

Nadja Kovalski

Vegan

DEFTIG &  
HERZHAFT

70  
kreative  
Rezepte  
für jeden  
Tag

riva

© 2023 des Titels »Vegan deftig und herzhaft« von Nadja Kovalski (ISBN 978-3-7423-2409-2) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

**Vorwort** ..... 7

*Lecker frühstücken* ..... 9

Tofu-Rührei ..... 10

Vegane Leberwurst ..... 13

Philippinisches Auberginen-Omelette ..... 14

Deftige Bauernpfanne ..... 17

Kichererbsen-Omelette ..... 18

*Fleischersatz leicht gemacht* ... 21

**Fleischersatz aus Tofu** ..... 22

Einfache Tofu-Spieße mit cremigem Erdnuss-Dip ..... 22

Schneller Knusper-Teriyaki-Tofu ..... 25

Karamellierte Edamame mit gebackenem Tofu ..... 26

Tofu-Pilz-Schnitzel ..... 29

Knuspriger sauer-scharfer Tofu ..... 30

**Fleischersatz aus Sojagranulat** ..... 33

Soja-Rind mit Shiitake und Glasnudeln ..... 33

Cremige Soja-One-Pot-Pasta mit  
Zucchini und Karotte ..... 34

Soja-Chunks »Chicken-Style« ..... 37

Vegane Köttbullar mit Bratensoße, Kartoffelstampf und  
Preiselbeeren ..... 38

Vegane Hähnchenbrust mit Ofengemüse ..... 40





## **Fleischersatz aus Pilzen** . . . . . 42

- Deftiger Austernpilze-Wrap mit Avocado . . . . . 42
- Caesar-Salat mit Austernpilz-Huhn und Croûtons . . . . . 45
- Vegane Shawarma – Grundrezept . . . . . 46
- Shawarma-Teller mit Tahin-Dip . . . . . 49
- Veganes Hühnerfrikassee aus Kräuterseitlingen . . . . . 50

## *Deftige Wohlfühlküche* . . . . . 53

- Veganes Hackfleisch-Risotto . . . . . 54
- Hummus-One-Pot . . . . . 57
- Kartoffel-Linsen-Tomaten-Gratin . . . . . 58
- Kartoffel-Spargel-Auflauf mit Hefeschmelz . . . . . 61
- No-Chicken-Suppe mit Kräuterseitlingen . . . . . 62
- Gebackene Auberginen mit Cashew-Ricotta . . . . . 65
- Vegane Königsberger Klopse . . . . . 66
- Erkältungs-Kraftsuppe mit Knusper-Kichererbsen und  
Orzo-Nudeln . . . . . 69
- Pilz-Ragout . . . . . 70
- Protein-Linsen-Walnuss-Salsa . . . . . 73
- Kartoffelauflauf mit Thymian-Zitronen-Soße . . . . . 74
- Käse-Lauch-Suppe . . . . . 77
- Vegane Buletten mit Pilzsoße . . . . . 78
- Blumenkohl-Steaks . . . . . 81
- Cremige No-Sahne-Lauchkartoffeln . . . . . 82
- Kohlrouladen mit Reis-Hack-Füllung . . . . . 85

## *Creamy Pasta* . . . . . 87

- One-Pot-Pasta mit Edamame und Pilzen . . . . . 88
- Nuss-Pilz-Spaghetti . . . . . 91

Blumenkohl-Spaghetti Alfredo . . . . .	92
Tomaten-Orzo-Pot. . . . .	95
Spaghetti Carbonara mit Tomaten-Speck. . . . .	96
Cremiger Brokkoli-Nudel-Auflauf mit Tofu-Chicken . . . . .	99
Vegane Lasagne mit Béchamelsoße . . . . .	100

## *Burger, Pizza, Wraps und Co. . . . . 103*

No-Chicken-Burger aus Seitlingen . . . . .	104
Crunchy Austernpilz-Burger . . . . .	107
Tofu-Gyros-Baguette mit veganem Cheddar . . . . .	108
Tomaten-Speck-Sandwich mit karamellisierten Zwiebeln . . . . .	111
Vollkornwraps »Falafel-Style«. . . . .	112
BBQ-Jackfruit-Pizza . . . . .	115
Veganes Tuna-Sandwich . . . . .	116
No-Chicken-Salsa-Wraps aus Seitlingen . . . . .	119

## *Aus aller Welt . . . . . 121*

Baharat-Machbous mit Rosinen und Kokosjoghurt. . . . .	122
Auberginen-Linsen-Dal mit Mandelmus . . . . .	125
No-Beef-Udon-Pfanne »Asian-Style«. . . . .	126
Vegane Kartoffel-Hack-Teigtaschen »Pogaça-Style«. . . . .	128
Vegane Malai-Kofta . . . . .	130
Chili-Eier-Reis mit Jackfruit . . . . .	133
Orangen-Linsen-Curry mit Tofu-Mandel-Topping . . . . .	134





## *Herzhaft snacken..... 137*

Gemüse-Pakora .....	138
Knusper-Zucchini-Sticks .....	141
Crunchy Tofu-Sesam-Sticks .....	142
Knusper-Mais .....	145
Spinat-Käse-Schnecken .....	146



## *Kreative Dips .....* 149

Wasabi-Dip .....	150
Nektarinen-Salsa .....	153
Warmer Salsa-Dip .....	154
Easy-Peasy-Avocado-Limetten-Dip .....	157
Cashew-Tofu-Ricotta .....	158
Vegane Remoulade .....	159
Mango-Chutney .....	160

