

vegan-glutenfree.com

20 einfache vegane & glutenfreie Rezepte

Bunte, unkomplizierte Lieblingsrezepte für jeden Tag



Willkommen zu einer praktischen Rezeptsammlung für genussvolles Kochen ohne Umwege. Alle Rezepte sind rein pflanzlich und glutenfrei, mit klaren Schritten und gut erhältlichen Zutaten.

Wichtig

Bei Zöliakie oder schweren Allergien bitte immer die Produktetiketten prüfen. Verwenden Sie zertifiziert glutenfreie Zutaten und vermeiden Sie Kreuzkontakt in der Küche.

Auch Fertigprodukte wie Schokolade, Müsli, Brühen, Soßen, Toppings und pflanzliche Ersatzprodukte vegan und glutenfrei wählen. Nur alkoholfreie Extrakte und Aromen verwenden.

Inhalt

- 01 Vegane Joghurtschüssel mit Früchten und Müsli Frühstück
- 02 Schokoladen-Himbeer-Chia-Pudding Frühstück
- 03 Mango-Beeren-Smoothie-Bowl Frühstück
- 04 Bananen-Hafer-Pfannkuchen Frühstück
- 05 Gurken-Tomaten-Salat mit roten Zwiebeln Mittagessen
- 06 Vegane Tacos mit schwarzen Bohnen und Avocado Mittagessen
- 07 Kichererbsen-Spinat-Curry Mittagessen
- 08 Buddha-Bowl mit Quinoa und geröstetem Gemüse Mittagessen
- 09 Schwarze-Bohnen-Reis-Bratlinge (vegan & glutenfrei)
Abendessen
- 10 Geröstetes Gemüse mit Knoblauch und Kichererbsen (vegan und glutenfrei) Abendessen
- 11 Zucchini-Nudeln mit Marinara Abendessen
- 12 Cremiges Pilzrisotto Abendessen
- 13 Avocado-Schokoladenmousse Desserts
- 14 Dattel-Kokos-Energiebällchen Desserts
- 15 Schokoladen-Haselnuss-Trüffel (vegan und glutenfrei) Desserts
- 16 Schokoladenküchlein (vegan & glutenfrei) Desserts
- 17 Ananas-Gurken-Smoothie Getränke
- 18 Erfrischende Wassermelonen-Limonade (vegan und glutenfrei)
Getränke
- 19 Goldene Milch (Kurkuma-Latte) vegan und glutenfrei Getränke
- 20 Energetisierender Matcha Latte (vegan und glutenfrei) Getränke

FRÜHSTÜCK

Vegane Joghurtschüssel mit Früchten und Müsli



Eine Schüssel mit frischem und nahrhaftem veganem Joghurt, garniert mit frischen Früchten (Bananen, Blaubeeren) und knusprigem Müsli. Perfekt für ein schnelles, gesundes Frühstück oder einen gesunden Snack.

Zeit: 5 Minuten

Menge: 1 Schüssel

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 Tasse veganer Joghurt (Mandel, Kokosnuss, Soja)
- 1/2 Banane in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse frische Blaubeeren
- 1/4 Tasse veganes, zertifiziert glutenfreies Müsli
- 1 EL. Kokosraspeln (optional)

Zubereitung

1. Gießen Sie den veganen Joghurt in eine Schüssel.
2. Arrangieren Sie die Bananenscheiben und Blaubeeren auf dem Joghurt.
3. Nach Belieben mit Müsli und Kokosraspeln bestreuen.
4. Sofort servieren.

Küchentipp

Fügen Sie andere Früchte der Saison, Chiasamen oder einen Schuss Ahornsirup für zusätzlichen Geschmack und Nährstoffe hinzu.

FRÜHSTÜCK

Schokoladen-Himbeer-Chia-Pudding



Ein reichhaltiger und dekadenter Chia-Pudding, perfekt für Schokoladenliebhaber. Einfach am Vortag zuzubereiten, ergibt ein gesundes und sättigendes Frühstück, garniert mit frischen Himbeeren für eine fruchtige Note.

