Tofu-Feta-Topping 203  
 To-go-Brötchen mit italienischer Hackfüllung 129  
 Tomaten mit Quinoa-Spinat-Füllung 84  
 Tomatensauce 63, 73, 84, 94, 263  
 Toppings 41, 49, 167, 178, 203, 218, 225, 231, 234  
 Tortellinisalat mit Oliven, Tomaten, Kürbiskernen  
 und Kräutern 64  
 Trüffeln 242
- V**anillaroma 208  
 Vanille-Chia 211  
 Vanillecreme 226  
 Vanille-Fenchel mit Granatapfel und  
 Macadamia 200  
 Vanilleshake 213  
 „Venice Beach“ 159  
 „Venice Skater“ 38  
 Vietnamesische Nudelsuppe „Pho“ 91
- W**aldorfsalat mit Cranberrys und Lebkuchen-  
 Nüssen 190  
 Wraps „Mexico City“ 169  
 Wraps „Venice Beach“ 159
- X**mas 208
- Z**aziki 60  
 Zimtschnecken mit Cashew-Zimt-Füllung und  
 Zuckerguss 253  
 Zimtreusel 245  
 Zitronen-Cupcakes mit Granatapfel-Pistazien-  
 Topping 231  
 Zucchini-puffer mit Curry-Joghurt-Dip 116  
 Zwiebelring-Topping 203

## IMPRESSUM

Originalausgabe Becker Joest Volk Verlag

© 2014 – alle Rechte vorbehalten

1. Auflage Dezember 2014

ISBN 978-3-95453-101-1

**REZEPTE UND TEXT** Attila Hildmann

**FOOD-FOTOS** Simon Vollmeyer

**FOOD-STYLING** Johannes Schalk

**PORTRÄTS** Dipl.-Des. Justyna Krzyżanowska

**PROJEKTLEITUNG** Johanna Hänichen

**LAYOUT, GESTALTUNG** Dipl.-Des. Justyna Krzyżanowska

für Makro Chroma Joest & Volk OHG, Werbeagentur

**BUCHSATZ** Dipl.-Des. Anne Krause

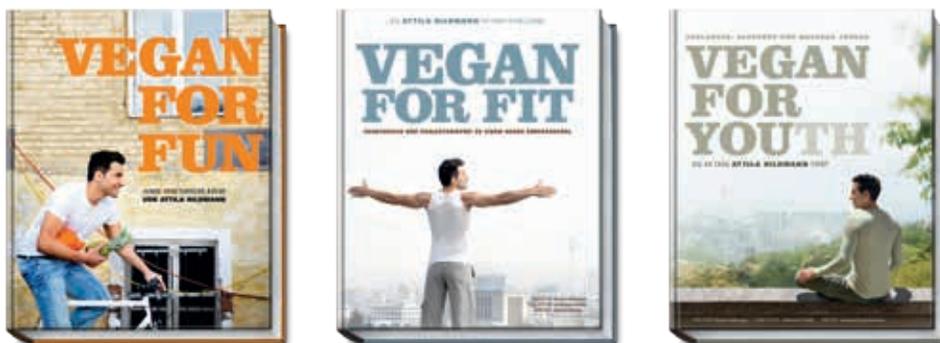
**BILDBEARBEITUNG UND LITHOGRAFIE**

Ellen Schlüter, Makro Chroma Joest & Volk OHG, Werbeagentur

**LEKTORAT REZEPTE** Bettina Snowdon

**KORREKTORAT** Doreen Köstler

**DRUCK** Mohn Media Mohndruck GmbH



„Vegan for Fun“ bietet genussvolle vegetarische Gerichte für den Alltag, „Vegan for Fit“ ist eine 30-Tage-Turbodiät, mit der sich effektiv und ohne zu hungern Übergewicht abbauen lässt. „Vegan for Youth“ enthält leckere und gesunde vegane Rezepte, die auch den Alterungsprozessen entgegenwirken und Übergewicht abbauen. Alle drei Titel sind bereits als E-Books erhältlich, „Vegan to Go“ folgt in Kürze. Die Attila-Hildmann-App ist die praktische Ergänzung zu den hier genannten Büchern und stellt 20 kostenlose Probe-rezepte zur Verfügung.



Attila-Hildmann-App

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**  
www.bjvv.de

