

Patrick Rosenthal

VEGAN
FÜR TEENIES

DAS KOCHBUCH

Einfach, schnell und superlecker

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildung: Patrick Rosenthal

Layout: Satzwerk Huber

Illustrationen: shutterstock.com/nataka, Roi and Roi, svtdesign, Nadezda Barkova,

Auza Design, KislinkaArt

Satz: Bernadett Linseisen (schere.style.papier), München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2493-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2266-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2267-5



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

www.rivaverlag.de

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt



6 Vorwort

8 Vegan und nun?

9 Nährstoffe

11 Frühstück

12 Pinks Erdbeer-Smoothie

14 Cookie-Dough-Overnight-Oats

16 Erdnussbutter-Smoothie-Bowl

18 Tofu-Sandwich

20 Zucchini-Erbсен-Pfannkuchen

22 Vegane Streichwurst

24 Mandelaufstrich

25 Paprika-Aufstrich

26 Frühstücksecke

28 Weiche Apfel-Haferflockenkecke

30 Tofu-Rührei

32 Bananenbrot

34 Nuss-Bananenbrot

34 Gewürztes Bananenbrot

34 Schokoladen-Bananenbrot

34 Kokosnuss-Bananenbrot

35 Haferflocken-Bananenbrot

35 Zitronen-Bananenbrot

35 Beeren-Bananenbrot

35 Kürbis-Bananenbrot

36 Fluffige Pancakes

37 Nuss-Nougat-Creme





39 Snacks, Finger- und Partyfood

- 40 Green-Power-Mini-Frittatas
- 42 Pesto-Schnecken
- 46 Käse-Muffins
- 48 Süße Bananen-Kokos-Kugeln
- 50 Ananas-Tomaten-Suppe
- 52 Rot-weißer Pizza-Dip
- 54 Tofu-Nuggets
- 56 Durstlöscher
- 58 Mini-Corn-Dogs
- 58 Tomatensalsa
- 60 Käsestangen



63 Hauptspeisen

- 64 Kartoffelkroketten auf cremiger Zwiebel-Käse-Soße
- 66 Auberginen-Tomaten-Auflauf
- 68 Süßkartoffelpommes
- 70 Tomaten-Gnocchi-Auflauf
- 72 Mac and Cheese
- 75 Veganer Schmand
- 76 Schnelle Karottenpizza
- 78 One-Pot-Pasta
- 80 Spaghetti Carbonara
- 82 Bunte Gemüsepizza
- 84 Blumenkohlschnitzel mit Linsensalat



87 Vegan backen

- 88 Vanillepuddingkuchen mit Aprikosen
- 90 Apfel-Mandel-Kastenkuchen
- 92 Kirschen im Keksteig
- 94 Apfel-Streusel-Muffins
- 96 Zimtstreuselkuchen
- 98 Himbeerkekse mit Schokolade
- 100 Himbeer-Milchreis-Kuchen
- 102 Zucchini-Kuchen mit Pistazien
- 104 Lemon-Curd-Gugelhupf





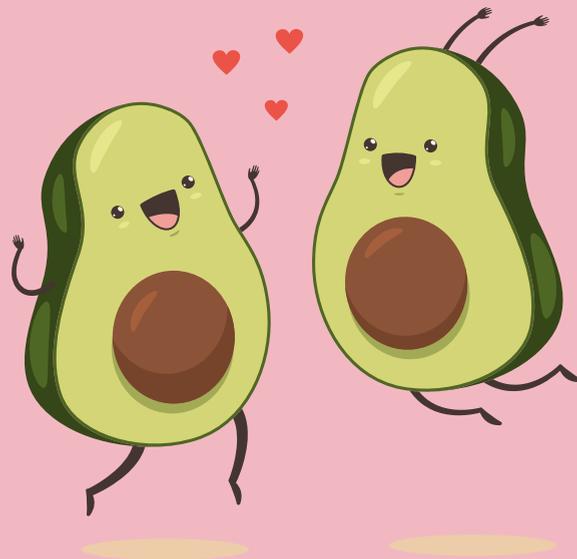
107 Desserts, Eis und Sweets

- 108 Ananas-Minze-Sorbet
- 110 Süßkartoffel-Schokoladen-Eis
- 112 Himbeer-Fudge
- 114 Blaubeer-Crumble
- 116 Polenta-Kokos-Klöße mit Vanillesoße
- 118 Joghurt mit Erdbeeren und Olivenöl
- 120 Eton Mess
- 122 Orangentörtchen im Glas
- 124 Himbeer-Mousse
- 126 Vanilleeis



129 Basics

- 130 Vegane Buttermilch
- 132 Haselnussdrink
- 133 Kondensmilch
- 134 Lemon Curd
- 136 Salzkaramell
- 138 Mayonnaise
- 140 Remoulade
- 142 Vegane Vanillesoße mit Mandeldrink



Vorwort

Liebe*r Leser*in,

ich freue mich sehr, dir mein neues Koch- und Backbuch *Vegan für Teenies* vorstellen zu dürfen. In diesem Buch möchte ich dich auf eine kulinarische Reise mitnehmen und zeigen, wie bunt, lecker und abwechslungsreich veganes Essen sein kann.