Zeit: 10 Minuten

Menge: 2 Portionen

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1/2 Tasse Chiasamen
- 2 Tassen pflanzliche Milch (Mandeln, Hafer oder Soja); Hafermilch nur zertifiziert glutenfrei
- 1/4 Tasse ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL. EL Ahornsirup (oder Agavensirup)
- 1/2 TL. alkoholfreier Vanilleextrakt
- Prise Salz
- 1/2 Tasse frische Himbeeren zum Garnieren
- Vegane, glutenfreie dunkle Schokoladenraspeln (optional)

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel oder einem Glas Chiasamen, Pflanzenmilch, Kakaopulver, Ahornsirup, Vanilleextrakt und Salz vermischen. Gut verquirlen, um Kakaoklumpen zu vermeiden.
2. Abgedeckt mindestens 4 Stunden oder idealerweise über Nacht kühl stellen, bis der Pudding eindickt und die Chiasamen die Flüssigkeit aufgesogen haben.
3. Vor dem Servieren den Chia-Pudding umrühren. Wenn die Konsistenz zu dick ist, noch etwas Pflanzenmilch hinzufügen.
4. Den Pudding auf Gläser oder Schüsseln verteilen und nach Belieben mit frischen Himbeeren und dunklen Schokoladenraspeln garnieren.

Küchentipp

Für einen intensiveren Schokoladengeschmack verwenden Sie hochwertigen Kakao. Für einen würzigen Schokoladen-Chia-Pudding können Sie auch eine Prise Cayennepfeffer hinzufügen.

FRÜHSTÜCK

Mango-Beeren-Smoothie-Bowl



Eine tropische und erfrischende Smoothie-Bowl, perfekt für ein nahrhaftes Frühstück oder einen gesunden Snack. Reich an Vitaminen und Ballaststoffen, kann es mit Ihren Lieblingszutaten individuell angepasst werden.

Zeit: 5 Minuten

Menge: 1 Schüssel

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 Tasse gewürfelte gefrorene Mango
- 1/2 gefrorene Banane
- 1/2 Tasse gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1/2 Tasse pflanzliche Milch (Mandel, Kokosnuss oder Hafer); Hafermilch nur zertifiziert glutenfrei
- 1 EL. EL Chiasamen
- Beilagen: gewürfelte frische Mango, geschnittene Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Kürbiskerne, Kokosraspeln

Zubereitung

1. In einem Hochleistungsmixer die gefrorene Mango, die gefrorene Banane, gemischte Beeren, Pflanzenmilch und Chiasamen vermischen.
2. Pürieren, bis eine glatte und cremige Konsistenz entsteht. Wenn die Mischung zu dick ist, fügen Sie jeweils einen Esslöffel etwas Pflanzenmilch hinzu.
3. Gießen Sie den Smoothie in eine Schüssel.
4. Verteilen Sie die Toppings Ihrer Wahl auf dem Smoothie. Sofort servieren.

Küchentipp

Für eine dickere Smoothie-Bowl verwenden Sie weniger pflanzliche Milch oder fügen Sie mehr gefrorenes Obst hinzu. Für einen Nährstoffschub können Sie auch einen Löffel pflanzliches Protein hinzufügen.

FRÜHSTÜCK

Bananen-Hafer-Pfannkuchen



Weiche und gesunde Pfannkuchen aus Banane und Hafer, perfekt für ein nahrhaftes Frühstück oder einen genussvollen Brunch. Sie sind einfach und schnell zuzubereiten, von Natur aus süß und voller Ballaststoffe.

Zeit: 20 Min.

Menge: 4-6 Pfannkuchen

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 reife Banane
- 1 Tasse Haferflocken (zertifiziert glutenfrei)
- 1 Tasse pflanzliche Milch (Mandeln, Hafer oder Soja); Hafermilch nur zertifiziert glutenfrei
- 1 Esslöffel. EL Ahornsirup (oder Agavensirup)
- 1 TL glutenfreies Backpulver
- 1/2 TL. Teelöffel gemahlener Zimt (optional)
- Eine Prise Salz
- Kokosöl oder vegane Margarine zum Kochen
- Frische Bananenscheiben und Ahornsirup zum Servieren

Zubereitung

1. In einem Mixer die reife Banane, Haferflocken, Pflanzenmilch, Ahornsirup, Backpulver, Zimt (falls verwendet) und vermischen Salz.
2. Mischen, bis eine glatte und homogene Paste entsteht. Lassen Sie den Teig 5 Minuten ruhen, damit die Haferflocken die Flüssigkeit aufnehmen können.
3. Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und fetten Sie sie leicht mit Kokosöl oder veganer Margarine ein.
4. Gießen Sie etwa 1/4 Tasse Teig pro Pfannkuchen in die heiße Pfanne.
5. Auf jeder Seite 2-3 Minuten backen, oder bis die Pfannkuchen goldbraun sind und Blasen auf der Oberfläche erscheinen Oberfläche.
6. Sofort mit frischen Bananenscheiben und einem Spritzer Ahornsirup servieren.

