

LEA GREEN

# green love

Köstliche vegane Rezepte, für Spaß  
beim Kochen und Genuss jeden Tag



# Hallo, ihr Lieben,

vielleicht kennt der eine oder andere mich schon. Ich bin Lea, leidenschaftliche Veganerin und umtriebige Food-Bloggerin aus Berlin. Auf meinem Foodblog *Veggies* ([www.veggi.es](http://www.veggi.es)) sowie in meinem ersten Kochbuch *Vegan with love* habe ich in den vergangenen Jahren bereits über 450 vegane Rezepte veröffentlicht. Selbst stets hungrig und neugierig, versuche ich jeden Tag, Menschen mit meinen rein pflanzlichen Rezepten zu begeistern und von der Vorzügen einer veganen Ernährung zu überzeugen. Denn veganes Essen schont nicht nur Tiere und Umwelt, sondern wird auch dein eigenes Wohlbefinden verbessern, deine Leistungsfähigkeit steigern, dich fit halten – und schmeckt einfach fantastisch!

Mit meinem zweiten Kochbuch, **green love**, nehme ich dich auf eine neue, spannende Entdeckungsreise in die Welt der pflanzlichen Ernährung mit. Ich zeige dir, wie du deinen Alltag gesund, abwechslungsreich und vollwertig vegan gestalten kannst. Dieses Kochbuch enthält über 100 vegane Rezepte, die auch dir mit Sicherheit gelingen werden. Von stärkenden Frühstücken über geniale Snacks, herrliche Dips und Aufstriche sowie wunderbare Bowls bis zu leckeren Alltagsklassikern, aromatischen Suppen und traumhaften Süßspeisen kannst du hier in die ganze Bandbreite und Vielfalt der veganen Ernährung eintauchen.

„Vegan ist Essen anders denken.“

Lea Green

Damit in der täglichen Pflanzenküche keine Langeweile aufkommt und niemand das Gefühl hat, auf etwas zu verzichten, habe ich über die Jahre hinweg meinen ganz eigenen veganen Kochstil entwickelt. Denn ich glaube, dass die Zeit reif für eine völlig neue, kreative Esskultur ist. Hier geht es nicht um Askese oder das Entsagen tierischer Produkte, sondern vielmehr um eine neue Betrachtungsweise unserer Ernährung und einen kreativen Umgang mit pflanzlichen Nahrungsmitteln.

So bedeutet für mich veganes Kochen, Essen anders zu denken. Ich kombiniere bekannte pflanzliche Zutaten immer wieder neu, probiere ungewöhnliche Gewürzkombinationen und unkonventionelle Zubereitungsarten aus und achte nicht nur auf Geschmack, sondern auch auf Konsistenz und Aussehen meiner Gerichte. Die riesige Auswahl an Obst, Gemüse, Pilzen, Hülsenfrüchten, Kernen, Samen, Sprossen, Gewürzen und frischen Kräutern inspiriert mich zu immer neuen Rezepten. Und ich liebe es, die Zubereitung der Speisen ebenso zu zelebrieren wie den Genuss danach. Denn Kochen sollte kein notwendiges Übel sein, sondern Spaß machen und inspirieren.

Ich hoffe also, mit diesem Buch deine Entdeckungslust und Freude am Kochen und Genießen veganer Gerichte zu wecken. Nicht umsonst trägt es den Titel **green love**. Mit pflanzlicher Kost wirst du dich besser, frischer und fitter fühlen. Diese gesunde, moderne Ernährungsweise wird dir helfen, besser im Einklang mit dir selbst und unserer Umwelt zu leben. Vegansein wird dein Leben und das deiner Liebsten in jeder Hinsicht bereichern. **green love** – das ist Essen, das gesund, satt und glücklich macht.