Teenager stehen vor vielen Herausforderungen, sei es in der Schule, im Freundeskreis oder bei der Suche nach der eigenen Identität. Eine bewusste Ernährung ist ein wichtiger Teil davon. Immer mehr von uns interessieren sich für die vegane Lebensweise und möchten einen Beitrag zum Tier- und Umweltschutz und für die eigene Gesundheit leisten. Ich bin davon überzeugt, dass es nie zu früh ist, sich mit einer solchen Ernährung auseinanderzusetzen.

Um ganz offen und ehrlich zu sein: Ich möchte niemandem eine bestimmte Ernährungsweise aufdrängen. Es gibt viele unterschiedliche Ansätze, und jeder Mensch hat das Recht, seine Entscheidung zu treffen, welche ihm aus welchen Gründen auch immer am meisten entspricht. Ich sehe dieses Buch daher nicht als Anleitung, um dich dazu zu bringen, dich ausschließlich vegan zu ernähren.

Stattdessen betrachte ich es eher als Inspirationsquelle, um vielleicht ab und an etwas Veganes auszuprobieren und sich so langsam in die Welt der veganen Ernährung vorzutasten.

Für mich persönlich steht immer der Geschmack im Vordergrund. Wenn etwas gut schmeckt, egal, ob vegan oder nicht, dann bin ich definitiv interessiert. Das Buch bietet deshalb eine Vielfalt an leckeren veganen Gerichten, die man unbedingt ausprobieren kann, unabhängig davon, ob man sich komplett vegan ernährt oder nicht. Es geht einfach darum, den Horizont zu erweitern, neue Geschmackserlebnisse zu entdecken und sich von der Kreativität der veganen Küche inspirieren zu lassen.

Ich glaube nicht daran, dass eine vegane Ernährung per se gesünder ist. Gesundheit hängt von vielen Faktoren ab, und es gibt einige Wege, um sich ausgewogen zu ernähren. Wichtig dabei ist, auf seinen eigenen Körper zu hören und herauszufinden, was einem guttut. Wenn das bedeutet, gelegentlich vegane Gerichte zu genießen, dann ist das völlig in Ordnung.

Lass dich nicht von dogmatischen Ansichten beeinflussen. Entscheidend ist, dass du dich wohlfühlst und die Ernährung zu

dir passt. Probier neue Rezepte aus, experimentiere ein wenig und finde heraus, was dir schmeckt und Freude bereitet. Das Buch *Vegan für Teenies* kann dabei eine wunderbare Quelle der Anregung sein, um neue Geschmackswelten zu erkunden und sich kulinarisch zu bereichern.

Genieß das Essen und entdecke, wie vielfältig die Küche sein kann – unabhängig von irgendwelchen Ernährungsentscheidungen!

Ich habe hier eine Sammlung meiner Lieblingsrezepte zusammengestellt. Von herzhaften Burgern über bunte Bowls bis zu verführerischen Desserts – eine Fülle an kreativen und köstlichen Gerichten wartet auf dich.

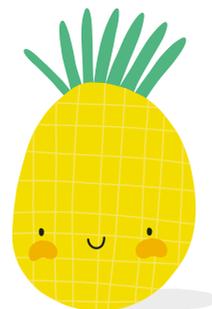
Ich möchte dich inspirieren und ermutigen, deine eigene kulinarische Reise zu starten. Dabei kannst du lernen, ohne tierische Produkte zu kochen und zu backen und dennoch nicht auf Geschmack oder Vielfalt zu verzichten. Dazu gebe ich dir Tipps und Tricks an die Hand, um deine Ernährung ausgewogen zu gestalten und alle notwendigen Nährstoffe zu erhalten.

Lass dich von den bunten Fotos und den einfachen Anleitungen in diesem Buch verführen und entdecke die Freude am Experimentieren in der Küche. Sammle neue Erfahrungen, teile deine Kreationen mit Freunden und Familie und erlebe, wie positiv sich veganer Genuss auf dein Wohlbefinden auswirken kann.

Vielen Dank, dass du dich für *Vegan für Teenies* entschieden hast. Lass uns nun gemeinsam eine Welt erkunden, in der pflanzliches Essen einfach Spaß macht!

Dein Patrick

PS: Besuche mich gerne auf Instagram unter [patrick_rosenthal](#) und markiere mich, wenn du etwas aus dem Buch nachgekocht oder nachgebacken hast.