Küchentipp

Für noch lockerere Pfannkuchen den Teig nicht zu stark vermischen. Für noch mehr Genuss können Sie dem Teig vor dem Backen vegane Schokoladenstückchen oder gehackte Nüsse hinzufügen.

MITTAGESSEN

Gurken-Tomaten-Salat mit roten Zwiebeln



Ein erfrischender und leichter Salat, perfekt für ein schnelles und gesundes Mittagessen. Einfach zuzubereiten, voller Geschmack und Nährstoffe.

Zeit: 15 Minuten

Menge: 2-4 Portionen

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 2 mittelgroße Gurken, gewürfelt
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/4 Tasse frische Petersilie, gehackt
- 2 EL. EL. extra natives Olivenöl
- 1 EL. frischer Zitronensaft
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel gewürfelte Gurken, gewürfelte Tomaten und gehackte rote Zwiebeln vermischen.
2. Gehackte frische Petersilie hinzufügen.
3. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen.
4. Die Vinaigrette über den Salat gießen und umrühren Behutsam alle Zutaten umhüllen.
5. Sofort servieren oder 15–20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit sich die Aromen vermischen.

Küchentipp

Für einen Hauch von Crunch fügen Sie einige vegane, glutenfreie Croutons oder geröstete Sonnenblumenkerne hinzu. Für mehr Geschmack können Sie auch schwarze Oliven oder zerbröselten Gemüsekäse hinzufügen.

MITTAGESSEN

Vegane Tacos mit schwarzen Bohnen und Avocado



Leckere und einfach zuzubereitende vegane Tacos, perfekt für ein schnelles und nahrhaftes Mittagessen. Vollgepackt mit würzigen schwarzen Bohnen, cremiger Avocado und frischem Gemüse.

Zeit: 25 Min.

Menge: 4 Tacos

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 8 vegane, zertifiziert glutenfreie Maistortillas
- 1 Dose (400 g) schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft
- 1 EL. EL Olivenöl
- 1/2 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 TL Chilipulver
- Eine Prise Cayennepfeffer (optional)
- 1/4 Tasse Wasser oder vegane, glutenfreie Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Avocado, in Scheiben oder Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- 1/2 Tasse Römersalat oder Eisbergsalat, gehackt
- Frisch gehackter Koriander zum Garnieren
- Frischer Limettensaft zum Servieren (optional)

Zubereitung

1. In einer mittelgroßen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Geschnittene rote Zwiebeln dazugeben und 3-4 Minuten anbraten, bis sie leicht weich sind.
2. Gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel, Chilipulver und Cayennepfeffer (falls verwendet) hinzufügen. 1 Minute kochen, bis sich Aromen entfalten.
3. Die abgespülten und abgetropften schwarzen Bohnen hinzufügen. Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen. 5-7 Minuten köcheln lassen, dabei einige Bohnen leicht mit der Rückseite eines Löffels zerdrücken, um die Füllung zu verdicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In der Zwischenzeit die Tortillas gemäß den Anweisungen in der Packung aufwärmen (in einer trockenen Pfanne, in der Mikrowelle oder im Ofen).
5. Die Tacos zusammenstellen: Jede Tortilla mit gehacktem Salat, schwarzer Bohnenmischung, gewürfelten Tomaten und Avocadoscheiben belegen.
6. Mit gehacktem frischem Koriander garnieren und ggf. mit einer Limettenscheibe servieren gewünscht.

Küchentipp

Für den Extra-Kick fügen Sie einen Löffel Ihrer Lieblingssalsa hinzu oder vegane saure Sahne. Für einen würzigeren Geschmack können Sie auch rote Zwiebeln in Limettensaft marinieren.

MITTAGESSEN

Kichererbsen-Spinat-Curry



Ein reichhaltiges und aromatisches veganes Curry, perfekt für ein wohliges Mittagessen. Kichererbsen und Spinat werden in einer cremigen Kokosmilch- und Gewürzsauce gekocht.