Viel Freude dabei und lass es dir gut gehen, deine Lea





Widmung **5**

Einleitung **6**

Tipp 1: Schöne Bowls und hübsche Deko **10**

Dein Start in den Tag – Frühstücksideen zum Schlemmen und Wohlfühlen **13**

Tipp 2: Gemüse aus dem Ofen **34**

Quick 'n' easy – einfache, schnelle Rezepte für leckere Snacks und kleine Gerichte **37**

Tipp 3: Pinienkernparmesan, Gomasio und Dukka **69**

Aufstriche, Pasten und Dips – das Grundrezept für Hummus **70**

Tipp 4: Erfrischende, selbst gemachte Chia-Limonaden **93**

Bowls 'n' Soulfood – inspirierende Gerichte, die satt und glücklich machen **94**

Tipp 5: Die Vielfalt frischer Kräuter genießen **122**

Everyday Happiness – Rezepte für mehr Kreativität in der Alltagsküche **125**

Tipp 6: Sprossen – gesund und lecker **157**

Suppen – verführerische Rezepte zum Löffeln **158**

Tipp 7: Infused Water **181**

Salate und Rohkost – Rezeptkreationen für mehr Gesundheit und Vitalität **182**

Tipp 8: Goldene Milch – der Star von Leas Blog **206**

Sweets 'n' Treats – feine Rezepte für Naschkatzen und Dessert-Liebhaber **209**

Über die Autorin **237**

Index **238**



= sojafrei



= glutenfrei

# Schöne Bowls und hübsche Deko

## TIPP 1

Als Köchin, Bloggerin und vor allem Foodfotografin achte ich darauf, dass meine Gerichte nicht nur gut schmecken, sondern auch besonders schön anzusehen sind. Und es sind ganz einfache kleine Tricks und Handgriffe, die etwa aus einem normalen Frühstücksmüsli eine wunderschöne Bowl machen, in die man sich sofort verliebt. Hier ein paar Tipps von mir.

### TOPPING

Bowls, Desserts, Kuchen und Müslischalen versehe ich vor dem Servieren immer noch mit einigen Kernen, Nüssen oder Samen. Ich bestreue sie mit Chiasamen, Kürbis- oder Sonnenblumenkernen, Kokosflocken, gehackten Pistazien, Mohn oder geschälten Hanfsamen. Herzhafte Gerichte dekoriere ich gern mit hellen oder dunklen Sesamkörnern, Schwarzkümmel oder Chilifäden.

### GEWÜRZE

Wenn ich vor dem Servieren frischen Pfeffer, grobes Meersalz, Muskatnuss, gerebelte Kräuter oder Chiliflocken über mein Essen streue, hat das nicht nur geschmackliche Gründe. Gerichte sehen noch schöner aus, wenn man ihnen mit einer Prise Gewürz den letzten optischen Schliff verleiht. Süßes garniere ich oft mit einer Prise Açai- oder Spirulinapulver, Puderzucker, gemahlener Vanille oder einer Prise Zimt.

### GRÜNES

Mit ein wenig Grün hauchst du deinen Gerichten Leben ein. Garniere sie mit frischer Petersilie, Basilikumblättchen, Minze, Zitronenmelisse, Thymian, Rosmarin oder anderen Kräutern. Oder benutze essbare Blüten. Grünes und Buntes lassen dein Essen frisch, natürlich und einladend aussehen.

### ATTRAKTIVE ZUTATEN

Es gibt Obst und Gemüse, das sich ganz besonders zum Garnieren eignet. Etwa Physalis mit ihren hübschen Lampionblättern, gesprenkelte Pitayastücke, Johannisbeeren, die man in Zucker taucht, gefrorene Himbeeren oder Granatapfelkerne. Herzhafte Gerichte verziere ich gern mit Avocado, bunten Cocktailtomaten und Sprossen. So werden deine Gerichte bunt und attraktiv.

