

HILFE, MEIN KIND IS(S)T VEGAN!

ANNA MAYNERT

CLEVERE REZEPTE
FÜR DIE PATCHFOOD-FAMILIE



G|U

4 INHALT



Vorwort	6
THEORIE – VEGANE BASICS	11
Vegane Kinderernährung = alles, was mein Kind braucht?!	12
Vegane Kinderernährung: Darauf musst du achten	15
Das ABC der Nährstoffe: Makro- und Mikronährstoffe	18
Wie kritisch sind die kritischen Nährstoffe wirklich?	20
Nährstoffe, die ergänzt werden müssen	26
Nährstoffreiche Lebensmittel	28
Mein Kind ist ein Picky Eater – und jetzt?	36

Vegane Ernährung im Alltag	38
Fünf am Tag	39
So sieht ein ausgewogener veganer Tag aus	41
Wie bringt man alle Geschmäcker unter einen Hut?	43
Den Kochalltag vereinfachen	45
Lebensmittel, die du immer im Haus haben solltest	46
Nimm dies, statt das – veganer Tauschmarkt	47

REZEPTE

FRÜHSTÜCK – FUTTER FÜRS GEHIRN

Mango-Kokos-Chia-Pudding	50
Kokosjoghurt mit Sesam	52
Porridge	54
Pancakes	56
Müsliriegel	58
Baked Oats	60
Rührtofu	62

Sonntagsbrötchen	64
Schokoaufstrich	66
Orange-Pfefferminz- Ingwer-Tee	68
Avocado-Mango-Smoothie	68
Green Juice	70
Beeren-Smoothie	70

5 INHALT

HAUPTGERICHTE – PROTEINREICH UND SÄTTIGEND

Salatmuffelsalat	74
Gemüsesuppe mit Croûtons	76
Thaipfanne	78
Schnelle Gemüsepfanne	80
Rote-Bete-Hirsotto	82
Brokkoli-Buchweizen-Taler	84
Smashed Potatoes mit	
Gevlügel-Nuggets	86
Blitzschnelle Nudeln	88
Bunte Gemüselasagne	90
Nudelauflauf	92
Spaghetti Bolognese	94
Spaghetti Carbonara	96
Rote-Bete-Steak	98
Schnitzel mit Pilzen	100
Kartoffeleintopf mit Vurst	102
Klassische Linsensuppe	104
Lauchsuppe mit Blumenkohl	
und Sojahack	106
Hühnerfrikassee	108
Sojaschnetzel Stroganoff Art	110
Gulasch	112
Zucchini-Lauch-Quiche	114
Linsen-Wraps	116
Linsentofu	118
Kartoffelstampf	120
Frischer Möhrensalat	122
Tomatensalat mit Avocado	124

BROTZEIT & SNACKS – NÄHRSTOFFREICH

Möhren-Walnuss-Aufstrich	128
Linsenaufstrich mit Tomate	130
Mediterraner Aufstrich	132
Weiß-Bohnen-Hummus	134
Würziger Paprikastreich	136
Rohkoststicks mit Dips	138

Avocadostulle	140
Überbackenes Fladenbrot	142
Vollkornbrot	144
Linsensalat im Glas	146
Obstregenbogen im Glas	148
Gemüseregenbogen im Glas	148
Kernige Knusperriegel	150
Amarant-Bällchen	152
Brezel-Happen	154
Die vollwertige Lunchbox	156

DESSERTS & LECKEREIEN – VOLLER MINERALSTOFFE

Ratz-Fatz-Eis	160
Frozen Hazelnut Bite	162
Himbeer-Schicht-Soja-Quark	164
Kuchen im Glas	166
Vanille-Cashew-Quark	168
Mousse au chocolat	170
Haselnusstaler	172
Schoko-Bananen-Brot	174
Geburtstags-Haselnusskuchen	176
Apple Crumble	178
Apfel-Zimt-Ringe	180
Peanut Butter Brownies	182
Cashew-Erdbeer-Eistorte	184

Register	186
Impressum	192





RÜHRTOFU

Eiweißpower zum Frühstück! Lecker und sättigend.