Zeit: 30 Minuten

Menge: 4 Portionen

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 EL. Esslöffel Kokosöl oder Pflanzenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), gerieben
- 1 EL. gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL. gemahlener Koriander
- 1/2 TL. gemahlene Kurkuma
- 1/4 TL. Teelöffel Cayennepfeffer (nach Geschmack anpassen)
- 1 Dose (400 g) zerdrückte Tomaten
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 200 g frischer Spinat
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer salzen und pfeffern abschmecken
- Gehackter frischer Koriander zum Garnieren (optional)
- Gekochter Basmatireis zum Servieren

Zubereitung

1. In einem großen Topf oder Schmortopf das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Fügen Sie die gehackte Zwiebel hinzu und braten Sie sie 5–7 Minuten lang, bis sie glasig und leicht gebräunt ist.
2. Den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzufügen. 1 Minute lang anbraten, bis es duftet.
3. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer hinzufügen. Unter ständigem Rühren 30 Sekunden lang kochen, bis die Gewürze duften.
4. Die zerdrückten Tomaten und die Kokosmilch hinzufügen. Gut vermischen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, abdecken und 10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen vermischen.
5. Die abgespülten und abgetropften Kichererbsen hinzufügen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Eine Handvoll frischen Spinat dazugeben und rühren, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Heiß mit gekochtem Basmatireis servieren und nach Belieben mit gehacktem frischem Koriander garnieren.

Küchentipp

Für ein reichhaltigeres Curry können Sie Süßkartoffelwürfel oder Paprika hinzufügen. Dazu warmes Naan- oder Pitabrot servieren, jeweils vegan und zertifiziert glutenfrei.

MITTAGESSEN

Buddha-Bowl mit Quinoa und geröstetem Gemüse



Eine nahrhafte und köstliche Buddha-Bowl, perfekt für ein gesundes Mittagessen. Gefüllt mit Quinoa, geröstetem Gemüse und knusprigen Kichererbsen, garniert mit cremiger Avocado.

Zeit: 40 Minuten

Menge: 2 Portionen

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 Tasse gekochtes Quinoa
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1/2 Tasse Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- 1 EL. EL Olivenöl
- 1/2 Avocado, in Scheiben geschnitten
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gehackte frische Petersilie, zum Garnieren (optional)

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. In einem großen In einer Schüssel die gewürfelten Süßkartoffeln, Brokkoliröschen, Karottenscheiben und Kichererbsen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Verteilen Sie das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
3. 20–25 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Garzeit umrühren, bis das Gemüse zart und leicht gebräunt und die Kichererbsen knusprig sind.
4. In der Zwischenzeit bereiten Sie das Quinoa gemäß den Anweisungen in der Packung vor.
5. Um die Buddha-Schalen zusammenzustellen: Verteilen Sie das gekochte Quinoa auf zwei Schüsseln. Fügen Sie das geröstete Gemüse und die Kichererbsen hinzu.
6. Ordnen Sie die Avocadoscheiben in jeder Schüssel an. Mit Zitronensaft beträufeln.
7. Nach Belieben mit gehackter frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Küchentipp

Für mehr Geschmack Sauce, Tahini, Zitronensaft, Wasser und einen Hauch Ahornsirup oder Agavensirup vermischen. Sie können das Gemüse je nach Jahreszeit oder Ihren Vorlieben variieren.

ABENDESSEN

Schwarze-Bohnen-Reis-Bratlinge (vegan & glutenfrei)



Diese herzhaften Pfannkuchen mit schwarzen Bohnen und Reis sind voller Geschmack und pflanzlichem Protein. Einfach zuzubereiten, glutenfrei und perfekt für die Zubereitung von Mahlzeiten. Sie können mit Salaten, Burgern serviert oder pur mit Guacamole oder Salsa genossen werden.

Zeit: 30 Minuten

Menge: 4-6 Pastetchen

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 1/2 Tassen gekochter brauner Reis
- 1 1/4 Tassen gekochte schwarze Bohnen (abgetropft und abgespült)
- 1/2 Tasse Mais (frisch, gefroren oder aus der Dose)
- 1/4 Tasse fein gehackte rote Paprika, gewürfelt
- 1/4 Tasse frisch gehackt Koriander
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL. Limettensaft
- 1/2 TL. gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL glutenfreies Mehl (oder zertifiziert glutenfreies Hafermehl)
- Olivenöl zum Kochen in der Pfanne

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel die Hälfte der schwarzen Bohnen mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die restlichen Bohnen, Reis, Mais, Pfeffer, Koriander, Knoblauch, Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut vermischen.
3. Das glutenfreie Mehl hinzufügen, bis die Mischung zusammenhält.
4. 4 bis 6 gleich große Pastetchen formen.
5. Ein wenig Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Braten Sie die Patties auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Heiß mit Guacamole, Salsa oder in einem veganen, zertifiziert glutenfreien Burgerbrötchen servieren.