### FRUIT CARVING

„Fruit Carving“, das kunstvolle Aufschneiden von Obst und Gemüse, ist einfacher, als du vielleicht denkst. Auf Youtube findest du unzählige Videos, die zeigen, wie man etwa wunderschöne Kiwisterne zaubert, eine Mango kunstvoll aufschneidet oder aus einer Avocado eine bildschöne Avocadorose formt. So sehen deine Bowls richtig edel aus. Ich benutze außerdem gern meinen Melonenausstecher und einen einfachen Sternausstecher, um meine Bowls mit kleinen Obst- und Gemüsestücken zu verzieren.

### NATÜRLICHE SCHALEN

Melonen, Ananas oder Papaya schmecken nicht nur köstlich, sondern eignen sich auch wunderbar als Schalen, um Müsli und Bowls darin zu servieren. Das Gleiche gilt für Kürbisse, Paprikaschoten und runde Zucchini – gefüllt sehen sie gleichermaßen wunderschön aus.

Du wirst diese kleinen Tricks überall in diesem Buch entdecken.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

# Warmer Hirse-Kokos-Auflauf mit Aprikosen und Erdbeeren

4–6 PORTIONEN | 20 MINUTEN ARBEITSZEIT + 25 MINUTEN BACKZEIT

## Zutaten



200 g Schnellkochhirse  
350 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink, Haferdrink oder Cashewdrink)  
200 ml Kokosmilch  
1 Prise Meersalz  
3 EL Ahornsirup  
Margarine zum Fetten der Form  
50 g Pekannusskerne  
300 g Aprikosen  
200 g Erdbeeren  
50 g Kokosraspel + 1 EL Kokosraspel zum Garnieren  
2 EL Sojajoghurt Natur  
1 TL gemahlene Vanille  
5–6 Zweige frischer Zitronenthymian oder Minze

- 1** Hirse mit Wasser spülen und anschließend mit Pflanzendrink und Kokosmilch in einem Topf aufkochen lassen. Eine Prise Meersalz und Ahornsirup einrühren. Hirse 12–14 Minuten leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend aufgenommen wurde und die Hirsekörner zart sind.
- 2** Eine Auflaufform mit Margarine einfetten. Den Backofen auf 180 Grad Umluft erwärmen.
- 3** Pekannüsse hacken. Aprikosen entsteinen und in Spalten schneiden. Erdbeeren in Scheiben schneiden.
- 4** Gekochte Hirse mit den Aprikosen- und Erdbeerstücken sowie den Kokosraspeln, den Pekannussstückchen, Sojajoghurt und der gemahlene Vanille vermengen und in die Form geben. Auflauf mit einigen Erdbeerscheiben und Aprikosenstücken garnieren und mit 1 EL Kokosraspeln bestreuen.
- 5** Hirse-Kokos-Auflauf im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen. Auflauf aus dem Ofen nehmen und noch warm mit einigen Blättchen Zitronenthymian bestreut genießen.



# Joghurt-Chia-Pudding mit Erdbeermus

2 PORTIONEN | 15 MINUTEN ARBEITSZEIT + 4–5 STUNDEN KÜHLZEIT

## Zutaten



270 ml Pflanzendrink (z. B. Mandel-, Reis- oder Haferdrink)

1 ½ EL Agavendicksaft

2 kleine TL gemahlene Vanille

2–3 TL Açai-Pulver

35 g Chiasamen

6 EL Sojajoghurt Natur

100 g Erdbeeren + Erdbeeren zum Garnieren

Saisonales Obst nach Wahl, hier verwendet:

1 Feige

1 Aprikose

2 Physalis

### Hinweis zum Açai-Pulver

Der Pudding schmeckt auch ohne Açai-Pulver sehr lecker. Allerdings mag ich den feinen, leicht beerigen Geschmack von Açai sehr gern. Darüber hinaus färbt Açai den Chiapudding leicht lilafarben ein und verdeckt die sonst graue Farbe von gequollenen Chiasamen.