FÜR 2 PERSONEN

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 285 kcal,

17 g E, 19 g F, 12 g KH

1 kleine rote Zwiebel

3 getrocknete Tomaten

250 g Tofu

frisch geriebene Muskatnuss

½ TL Kurkuma

½ TL Kala Namak (ayurvedisches
Schwarzsatz)

Pfeffer

100 g Seidentofu

2 EL Olivenöl

1 fein geschnittene Paprika
(nach Belieben)

1 Handvoll Blattspinat
(nach Belieben)

1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Den Tofu mit den Händen in eine Schüssel bröseln. Die Gewürze mit dem Tofu vermengen. Den Seidentofu in einem mit einem sauberen Küchentuch ausgelegten Sieb bis zur Weiterverarbeitung abtropfen lassen.

2 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel und die Tomatenstückchen darin anbraten. Anschließend den Tofu dazugeben und unterrühren. Den Rührtofu immer wieder ein bisschen anbraten lassen und dann erneut umrühren.

3 Zuletzt den Seidentofu vorsichtig unterheben und 1 Min. mitziehen lassen. Falls der Rührtofu noch nicht genug nach Ei schmeckt, gib noch mehr Kala Namak hinzu. Nach Belieben kannst du auch noch anderes Gemüse mit in den Rührtofu geben, z. B. Paprika oder Spinat.

Tipp

Du kannst den Seidentofu auch weglassen, der macht den Rührtofu nur optisch noch echter. Für den Rest der Familie kannst du parallel in einer zweiten Pfanne klassisches Rührei machen, es sei denn, sie sind offen dafür, mal etwas Neues zu probieren. Kala Namak bekommst du im Bioladen.





THAIPFANNE

Die Thaipfanne bietet unendliche Möglichkeiten und lässt sich einfach an die Vorlieben aller Familienmitglieder anpassen.

FÜR 4 PORTIONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 640 kcal,

18 g E, 15 g F, 93 g KH

400 g Basmati-Reis

Salz

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 rote Paprika

200 g Brokkoli

1 Stange Lauch

100 g Zuckerschoten

100 g Champignons

1 Stange Zitronengras

1 Knoblauchzehe

2 EL Kokosöl

300 ml Gemüsebrühe

2 EL vegane Thai-Currypaste
(rot, gelb oder grün)

Saft von ½ Zitrone

1 Dose Kokosmilch (400 g)

2 Handvoll Cashewkerne

1–2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Den Basmati-Reis in einem Sieb gründlich waschen. In einen Topf geben und mit der 1,5-fachen Menge Wasser zum Kochen bringen. 1 TL Salz und Kreuzkümmel dazugeben. Wenn sich das Wasser bis auf die »Reiskante« reduziert hat, den Reis noch einmal umrühren, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze in 20 Min. fertig garen.

2 Das Gemüse waschen und trocknen. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Den Lauch halbieren und in Ringe schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abknipsen.

3 Champignons putzen und vierteln. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, bis der zarte Kern zum Vorschein kommt. Diesen in ganz feine Stücke hacken und beiseitestellen. Den Knoblauch schälen.

4 Das Kokosöl in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen und das Gemüse bis auf die Zuckerschoten scharf anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Currypaste und den Zitronensaft sowie die Kokosmilch einrühren, die Knoblauchzehe hineinpresse und die Cashewkerne hinzufügen. Alles gut umrühren, Deckel auflegen und 5 Min. leicht köcheln lassen. Die Zuckerschoten dazugeben und weitere 5 Min. garen.

5 Den fertigen Reis mit etwas Olivenöl auflockern und auf die Teller verteilen. Das Thai-Gemüse darauf anrichten und mit Zitronengras garniert servieren.



Tipp

Du kannst das Gemüse beliebig variieren und je nach Geschmack noch etwas mehr Currypaste in die Pfanne geben. Anstelle der Cashewkerne kannst du auch Kichererbsen oder Tofu verwenden.