Küchentipp

Verwenden Sie für eine bessere Konsistenz einen Tag alten Reis. Kann gebacken statt frittiert werden: 25 Minuten bei 190 °C (375 °F), nach der Hälfte der Garzeit wenden. Frieren Sie die rohen Pastetchen zur späteren Verwendung zwischen Pergamentpapierblättern ein.

ABENDESSEN

Geröstetes Gemüse mit Knoblauch und Kichererbsen (vegan und glutenfrei)



Dieses gesunde Abendessen mit geröstetem Gemüse ist vollgepackt mit knusprigen Texturen, herzhaftem Knoblauchgeschmack und sättigendem pflanzlichem Protein aus den Kichererbsen. Perfekt für Abende unter der Woche oder zur Essenszubereitung, vegan, glutenfrei und voller Nährstoffe.

Zeit: 30 Minuten

Menge: 4 Portionen

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 2 Tassen neue Kartoffeln, halbiert
- 2 Tassen Karotten, gehackt
- 1 1/2 Tassen grüne Bohnen, geputzt
- 1 1/2 Tassen Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 2 EL. EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL. geräucherter Paprika
- 1/2 TL. gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL. Teelöffel getrockneter Thymian oder Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie (optional, zum Garnieren)

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
2. In einer Schüssel die Kartoffeln, Karotten und Kichererbsen mit 1,5 EL vermengen. Esslöffel Olivenöl, Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel, Thymian, Salz und Pfeffer.
3. Auf einem mit Backpapier bedeckten Backblech verteilen. 25 bis 30 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
4. In den letzten 10 Minuten die grünen Bohnen mit dem restlichen Öl vermengen, würzen und auf das Backblech geben.
5. Röten, bis das Gemüse goldbraun und knusprig zart ist.
6. Mit gehackter Petersilie garnieren und heiß servieren.

Küchentipp

Für zusätzliche Knusprigkeit trocknen Sie die Kichererbsen vor dem Rösten gut ab. Für mehr Frische fügen Sie vor dem Servieren einen Spritzer Zitrone hinzu. Hervorragend zu Quinoa, Reis oder als Topping für heiße Salate.

ABENDESSEN

Zucchini-Nudeln mit Marinara



Diese Zucchini-Nudeln sind eine leichte und erfrischende Alternative zu traditionellen Nudeln und werden mit einer einfachen und duftenden hausgemachten Marinara-Sauce serviert. Ein veganes, glutenfreies, kohlenhydratarmes Gericht, perfekt für ein schnelles, gesundes Abendessen.

Zeit: 25 Minuten

Menge: 2 Portionen

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 EL. EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose (400g) zerdrückte Tomaten
- 1/2 TL. Teelöffel getrockneter Oregano
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Ein paar frische Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung

1. Waschen Sie die Zucchini und verwandeln Sie sie mit einem Spiralschneider oder Julienneschäler in Nudeln. Beiseite stellen.
2. In einer Bratpfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn 1 Minute lang an, bis er duftet.
3. Fügen Sie die zerdrückten Tomaten und den getrockneten Oregano hinzu. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10–15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt.
4. Die Marinara-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Zucchininudeln mit der Sauce in die Pfanne geben. Vorsichtig umrühren und 2-3 Minuten kochen lassen, gerade genug, um sich zu erwärmen und leicht weich zu machen (sie sollten noch knusprig sein).
6. Sofort servieren, garniert mit frischen Basilikumblättern.

Küchentipp

Für einen intensiveren Geschmack können Sie der Marinara-Sauce eine Prise rote Pfefferflocken hinzufügen. Wenn Sie keinen Spiralschneider haben, können Sie mit einem Sparschäler breite Zucchiniestreifen formen.

ABENDESSEN

Cremiges Pilzrisotto



Dieses Pilzrisotto ist ein klassisches italienisches Gericht, neu interpretiert, um köstlich cremig und wohltuend zu sein. Sautierte Pilze sorgen für einen tiefen Umami-Geschmack, perfekt für ein besonderes Abendessen.