**1** Pflanzendrink, 1 EL Agavendicksaft, 1 kleinen TL gemahlene Vanille, Açai-Pulver und Chiasamen in einer Schale gut miteinander verrühren und 4–5 Stunden (oder über Nacht) abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

**Tip** Damit die Chiasamen nicht klumpen, sondern gleichmäßig quellen, sollte die Masse nach 30 Minuten sowie eine Stunde darauf einmal kräftig durchgerührt werden.

**2** Sojajoghurt auf zwei Gläser aufteilen. Chiapudding aus dem Kühlschrank nehmen, erneut kräftig durchrühren und als zweite Schicht auf die Gläser aufteilen.

**3** Die Erdbeeren waschen und den Stielansatz entfernen. Erdbeeren mit restlichem Agavendicksaft und restlicher Vanille im Mixer pürieren. Erdbeermus als letzte Schicht in die Gläser füllen.

**4** Joghurt-Chia-Pudding mit Erdbeeren sowie weiterem Obst nach Belieben garnieren.



# Cremige vegane Nacho-Käsesauce

4 PORTIONEN | 15 MINUTEN ARBEITSZEIT + 15 MINUTEN KOCHZEIT

## Zutaten



10 Cocktailtomaten  
2 grüne scharfe Jalapeños  
300 g vegane Tortillachips

## Für die Sauce

200–220 g mehligkochende Kartoffeln  
70 g Karotten  
35 g Zwiebel  
Meersalz  
3 EL Hefeflocken  
1 EL Cashewmus  
1 TL scharfer Senf  
1 TL Zitronensaft  
1 kleiner TL Harissa oder Cayennepfeffer  
1 kleiner TL edelsüßes Paprikapulver

- 1 Cocktailtomaten vierteln. Jalapeños in Stücke schneiden. Beides mit Tortillachips vermischt auf einen Teller geben.
- 2 Kartoffeln schälen und grob zerkleinern. Karotten schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und vierteln. Einen Topf mit 650 ml leicht gesalzenem Wasser erhitzen. Kartoffeln und Karotten darin etwa 10 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln dazugeben. Nochmals 5–7 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffel- und Karottenstücke weich sind.
- 3 Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in einen Mixer geben. Hefeflocken, Cashewmus, Senf, Zitronensaft, Harissa, eine Prise Meersalz, Paprikapulver sowie etwa 80 ml des Kochwassers hinzufügen und alles gut pürieren. Vegane Käsesauce mit Kochwasser nach Belieben verdünnen.
- 4 Nacho-Käsesauce über die Chips träufeln und den Rest zum Dippen in einem Schälchen dazu reichen.





# Obatzda

2–4 PORTIONEN | 20 MINUTEN ARBEITSZEIT | EINWEICHZEIT BEACHTEN | OHNE BREZEN GLUTENFREI

## Zutaten

80 g Cashewkerne  
70 g (rote) Zwiebeln  
1 EL Pflanzenöl  
200 g Räuchertofu  
100 g Margarine  
10–12 g Hefeflocken  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
½ TL rosenscharfes Paprikapulver  
1 kleiner TL gerebelter Majoran  
1 Prise Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 große Prise gemahlener Kümmel  
2 EL Apfelessig  
1 Bund frischer Schnittlauch

## Serviervorschlag

Mit veganen Brezen oder kleinen veganen Salzbrezeln genießen!

- 1** Cashewkerne über Nacht, mindestens aber 6 Stunden in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen und die Cashewkerne abspülen.
- 2** Zwiebeln abziehen. Ein paar Zwiebelringe zum späteren Garnieren hauchfein abschneiden und beiseitelegen. Restliche Zwiebeln würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze anrösten und ebenfalls beiseitestellen.
- 3** Räuchertofu in grobe Stücke schneiden, dann mit Cashewkernen, Margarine, Hefeflocken, edelsüßem und scharfem Paprikapulver, gerebeltem Majoran, einer Prise Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel und Apfelessig im Mixer pürieren.
- 4** Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Einen Teil unter den Dip heben. Obatzda mit Schnittlauch bestreut und mit Zwiebelringen garniert servieren.

