



# 3 für Veganuary

Vegan ins neue Jahr ohne Gluko-Kicks





# **Wärmende Suppe als Vorspeise**



## Grüne Currysuppe

**Sammlungen:** cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei, vegan

**Portionsgröße:** 4 Portionen als Vorspeise

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 15 Min.

### Zutaten

200 g Konjak-Nudeln  
Je ca. 150 g Zwiebeln,  
Champignons, Auberginen und  
Pak-Choi  
400 ml Kokosmilch  
170 ml Wasser  
25 g grüne Currypaste  
 $\frac{1}{3}$  TL Salz  
1 EL Koriandergrün

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 237  
Fette gesamt: 21,5g  
Cholesterin: 5mg  
Kohlenhydrate gesamt: 6,5g  
Ballaststoffe: 3,3g  
Zucker: 6g  
Eiweiß: 4g

### Zubereitung

Konjak-Nudeln abtropfen lassen und gut auswaschen.

Gemüse und Champignons waschen und putzen, die Zwiebeln schälen, dann achteln. Die Champignons vierteln, die Aubergine in dünne Scheiben schneiden, diese dann halbieren und den Pak-Choi in Scheiben schneiden.

Kokosmilch mit Wasser und Currypaste in einem Topf erhitzen und dabei mit einem Schneebesen gelegentlich umrühren, bis sich die Paste vollständig aufgelöst hat.

Sobald die Kokosmilch kocht, Nudeln zugeben, den Topf zudecken und weiterkochen. Dann das zerkleinerte Gemüse zugeben, zudecken, aufkochen und bei geringer Hitze 10 min köcheln lassen.

Korianderblättchen zupfen und zum Servieren garnieren.

Die fertige Suppe auf vier Schälchen verteilen und mit Koriander bestreut heiß servieren.

### Notizen

Auf zwei statt vier Portionen verteilt, kann man die Suppe auch als Hauptspeise genießen.

Die Suppe schmeckt auch ohne Konjak-Nudeln, die jedoch für mehr Sättigung sorgen. Mehr Informationen

zu Konjak-Produkten auf <https://dia-mo.org/glossar>.

Die Qualität von Kokosmilch wurde von einigen Herstellern reduziert, daher sollte man beim Kauf darauf achten, dass sie mind. 60-70 % Kokosanteil und keine sonstigen Zusatzstoffe (außer Wasser) enthält. Auch bei Marken, die man seit Jahren verwendet, lohnt sich immer mal wieder der Blick auf die Zutatenliste. Ein hoher Anteil an Kokos ist für den guten, nicht wässrigen, Geschmack der Suppe empfehlenswert.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

# **"Frikadellen" mit "Pommes" und "Ketchup"**



## Schnelle Bohnen-Frikadellen

**Sammlungen:** cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, laktosefrei, vegan

**Portionsgröße:** 4 Portionen, 8 Stück

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 15 Min.

### Zutaten

50 g Leinsamen geschrotet  
50 ml warmes Wasser  
Je 100 g Kidneybohnen und  
Lupinen aus Glas oder Dose,  
abgetropft  
100 g gemahlene Haselnüsse  
Je 1 EL gefriergetrocknete  
Zwiebeln und Petersilie  
Je 1 TL getrockneter Majoran,  
Oregano, Knoblauchgranulat  
Je ½ TL Salz und Cumin  
gemahlen  
10 ml Bratöl

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: 2 Stück  
Kalorien: 337  
Fette gesamt: 25g  
Cholesterin: 0,1mg  
Kohlenhydrate gesamt: 7g  
Ballaststoffe: 12g  
Zucker: 2,5g  
Eiweiß: 18g

### Zubereitung

Leinsamen im Wasser ca. 10 min aufquellen lassen.

Anschließend alle Zutaten in eine mittelgroße Rührschüssel geben und vermischen: entweder mit einem Pürierstab oder mit nassen Händen, dabei die Bohnen mit den Fingern zerdrücken. Die Bohnen müssen nicht vollständig püriert sein, einige wenige ganze Bohnen in den Frikadellen stören nicht. Es sollte eine feste und gut formbare Masse entstehen.

10 ml Bratöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

Mit feuchten Händen acht Frikadellen formen und in die Pfanne legen. Nach einer Minute umdrehen, so dass sich Fett auf der nun oberen Seite der Frikadellen befindet. Nach ca. 5 min die Frikadellen umdrehen und nochmals 5 min anbraten, bis sie von beiden Seiten goldbraun und knusprig sind.

Die Pfanne zudecken, den Herd ausschalten und 10 min in der Pfanne durchziehen lassen.

Mit dem nachfolgenden Paprika-Dip, einem Knoblauchjoghurt oder Tsatsiki servieren.

### Notizen

Die Hälfte der Kidneybohnen durch Lupinen zu ersetzen, reduziert die Kohlenhydrate; gleichzeitig bewahrt man

den einzigartigen Geschmack der Kidneybohnen und ihre Nährstoffe. Wenn Kohlenhydrate keine Rolle spielen, dann können auch ausschließlich Kidneybohnen verwendet werden.

Für Brunch, Buffet oder Picknick eignen sich kleinere Portionen besser. Daher sollten die Frikadellen für solche Fälle maximal halb so groß geformt werden. Das Anbraten dauert ebenfalls jeweils 5 min von beiden Seiten, allerdings müssen die kleinen Frikadellen nicht mehr in der geschlossenen Pfanne durchziehen.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.