Zeit: 40 Min.

Menge: 4 Portionen

Schwierigkeit: Mittel

Zutaten

- 1 EL. Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Arborio-Reis
- 1/2 Tasse vegane, glutenfreie Gemüsebrühe (optional)
- 4 Tassen vegane, glutenfreie Gemüsebrühe heiß
- 1/4 Tasse glutenfreie Nährhefe (z käsiger Geschmack)
- 2 EL. Esslöffel gehackte frische Petersilie
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. In einem großen Topf oder Schmortopf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und braten Sie sie etwa 5 Minuten lang an, bis sie glasig ist.
2. Knoblauch und geschnittene Pilze hinzufügen. Etwa 5–7 Minuten kochen, bis die Pilze weich sind und ihr Wasser abgegeben haben.
3. Den Arborio-Reis hinzufügen und 1–2 Minuten rühren, bis die Körner an den Rändern leicht durchscheinend sind.
4. Bei Verwendung der optionalen halben Tasse Brühe diese hinzugeben und rühren, bis der Reis sie aufgenommen hat.
5. Fügen Sie eine Kelle heiße Gemüsebrühe zum Reis hinzu. Ständig rühren, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Fügen Sie die Brühe weiterhin Kelle für Kelle hinzu, rühren Sie ständig um und warten Sie, bis jede Zugabe aufgesogen ist, bevor Sie die nächste hinzufügen. Dies dauert etwa 20–25 Minuten, bis der Reis cremig und al dente ist.
6. Vom Herd nehmen. Nährhefe und frische Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Sofort servieren, nach Belieben mit zusätzlicher frischer Petersilie garniert.

Küchentipp

Für ein noch aromatischeres Risotto verwenden Sie eine hausgemachte Gemüsebrühe. Denken Sie daran, ständig umzurühren, um die Stärke aus dem Reis zu lösen und die charakteristische cremige Textur zu erhalten!

Avocado-Schokoladenmousse



Eine cremige und gesunde Mousse, ohne Milchprodukte.

Zeit: 15 Minuten

Menge: 4 Portionen

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 2 reife Avocados
- 1/4 Tasse Kakaopulver
- 1/4 Tasse Sirup Ahorn
- 1/4 Tasse Mandelmilch
- 1 EL. Teelöffel alkoholfreier Vanilleextrakt
- Prise Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten glatt und cremig verrühren.
2. Auf Auflaufförmchen verteilen und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Dattel-Kokos-Energiebällchen



Kleine, gesunde und energisierende Häppchen, perfekt vor dem Sport.

Zeit: 20 Min.

Menge: 10 Kugeln

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 Tasse entkernte Datteln
- 1/2 Tasse Kokosraspeln
- 1/4 Tasse glutenfrei Haferflocken
- 1 EL. Esslöffel Chiasamen

Zubereitung

1. Alle Zutaten vermischen, bis eine Paste entsteht.
2. Zu Kugeln formen und bei Bedarf im Kühlschrank aufbewahren, damit sie fester werden.

Schokoladen-Haselnuss-Trüffel (vegan und glutenfrei)



Diese reichhaltigen und dekadenten Trüffel werden aus nur wenigen einfachen Zutaten hergestellt und sorgen für einen Hauch von schokoladigem und nussigem Geschmack. Perfekt für eine schnelle Leckerei oder ein selbstgemachtes Geschenk.

Zeit: 30 Minuten

Menge: 15-20 Trüffel

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 Tasse geröstete Haselnüsse (ohne Haut)
- 1/2 Tasse entsteinte Medjool-Datteln (ca. 8–10 Datteln)
- 1/4 Tasse ungesüßtes Kakaopulver (plus etwas Extra zum Überziehen)
- 2 EL. EL Ahorn- oder Agavensirup
- 1 EL. Teelöffel alkoholfreier Vanilleextrakt
- Prise Salz

Zubereitung

1. In einer Küchenmaschine die gerösteten Haselnüsse mixen, bis ein feines Pulver entsteht. Weiter mixen, bis eine Paste entsteht (dies kann einige Minuten dauern).
2. Die entkernten Datteln, Kakaopulver, Ahornsirup, Vanilleextrakt und eine Prise Salz hinzufügen. Mischen, bis die Mischung gut vermischt ist und ein klebriger Teig entsteht.
3. Nehmen Sie kleine Portionen der Mischung und rollen Sie sie zwischen den Handflächen zu mundgerechten Kugeln.
4. Wälzen Sie jeden Trüffel in zusätzlichem Kakaopulver, um ihn gleichmäßig zu bedecken.
5. Legen Sie die Trüffel auf einen Teller und stellen Sie sie vor dem Servieren mindestens 15–20 Minuten lang in den Kühlschrank, damit sie fest werden.