**Tipp** Obatzda kann im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahrt werden. Obatzda aber mindestens 2 Stunden vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, damit er schön weich ist.



# Champignon-Rahmpfanne mit geröstetem Kräuterbaguette

2–3 PORTIONEN | 35 MINUTEN ARBEITSZEIT + 15 MINUTEN BACKZEIT

## Zutaten

### Für das Baguette

½ oder 1 kleines veganes Baguette (4 Scheiben pro Portion)

100 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 große Prise Meersalz

einige Blättchen frischer Thymian oder  
1 TL gerebelte Kräuter der Provence

### Für die Pilzrahmsauce mit Spinat

1 Dose weiße Cannellini-Bohnen  
(240–250 g Abtropfgewicht)

1 TL scharfer Senf

150 ml ungesüßter Pflanzendrink

15 g Hefeflocken

1 EL Olivenöl

2 EL glutenfreie Tamari-Sojasauce  
Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100–120 g Zwiebeln

1 kleine Knoblauchzehe

500 g Steinchampignons

100 g Räuchertofu

80–100 g Staudensellerie

2–3 EL Kokosöl

1 große Prise frisch geriebene Muskatnuss

1–2 EL Zitronensaft

1 Handvoll frische Petersilie

40–50 g Babyspinat

## Tipp

Das Rezept funktioniert auch mit Pfifferlingen.

## Variation

Du kannst die Champignon-Rahmpfanne auch mit Nudeln, Kartoffeln oder Reis servieren.

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
- 2 Baguette in Scheiben schneiden. Olivenöl mit einer abgezogenen und gepressten Knoblauchzehe sowie einer Prise Meersalz vermengen. Baguettescheiben auf dem Backpapier verteilen und kräftig mit dem gewürzten Olivenöl bepinseln oder beträufeln. Wer möchte, gibt noch 1 EL frische Thymianblättchen oder Kräuter der Provence dazu. Baguettescheiben etwa 12–14 Minuten im vorgeheizten Ofen backen und danach auf Küchentrepp abtropfen lassen.
- 3 Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit Senf, Pflanzendrink, Hefeflocken, Olivenöl, 1 kleinen EL Sojasauce sowie einer Prise Meersalz und Pfeffer im Mixer pürieren.
- 4 Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Champignons mit Küchentrepp putzen, die Stiele einkürzen und die Pilze in Scheiben schneiden. Den Räuchertofu fein würfeln. Staudensellerie waschen, die harten Enden kappen und Sellerie hauchdünn schneiden.
- 5 Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten glasig dünsten. Räuchertofu und Sellerie dazugeben und etwa 2–3 Minuten anbraten. Die Champignons dazugeben. Pilze nach kurzer Bratzeit mit 1 EL Sojasauce ablöschen. Dann die pürierten Bohnen über die Pilze gießen, gut umrühren, mit Muskat, Zitronensaft sowie Meersalz und Pfeffer abschmecken. Sauce mit Wasser nach Belieben verdünnen (ich empfehle 50–70 ml Wasser).
- 6 Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und untermengen.
- 7 Vor dem Servieren die Champignon-Rahmpfanne nochmals erhitzen und eine Handvoll gewaschenen Babyspinat in der Pfanne zusammenfallen lassen. Champignon-Rahmpfanne mit Kräuterbaguette servieren.