## Gemüse-"Pommes"

**Sammlungen:** cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei, vegan

**Portionsgröße:** 4 Portionen

**Arbeitszeit:** 15 Min.

**Kochzeit:** 30 Min.

### Zutaten

Je ca. 250 g Auberginen und Zucchini

20 ml Olivenöl

½ TL Salz

1 TL Harissagewürz

### Nährwertangaben

Menge pro Portion

Kalorien: 68

Fette gesamt: 5,3g

Cholesterin: 0,1mg

Kohlenhydrate gesamt: 3g

Ballaststoffe: 1,5g

Zucker: 2,8g

Eiweiß: 2g

### Zubereitung

Gemüse waschen und abtrocknen. Auberginen in ca. 2 cm dicke Scheiben und diese anschließend in Stifte schneiden, so dass Pommes-große Stücke entstehen. Zucchini der Länge nach halbieren, dann die beiden Hälften dritteln, anschließend jedes Drittel ebenfalls in Stifte schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Olivenöl in eine kleine Schüssel geben, die Gewürze hinzufügen und gut verrühren. Die Mischung zum Gemüse gießen und alles gleichmäßig vermischen.

Die "Pommes" nebeneinander auf dem Blech verteilen. Das Blech in eine der oberen Schienen im Backofen schieben und die Gemüsepommes ca. 20-25 min, je nach Größe der Pommes-Stücke, backen.

### Notizen

Dazu als Ketchup-Ersatz beispielsweise den nachfolgenden Paprika-Walnuss-Dip servieren.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.





## Paprika-Walnuss-Dip

**Sammlungen:** cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei, vegan

**Portionsgröße:** 15 Portionen

**Arbeitszeit:** 20 Min.

**Kochzeit:** 40 Min.

### Zutaten

500 g rote Paprika  
60 g Walnusskerne  
½ EL Tomatenmark  
½ TL Harissapaste  
25 ml Olivenöl  
20 ml Zitronensaft  
Messerspitze Habanero  
Messerspitze geräuchertes  
Paprikapulver  
½ TL Salz  
Frisch gemahlener Pfeffer

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Portionsgröße: ca. 40 g  
Kalorien: 67  
Fette gesamt: 5,6g  
Cholesterin: 0,1mg  
Kohlenhydrate gesamt: 3g  
Ballaststoffe: 1,5g  
Zucker: 3g  
Eiweiß: 1,3g

### Zubereitung

Backofengrill auf 220°C vorheizen.

Paprika waschen und trocknen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Auf der obersten Schiene im Ofen rösten, bis die Haut nach ca. 15-20 min schwarze Blasen aufweist, dann umdrehen.

In der Zwischenzeit Walnusskerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, gelegentlich umrühren, zur Seite stellen.

Die geröstete Paprika nach insgesamt ca. 35 min aus dem Ofen nehmen, in ein Sieb legen, kurz abkühlen lassen. Anschließend die Haut abziehen (sie sollte sich sehr einfach mit den Fingern lösen lassen) und vom Strunk und Kernen befreien.

Paprikastücke in den Mixer geben, mit Walnüssen und den restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verarbeiten und abschmecken. Je nach persönlichem Geschmack kann man die Menge von Zitronensaft (Frische), Habanero (Schärfe) oder geräuchertem Paprika (Raucharoma) erhöhen.

### Notizen

Im Glas verschlossen und vollständig mit einem weiteren Esslöffel Olivenöl bedeckt hält sich der Dip bis zu 5 Tage im Kühlschrank.

Vom Rösten der Paprika sollte man sich nicht abschrecken lassen, das ist viel einfacher als man sich das vielleicht vorstellt. Mich hat es jedenfalls lange davon abgehalten, diesen Dip zu probieren. Heute gehört er zu den absoluten Highlights meiner Buffets.

Ich versuche stets, den Backofen für mehrere Gerichte und nicht nur diesen Dip anzumachen, zumal die Paprika auch 1-2 Tage vorher gebacken und dann kühl aufbewahrt werden kann.

Bei Kuchen und Desserts sollte der Backvorgang mit der Paprika nacheinander, nicht parallel erfolgen. Bei herzhaften Gerichten, wie Auflauf, Quiche, etc., kann man die Paprika oben einschieben. Ggf. verlängert sich dadurch die Backzeit der anderen Gerichte um einige Minuten.

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.

# **Erfrischendes Dessert**



## Beeren-Mousse

**Sammlungen:** cholesterinarm, für Diabetiker, glutenfrei, ketogen, laktosefrei, vegan

**Portionsgröße:** 6 Portionen

**Arbeitszeit:** 10 Min.

### Zutaten

150 g eingeweichte  
Cashewkerne oder  
Cashewmus (entspricht 100 g  
trockener Cashews, über  
Nacht eingeweicht)  
100 g gemischte TK-Beeren  
60 g flüssiges Kokosöl  
2,5 ml flüssiges Stevia  
25 g Erythrit  
Saft ½ Limette

Optional:

10-15 g scharfer geriebener  
Meerrettich

### Nährwertangaben

Menge pro Portion  
Kalorien: 192  
Fette gesamt: 17g  
Cholesterin: 0,2mg  
Kohlenhydrate gesamt: 11,5g  
Ballaststoffe: 1,5g  
Zucker: 4g  
Eiweiß: 3,3g

### Zubereitung

Die Cashewkerne sollten über Nacht einweichen, dann gut abgetropft werden.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer Mousse verarbeiten. Wenn das Kokosöl zu hart ist, kann man es kurz erwärmen oder auf die Heizung stellen.

Der Meerrettich verleiht der Mousse eine einzigartige Frische und gibt dem Dessert den besonderen Kick. Die Mousse schmeckt aber auch ohne Meerrettich gut.

### Notizen

Die Nährstoff-Angaben sind rechnerisch kalkulierte Circa-Werte und können, in Abhängigkeit von den verwendeten Zutaten, variieren.