Küchentipp

Für einen intensiveren Geschmack können Sie die Haselnüsse vor der Verwendung leicht rösten. Für eine besondere Note können Sie die Trüffel mit Kokosraspeln, zerstoßenen Pistazien oder Puderzucker bestreichen.

DESSERTS

Schokoladenküchlein (vegan & glutenfrei)



Dieser vegane und glutenfreie Schokoladenkuchen ist ein purer Genuss. Sein flüssiger Kern und seine reichhaltige Textur machen es zu einem unwiderstehlichen Dessert für alle Gelegenheiten.

Zeit: 30 Min.

Menge: 2 Portionen

Schwierigkeit: Mittel

Zutaten

- 60 g vegane dunkle Schokolade (mindestens 70 % Kakao)
- 40 g vegane Margarine
- 30 g Kokosnusszucker (oder Rohrzucker)
- 1 Esslöffel. Esslöffel Reismehl (oder anderes glutenfreies Mehl)
- 1 EL. EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1/4 TL. Teelöffel glutenfreies Backpulver
- 1 Prise Salz
- 60 ml Pflanzenmilch (Mandel, Soja usw.)
- 1/2 TL. Teelöffel alkoholfreier Vanilleextrakt
- Kakaopulver zum Bestreuen (optional)
- Minzblätter zum Garnieren (optional)

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 200 °C (400 °F) vor. Zwei kleine Souffléformen oder Auflaufförmchen einfetten und bemehlen (mit glutenfreiem Mehl).
2. Zartbitterschokolade und vegane Margarine im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Alles glatt rühren. Etwas abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel Kokosblütenzucker, Reismehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz vermischen.
4. Pflanzenmilch und Vanilleextrakt zur geschmolzenen Schokoladenmischung hinzufügen. Gut vermischen.
5. Die trockenen Zutaten nach und nach zur feuchten Mischung geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist, ohne den Teig zu überarbeiten.
6. Den Teig in die vorbereiteten Formen gießen.
7. 10–12 Minuten backen. Der Rand sollte fest sein und die Mitte sollte noch zittern, bis sie flüssig ist.
8. 2–3 Minuten abkühlen lassen, bevor der Teig vorsichtig auf einen Teller gestürzt wird. Mit Kakaopulver bestreuen und nach Belieben mit einem Minzblatt garnieren. Sofort servieren.

Küchentipp

Für einen noch flüssigeren Kern können Sie das tun Legen Sie vor dem Backen ein kleines Quadrat dunkler Schokolade in die Mitte jedes Kuchens. Servieren Sie es mit einer Kugel veganem Vanilleeis oder veganem Vanillepudding für ein noch köstlicheres Dessert.

GETRÄNKE

Ananas-Gurken-Smoothie



Ein feuchtigkeitsspendender und erfrischender Smoothie, ideal für den Sommer.

Zeit: 10 Minuten

Menge: 2 Gläser

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 Tasse frische oder gefrorene Ananas, in Stücken
- 1/2 Gurke, geschält und in Stücke geschnitten
- 1/2 Tasse Kokoswasser
- Ein paar frische Minzblätter
- Saft von 1/2 Limette

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Pürieren, bis eine glatte Masse entsteht glatt rühren.
3. Sofort servieren, garniert mit einer Scheibe Ananas oder Minze.

Küchentipp

Verwenden Sie gefrorene Ananas für einen dickeren, kälteren Smoothie Smoothie.

GETRÄNKE

Erfrischende Wassermelonen-Limonade (vegan und glutenfrei)



Ein frisches, lebendiges und feuchtigkeitsspendendes Getränk aus saftiger Wassermelone, pikanter Zitrone und einem Hauch Minze. Perfekt für Sommertage oder eine leichte Erfrischung am Nachmittag. 100 % vegan, glutenfrei und natürlich süß!

Zeit: 10 Min.