# Blumenkohl-Cremesuppe mit Kresse und Sesam

4 PORTIONEN | 25–30 MINUTEN ARBEITSZEIT

## Zutaten



70 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 mittelgroßer Blumenkohl (ca. 600 g ohne Strunk und Blätter)  
200 g Knollensellerie  
1 Dose Cannellini-Bohnen bzw. weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)  
1–2 EL Kokosöl  
300 ml glutenfreie Gemüsebrühe oder Wasser  
400 ml Kokosmilch  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
2 EL Hefeflocken  
2–3 EL Zitronensaft  
1 Beet Kresse oder Sprossen  
2 TL schwarze Sesamkörner zum Garnieren

**1** Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Strunk und Blätter des Blumenkohls entfernen und Blumenkohl in kleine Stücke teilen. Knollensellerie schälen und würfeln. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

**2** Kokosöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin 2 Minuten anschwitzen. Blumenkohl und Sellerie dazugeben. Alles 2–3 Minuten anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

**3** Kokosmilch und Bohnen in die Suppe geben und diese weitere 5 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

**4** Suppe vom Herd nehmen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hefeflocken in die Suppe geben und diese mit einem Schneidstab fein pürieren. Die Suppe nach Belieben mit Wasser strecken und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**5** Die Suppe nochmals erwärmen und auf Suppenschalen verteilen. Suppe mit Kresse bestreuen und nach Belieben mit schwarzen Sesamkörnern garniert servieren.



# Seidentofu-Tiramisu

6 PORTIONEN | 30 MINUTEN ARBEITSZEIT + 6 STUNDEN KÜHLZEIT | EINWEICHZEIT BEACHTEN  
MIXER WIRD VERWENDET

## Zutaten

200 g Cashewkerne  
4 Tassen Espresso oder 1 Tasse starker Kaffee  
1 TL gemahlener Zimt  
1 EL Amaretto-Likör (optional)  
600 g Seidentofu  
4–5 EL Agavendicksaft  
2 Päckchen Vanillezucker  
1 kleiner TL Johannisbrotkernmehl  
Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone  
150 g weiche Margarine  
180 g veganer (Dinkel-)Zwieback  
3 EL Kakaopulver

## Außerdem

1 Glas-/Backform

- 1 Cashewkerne über Nacht, mindestens aber 6 Stunden in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen.
- 2 Espresso oder Kaffee zubereiten, mit Zimt und nach Belieben mit Amaretto-Likör verrühren und abkühlen lassen.
- 3 Cashewkerne im Mixer cremig pürieren. Seidentofu, Agavendicksaft, Vanillezucker, Johannisbrotkernmehl, Zitronenabrieb und weiche Margarine dazugeben und nochmals fein pürieren.
- 4 Zwieback in der Espresso-Mischung wenden. Dann in eine Glasform eine Schicht Zwieback legen. Zwiebacksschicht mit Seidentofu-Cashew-Creme bedecken. Vorgang ein- bis zweimal wiederholen – je nach Größe der Form. Mit einer Cremeschicht abschließen und diese mit Kakaopulver bestäuben.
- 5 Tiramisu über Nacht, mindestens aber 6 Stunden im Kühlschrank kalt stellen und fest werden lassen. Tiramisu vor dem Servieren nochmals mit Kakaopulver bestäuben.



# Über die Autorin

Lea ist eigentlich Filmemacherin und TV-Journalistin. Doch ihre Leidenschaft fürs vegane Kochen machte sie in den vergangenen Jahren zu einer der erfolgreichsten Foodbloggerinnen Deutschlands. Über 1,5 Millionen Menschen besuchen jährlich ihren mehrfach preisgekrönten Blog *Veggies* ([www.veggi.es](http://www.veggi.es)), um sich von ihren rein pflanzlichen Rezeptkreationen, Küchentipps und Kochtricks begeistern zu lassen.

Lea liebt es, die ganze Vielfalt und Bandbreite an pflanzlichen Zutaten zu zelebrieren und Menschen aus aller Welt für veganes Kochen zu begeistern. Denn ihr ist es besonders wichtig, nicht nur köstliche, inspirierende Gerichte zuzubereiten, sondern auch Rezepte zu präsentieren, die ohne ausgefallene Produkte auskommen und leicht nachgekocht werden können. Kochen und Genießen sind für Lea pure Lebensfreude und das möchte sie mit jedem Rezept einer möglichst breiten Zielgruppe zugänglich machen.