Vegan und nun?

Vegane Ernährung ist ein Ernährungsstil, bei dem man keine tierischen Produkte zu sich nimmt. Das bedeutet, dass man auf Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse und andere Lebensmittel verzichtet, die von Tieren stammen. Stattdessen basiert die Ernährung auf pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Getreide. Es gibt viele Gründe, warum sich manche Menschen für eine vegane Ernährung entscheiden. Zum einen kann der Schutz der Umwelt ein Antrieb sein, da die Tierhaltung mit hohen Treibhausgasemissionen und Waldrodungen verbunden ist. Vegan zu essen kann also helfen, den Klimawandel zu bekämpfen. Ein weiterer Grund ist der Tierschutz. Durch vegane Ernährung vermeidet man, dass Tiere für Nahrungszwecke gezüchtet, ausgebeutet und getötet werden. Viele Menschen fühlen sich ethisch besser, wenn sie wissen, dass sie kein Tierleid unterstützen.

Gesundheitliche Gründe spielen ebenfalls eine Rolle. Eine ausgewogene vegane Ernährung kann reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sein, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Gleichzeitig kann sie das Risiko für bestimmte Krankheiten wie Herzkrankheiten, hoher Blutdruck und einige Krebsarten verringern. Als Teenager ist es wichtig, sich bewusst und ausgewogen zu ernähren, un-

abhängig davon, ob man vegan oder nicht vegan isst. Es ist entscheidend, alle notwendigen Nährstoffe zu bekommen. Bei einer veganen Ernährung sollte man daher besonders auf die ausreichende Zufuhr von Protein, Eisen, Kalzium, Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren achten. Diese Nährstoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln wie Bohnen, Linsen, Tofu, Spinat, Brokkoli, Haferflocken, Mandeln und Leinsamen enthalten. Vor allem ist essenziell, sich mit der veganen Ernährung wohl und gesund zu fühlen. Jeder hat seine eigenen Bedürfnisse und Vorlieben, und es ist daher auch in Ordnung, seinen eigenen Ernährungsstil zu wählen. Wer sich für eine vegane Ernährung entscheidet, sollte gut informiert sein und sicherstellen, dass er alle Nährstoffe bekommt, die der Körper braucht. Ihr solltet auch offen mit Familie, Freund*innen und Lehrer*innen über die Ernährungsentscheidung sprechen, um Unterstützung und Verständnis dafür zu erhalten.

Vegane Ernährung ist nicht unbedingt für jeden geeignet. Manche Menschen haben bestimmte gesundheitliche Bedingungen oder Nährstoffbedürfnisse, die eine vegane Ernährung schwierig machen können. In solchen Fällen ist es ratsam, sich mit einer Ärztin/einem Arzt oder Ernährungsberater*in abzusprechen, um sicherzustellen, keine Fehler zu machen.

Nährstoffe

Wenn man sich vegan ernährt, gibt es einige Nährstoffe und Vitamine, auf die man besonders achten sollte, um mögliche Defizite zu vermeiden. Hier sind einige dieser Nährstoffe und mögliche Vorbeugemaßnahmen:

Protein: Veganer*innen sollten sicherstellen, dass sie ausreichend Protein erhalten, da tierische Produkte als gute Proteinquelle wegfallen. Pflanzliche Proteinquellen sind zum Beispiel Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Seitan, Quinoa, Nüsse und Samen. Eine abwechslungsreiche Auswahl an pflanzlichen Proteinquellen hilft, den Proteinbedarf zu decken.

Eisen: Pflanzliches Eisen (Eisen aus pflanzlichen Quellen) wird vom Körper nicht so gut aufgenommen wie Eisen aus tierischen Produkten. Um dennoch ausreichend Eisen zu bekommen, sind besonders eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte eine gute Wahl. Die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C (etwa durch den Verzehr von Zitrusfrüchten, Paprika oder Brokkoli) kann die Eisenaufnahme verbessern.

