

Herzhaftes

FÜR ALLE

Vegane, glutenfreie, vollwertige
Rezepte für (fast) alle

Jana Kästner

Inhalt

Vorwort & Dank.....	5
Anmerkungen	6
Zutaten.....	7
Tipps für Vorbereitung.....	8
Tipps für Zubereitung.....	9
Aufschnitte & Aufstriche.....	10
Dressings & Dips.....	42
Burger & Bratlinge	62
Brot, Brötchen & Gebackenes.....	86
Soßen & Gekochtes.....	134

Aufschnitte & Aufstriche

Sonnenblumenkern-Tomaten-Aufstrich.....	12
Walnuss-Aufstrich.....	14
Pilz & Linsen-Aufstrich.....	16
Feuriger Jackfruit-Aufschnitt.....	18
Linsen-Bohnen-Aufschnitt.....	20
Sonnenblumenkern-Aufschnitt.....	22
Paprika-Aufschnitt.....	24
Gelbe-Erbesen-Kürbis-Aufstrich.....	26
Paprika-Bohnen-Aufstrich/Dip.....	28
Zucchini-Chutney.....	30
Mandel-Cashew wie „Frischkäse“.....	32
Mandel-Laibchen.....	34
Lupinen wie „Reibekäse“.....	36
Einfacher „Käse“.....	38
Mandeln wie „Parmesan“.....	40

Dressings & Dips

Flower-Power-Salat-Dressing.....	44
Pinkes Dressing.....	46
Ingwer-Karotten-Salat-Dressing.....	48
Cremiges Dill-Dressing.....	50
Paprika-Basilikum-Salat-Dressing.....	52
Hanf-Senf-Dressing.....	54
Super Einfache Tahini-Soße.....	56
Paprika-Dip.....	58
Kräuter-Creme.....	60

Burger & Bratlinge

Meine Burger Tipps	64
Rote-Bete-Buchweizen-Bratlinge.....	66
Spinat-Kartoffel-Bratlinge.....	68
Zucchini-Bratlinge.....	70
Quinoa-Bratlinge.....	72
Karotten-Bratlinge.....	74
Pilz & Sonnenblumenkern-Bratlinge.....	76
Linsen-Bällchen.....	78
„Königsberger Klopse“	80
Kichererbsen-Grill-Spieße.....	82
Gemüse-„Schnitzel“	84

Brot, Brötchen & Gebackenes

Brötchen ohne Hefe	88
Buchweizenbrot ohne Hefe.....	90
Kartoffel-Brot.....	92
Rustikales Buchweizenbrot.....	94
Körnerbrot.....	96
Vielseitiger Mürbeteig.....	98
Kernige Cracker.....	100
Süßkartoffel-Pizza.....	102
Buchweizen-Pizzateig mit Hefe.....	104
„Flammkuchen“	106
Tomaten-Tarte.....	108
Gefüllte Paprika.....	110
Kartoffel-Gratin.....	112
Panierter Blumenkohl.....	114
Würzige Kartoffel-Spalten.....	116
Zucchini-Wraps.....	118
Fladenbrot.....	120
Tofustäbchen.....	122
Schlemmer Tofu.....	124
Gemüse-Lasagne.....	126
Linsen & Kürbiskern-Braten.....	128
Herzhafter Pie.....	130
Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf.....	132

Soßen & Gekochtes

Vielseitige Gemüse-Soße	136
Sonnenblumenkern-Volognese.....	138
Zwiebel-Bratensoße.....	140
Cremige Mangold & Pilz-Soße.....	142
„Rahm“-Pilz-Soße.....	144
Einfache „Sauce Hollandaise“	146
Jackfruit-„Gulasch“.....	148
Volognese Soße ohne Tomate.....	150
Kürbis-Mac & „Cheese“.....	152
Einfache Tomatensoße.....	154
Pizza-„Käse“-Soße.....	156
Rauchig Scharfe Grill-Soße.....	158
Aubergine wie Sahne-Hering.....	160
Lupinen-„Omelette“.....	162
Kartoffel & Blumenkohl-Suppe.....	164
Cremige Brokkoli-Suppe mit Kürbis.....	166
Rote-Bete-Suppe.....	168
Cremige Paprika-Suppe.....	170
Pflanzliche „Soljanka“.....	172
Rote Linsen Dal.....	174
Spätzle.....	176
Gnocchi.....	178