Menge: 2 Gläser

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 3 Tassen kernlose Wassermelone, gewürfelt
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL. Esslöffel Ahornsirup (optional)
- Ein paar frische Minzblätter
- Eiswürfel
- Zitronenscheiben und Minze zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Wassermelonenwürfel und den Zitronensaft in einen Mixer geben. Zu einer glatten Masse mixen.
2. Abschmecken und Ahornsirup hinzufügen, wenn Sie zusätzliche Süße wünschen.
3. Den Saft bei Bedarf abseihen und dann auf Eis in Gläser füllen.
4. Mit Zitronenscheiben und Minzblättern garnieren.
5. Gekühlt servieren und genießen!

Goldene Milch (Kurkuma-Latte) vegan und glutenfrei



Goldene Milch oder Kurkuma-Latte ist ein warmes und wohltuendes Getränk, das für seine entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bekannt ist. Diese vegane und glutenfreie Version ist perfekt für einen Moment der Entspannung und des Wohlbefindens.

Zeit: 10 Min.

Menge: 1 Portion

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 Tasse pflanzliche Milch (Mandel, Kokosnuss, Cashew)
- 1 EL. Kurkumapulver
- 1/2 TL. gemahlener Zimt
- 1/4 TL. gemahlener Ingwer
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (zur Aufnahme von Kurkuma)
- 1/2 TL. Kokosöl (optional, für mehr Sättigung)
- 1-2 EL. Teelöffel Ahornsirup oder Agavensirup (nach Geschmack)

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf Pflanzenmilch, Kurkuma, Zimt, Ingwer und schwarzen Pfeffer vermischen.
2. Die Mischung bei mittlerer Hitze erhitzen und dabei ständig rühren, um Klumpen zu vermeiden und die Gewürze gut aufzulösen. Nicht kochen.
3. Wenn gewünscht, Kokosöl und Ahorn- oder Agavensirup hinzufügen. Gut vermischen.
4. Vom Herd nehmen und in eine Tasse gießen. Heiß genießen.

Küchentipp

Für ein noch cremigeres Getränk schäumen Sie die Pflanzenmilch mit einem Milchaufschäumer auf, bevor Sie sie mit den Gewürzen vermischen. Für einen komplexeren Geschmack können Sie auch eine Prise Kardamom hinzufügen.

Energetisierender Matcha Latte (vegan und glutenfrei)



Ein köstlicher und gesunder Matcha Latte, perfekt für einen Energieschub ohne die Nachteile von Kaffee. Dieses vegane und glutenfreie Getränk ist reich an Antioxidantien und fördert die Konzentration.

Zeit: 5 Min.

Menge: 1 Portion

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten

- 1 EL. TL. Matcha-Pulver in Zeremonienqualität
- 60 ml (1/4 Tasse) heißes Wasser (ca. 70-80°C)
- 180 ml (3/4 Tasse) erhitzte Pflanzenmilch (Mandeln, Hafer, Soja);
Hafermilch nur zertifiziert glutenfrei
- 1-2 EL. Teelöffel Ahornsirup oder Agavensirup (nach Geschmack)

Zubereitung

1. In einer Matcha-Schüssel (oder einer kleinen Schüssel) das Matcha-Pulver sieben, um Klumpen zu vermeiden.
2. Das heiße Wasser (nicht kochend) hinzufügen und mit einem Bambusbesen (Chasen) oder einem kleinen Schneebesen kräftig verquirlen, bis ein leichter Schaum ohne Klumpen entsteht.
3. Erhitzen Sie die Pflanzenmilch in einem Topf oder in der Mikrowelle. Wenn Sie einen Milchaufschäumer haben, schäumen Sie die Milch auf, um eine cremigere Konsistenz zu erhalten.
4. Ahornsirup (oder Agavensirup) zur heißen Milch hinzufügen und verrühren.
5. Die gesüßte Milch vorsichtig über den vorbereiteten Matcha gießen.
6. Sofort genießen.

Küchentipp

Für einen perfekten Matcha Latte ist die Wassertemperatur entscheidend: Zu heißes Wasser kann den Matcha verbrennen und ihn bitter machen. Verwenden Sie nach Möglichkeit ein Thermometer. Für noch dichteren Schaum einen elektrischen Milchaufschäumer oder einen Stabmixer verwenden.

**Viel Freude beim
Kochen!**

Mehr Inspiration auf vegan-glutenfree.com