Vegan zu kochen, heißt für Lea, Essen anders zu denken. Ihre Rezepte überraschen mit immer neuen Kombinationen, Aromen und Konsistenzen vertrauter Lebensmittel und Zutaten. Sie hat einen ganz eigenen, fantasievollen und abwechslungsreichen veganen Kochstil entwickelt, der gesund und lecker ist.

„Vegansein bedeutet für mich, Leben und Essen neu zu denken. Es hat mich die Welt und mich selbst darin ganz neu erfahren lassen. Vegan zu leben bedeutet für mich, mir selbst und der Welt jeden Tag ein Geschenk zu machen. Komm mit auf diese spannende, erfüllende Reise und entdecke dich selbst im Einklang mit dem Leben, wie es schöner nicht sein kann!“

Lea Green

Lea selbst ist seit Ende 2012 aus ethischen, gesundheitlichen und umweltpolitischen Gründen vegan. Sie lebt mit ihrem ebenfalls veganen Lebensgefährten Julian und ihrer Katze Mookie in Berlin. Lea reist viel, liebt Yoga und hat es sich zur Aufgabe gemacht, weltweit eine gesunde, abwechslungsreiche Pflanzenküche als spannende, neue Esskultur bekannt zu machen.

# Index

## A

Açaí-Pulver 17, 22, 29, 210, 233  
Algen 137, 150, 177, 194  
Amaranth, gepopptes 210, 217, 225  
Apfel 18, 29, 33, 173, 185, 193, 201, 226  
Aprikosen 14, 18, 22, 33  
Artischocken 45, 150  
Aubergine 42, 77, 129, 138  
Avocado 33, 41, 46, 54, 66, 97, 105, 106, 113, 137, 153,  
154, 162, 194, 198, 201, 202, 205, 210

## B

Banane 17, 18, 25, 26, 29, 30, 33, 229, 233  
Birne 21, 170  
Blumenkohl 57, 65, 81, 109, 141, 149, 150, 161  
Brokkoli 41, 62, 65, 105, 109, 141, 162, 193, 197  
Brombeeren 18, 233

## C

Cannellini-Bohnen 82, 117, 161, 169, 174, 177, 194  
Cashewmus 30, 33, 53, 74, 126, 133, 145, 162  
Champignons 106, 114, 117, 130, 174, 177  
Chiasamen 22, 25, 29, 30, 33, 90, 93, 141  
Cocktailtomaten 46, 62, 66, 74, 113, 133, 189  
Couscous 105, 113, 193, 201

## D

Dinkelmehl 57, 106, 129, 134, 142, 146, 218, 222, 229, 234

## E

Edamame 62  
Erbsen 78, 82, 102, 110, 149, 197, 202  
Erdbeeren 14, 17, 22, 29, 50, 31, 33, 217, 234  
Erdnusskerne 90  
Erdnussmus 25, 26, 90, 205, 222

## F

Fenchel 50, 138  
Frühlingszwiebel 57, 58, 97, 110, 114, 150

## G

Granatapfelkerne 21, 26, 89, 185  
Grünkohl 102, 190  
Gurke 62, 106, 137, 142, 194, 198, 201, 205

## H

Haferflocken 17, 18, 21, 25, 30, 225, 226, 230  
Hanfsamen 18, 21, 105, 126, 202, 210, 214, 226, 233, 234  
Hartweizengrieß 146  
Haselnusskerne 118, 169, 221  
Heidelbeeren 17, 18, 21, 29, 30, 33, 210  
Himbeeren 18, 30, 33, 93, 218, 233, 234  
Hirse 14, 102, 145  
Hokkaido-Kürbis 102, 146, 173