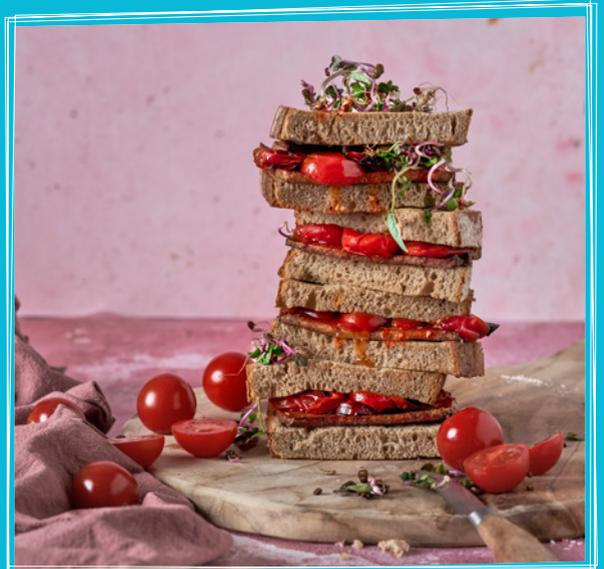
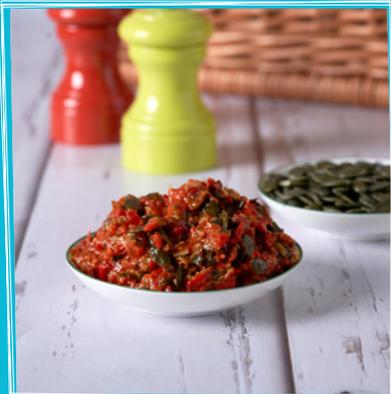
Kalzium: Milchprodukte sind eine wichtige Kalziumquelle, daher ist es für Veganer*innen wichtig, alternative Quellen zu finden. Kalziumreiche pflanzliche Lebens-

mittel sind zum Beispiel grünes Blattgemüse (wie Grünkohl und Brokkoli), Tofu, angereicherte pflanzliche Milchersatzprodukte und Mandeln. Falls notwendig, kann auch die Einnahme von kalziumreichen Nahrungsergänzungsmitteln in Erwägung gezogen werden.

Vitamin B12: Vitamin B12 kommt natürlicherweise nur in tierischen Produkten vor. Veganer*innen sollten daher durch angereicherte Lebensmittel (wie bestimmte Sojaprodukte oder pflanzliche Milchalternativen), angereicherte Frühstückscerealien oder Nahrungsergänzungsmittel ausreichend Vitamin B12 zu sich nehmen. Eine regelmäßige Überprüfung des Vitamin-B12-Status durch Bluttests kann sinnvoll sein.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA, sind hauptsächlich in Fischöl enthalten. Veganer*innen beziehen Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen wie Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen und Walnüssen. Es gibt auch Algenöl-Präparate mit EPA und DHA, die von Veganer*innen eingenommen werden können.

Eine ausgewogene vegane Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen ist, kann helfen, viele wichtige Nährstoffe zu liefern.



Frühstück



Pinker Erdbeer-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

1 Banane
1 Orange
240 ml Mandeldrink
(siehe Seite 13)
5 Erdbeeren
120 g TK-Mangostücke

1. Banane und Orange schälen und in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.



Schon gewusst?

Mandeldrink ist eine pflanzliche Milchalternative, die aus Mandeln hergestellt wird und ganz einfach selbst zuzubereiten ist.

Schritt 1: Einweichen der Mandeln

Eine Tasse Mandeln in eine Schüssel legen und so viel Wasser darübergießen, dass die Mandeln vollständig damit bedeckt sind. Mandeln über Nacht oder mindestens 8 Stunden einweichen lassen. Das Einweichen macht die Mandeln weicher und erleichtert die spätere Verarbeitung.

Schritt 2: Abgießen und Abspülen

Nach dem Einweichen Mandeln in ein Sieb abgießen und gründlich abspülen, um eventuelle Rückstände zu entfernen.

Schritt 3: Wasser zugeben

Die Mandeln in einen leistungsstarken Mixer füllen und 2–3 Tassen frisches Wasser hinzufügen. Je nachdem, wie cremig oder dünnflüssig der Mandeldrink sein soll.

Schritt 4: Mixen und Filtern

Mandeln und Wasser etwa 1–2 Minuten mixen, bis eine cremige Flüssigkeit entsteht. Anschließend ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel über einer Schüssel oder einem Krug platzieren. Die Mandelmasse vorsichtig durch das Sieb oder den Beutel gießen, evtl. Sieb oder Beutel leicht pressen, um die Flüssigkeit komplett herauszudrücken.

Schritt 5: Aufbewahrung und Verfeinerung

Gefilterten Mandeldrink in einen verschließbaren Behälter füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Verzehr nach Belieben noch durch 1 Prise Salz, etwas Vanilleextrakt oder ein natürliches Süßungsmittel wie Ahornsirup oder Agavendicksaft Aroma hinzufügen.

Cookie-Dough-Overnight-Oats

Zutaten für 2 Portionen

150 g Haferflocken
3 EL gehackte Mandeln
3 EL Kakaonibs
3 EL Mandelmus
3 EL Ahornsirup
1 TL Vanilleextrakt
500 ml Mandeldrink
(siehe Seite 13)

1. Haferflocken, gehackte Mandeln und Kakaonibs in einer Schüssel vermengen.
2. Die restlichen Zutaten zugeben und vermischen.
3. Masse auf 2 Gläser aufteilen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank lagern.