## I

Ingwer 58, 61, 90, 98, 109, 110, 114, 121, 137, 166, 173, 177,  
178, 198, 206, 225

## J

Jalapeños 73, 74, 154  
Johannisbrotkernmehl 38, 77, 153, 213

## K

Kakaonibs 26, 214, 221, 222, 234  
Kakaopulver 26, 213, 214, 221, 222, 230  
Kapern 73, 194  
Karotten 21, 61, 74, 113, 114, 121, 134, 137, 145, 153, 166,  
174, 202, 205, 225  
Kartoffeln 49, 74, 97, 98, 117, 146, 154, 170, 186  
Kichererbsen 70, 78, 142, 193, 194, 161,  
Kidneybohnen 46, 53, 54, 145, 150, 165  
Kiwi 17, 29, 33  
Knollensellerie 161  
Kohlrabi 185  
Kokosmilch 14, 98, 109, 121, 161, 162, 166, 173, 205,  
225, 233  
Kokosraspel 14, 17, 18, 26, 30, 33, 121, 210, 217, 222, 225

## L

Lauch 174  
Leinsamen 25, 105, 126, 141, 145, 153, 190, 221

Limette 93, 105, 114, 154, 202

Linsen 65, 121, 166

## **M**

Macadamianusskerne 101, 189

Mais(kolben) 113, 130, 165

Mandelblättchen 190, 210, 217, 226, 230

Mandelkerne 57, 197, 218

Mandelmus 25, 30, 33, 138, 162, 230

Mango 58

Marzipan 226

Medjoul-Datteln 17, 25, 26, 89, 210, 214, 217, 221,  
226, 230

## **O**

Oliven 45, 73, 150, 189, 194

Orangen 50

## **P**

Papaya 137

Paprika 41, 54, 62, 73, 109, 150, 165, 205, 129

Pasta 45, 149

Pekannusskerne 14, 21, 73, 118, 186, 189

Pistazien 50, 89, 225, 234

Polentagrieß 38

Portobello-Pilze 133, 153

Posteleinsalat 185

Prinzessbohnen 110, 186

## **Q**

Quinoa 26, 118, 153, 197, 229

## **R**

Radieschen 62, 86, 186

Räuchertofu 53, 85, 117, 149

Reis 61, 110, 117, 137, 202

Reismehl 221

Reispapierblätter 205

Römersalat 194, 205

Romanesco 109

Rosenkohl 53, 118

Rosinen 226

Rote Bete 78, 113, 142, 153, 17, 197

Rotkohl 102, 113, 137, 202, 205

Rucola 129, 146, 153, 197

## **S**

Salbei 129, 134, 146

Schnittlauch 85

Schwarze Bohnen 53, 145, 165, 214

Schwarzkohl 102, 190

Seidentofu 41, 126, 134, 213

Shiitake-Pilze 114, 174, 177

Sobanudeln 114

Sojajoghurt 14, 17, 22, 29, 30, 54, 61, 89, 109, 134, 142,  
170, 222, 226

Sonnenblumenkerne 81, 162, 193

Spaghetti-Kürbis 101

Spargel 169

Spinat/Babyspinat 33, 46, 98, 106, 117, 126, 162, 193,  
197, 198

Spirulina 113

Sprossen 41, 46, 109, 126, 134, 161, 162, 166, 202

Süßkartoffeln 38, 54, 62, 129, 221

## **T**

Tahini 70, 77, 81, 82, 102, 142, 194

Tempeh 97

Tofu 58, 65, 86, 109, 134, 205

Tomaten 45, 46, 54, 61, 133, 138, 150,

## **W**

Walnüsse 73, 133, 186, 189, 221

Wassermelone 178

Weintrauben 202

## **Z**

Zucchini 41, 54, 66, 105, 109, 110, 114, 126, 129, 189,  
198, 218

Zuckererbsenschoten 121

Zwieback 213