



## **Rezepte für einen veganen Tag mit ausreichend Eiweiß**

### **Frühstück:**

#### **Haferflocken mit Chia- oder Leinsamen, Pflanzendrink oder -joghurt und dazu frisches Obst**

##### **Zutaten (für zwei Einmachgläser à 300 ml)**

8 EL (circa 90 g) Dinkel- oder Haferflocken  
2 TL (circa 6 g) Lein- oder Chiasamen  
2 Msp. Bourbon-Vanillepulver oder 1/2 TL Zimt (gemahlen)  
250 ml Pflanzendrink (z.B. Soja- oder Haferdrink)  
4 gehäufte EL (120 g) pflanzlicher Joghurt  
2 Handvoll frisches Obst der Saison

##### **Zubereitung (circa 10 Minuten; Ziehzeit mindestens drei Stunden)**

Alle Zutaten bis auf das Obst verrühren. Die Masse in die Gläser geben und verschließen. Zum Ziehen für mindestens drei Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Am Morgen, beziehungsweise kurz vor dem Servieren, das Obst waschen und abtropfen lassen. Gegebenenfalls schälen und stückeln. Das Obst ebenfalls in die Gläser geben oder – je nach Vorliebe – separat einpacken.

Das Müsli hält sich außerhalb des Kühlschranks circa zwei Stunden frisch. Um Abwechslung in die Frühstücksroutine zu bringen, können die Flocken mit gepufftem Getreide (z.B. gepuffter Hirse) oder weiteren Zusätzen wie Nüssen, Kokosflocken oder Kakao variiert werden.

**Das Müsli liefert pro Portion circa 13 Gramm Eiweiß.**

### **Mittagessen:**

#### **Bohnensalat mit Süßkartoffeldressing und Hirse**

##### **Zutaten (für vier Schraubgläser à 300 ml)**

###### **Für den Salat**

200 g Hirse  
2 Stangen (circa 150 g) Staudensellerie  
1 rote Paprika  
400 g Räuchertofu  
2 TL neutrales Pflanzenöl zum Braten  
300 g blanchierte grüne Bohnen

### Für das Süßkartoffeldressing

150 g gekochte Süßkartoffel (siehe Tipp)  
140 ml Pflanzendrink (alternativ Wasser)  
2 EL (30 g) Mandelmus oder Cashewmus  
2 EL Olivenöl  
1/2 TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz, alternativ normales Salz)  
1 EL Weißwein- oder Apfelessig  
2 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft  
1 TL mittelscharfer Senf

Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung (circa 25 Minuten)**

Die Hirse in ein feines Sieb geben und heiß abwaschen. Anschließend mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz in einen Kochtopf geben. Zugedeckt aufkochen. Sobald die Hirse kocht, bei niedriger Hitze zugedeckt 10 bis 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Vom Herd ziehen und ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Dressing fein pürieren und zur Seite stellen. Den Staudensellerie waschen, abtropfen lassen und in 0,5 Zentimeter breite Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, abtropfen lassen und das Kerngehäuse entfernen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Den Tofu ebenfalls in ein Zentimeter große Würfel schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu ebenfalls für etwa drei bis vier Minuten erhitzen und rundherum scharf anbraten. Den Sellerie dazugeben und für eine Minute weiterbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Grüne Bohnen, Tofu, Selleriescheiben und Paprikawürfel in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Hirse in vier Gläser schichten, die Bohnen-Süßkartoffelmischung dazugeben und verschließen. Bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

**Dieses Gericht liefert pro Portion circa 33 g Eiweiß.**

**Tipp:** Süßkartoffeln garen sehr schnell, wenn sie in etwa zwei Zentimeter große Stücke geschnitten werden und circa zehn Minuten zugedeckt in Salzwasser garen. Alternativ können die ganzen Knollen natürlich – wie Kartoffeln – mit Schale gegart werden. Am einfachsten und schnellsten geht es im Schnellkochtopf. Pürierte Süßkartoffeln können zudem portionsweise eingefroren werden. Sie eignen sich nicht nur zur Verwendung in Dressings, sondern zum Beispiel auch zum Herstellen einer schnellen Suppe.

## **Abendessen:** **Sahniges Pilzragout mit Mangold und Kartoffeln**

### **Zutaten (für vier Personen)**

#### Für das Pilzragout

200 g Kräuterseitlinge  
200 g Shiitake-Pilze

250 g braune Champignons  
1 große Zwiebel oder Gemüsezwiebel  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
1 großes Lorbeerblatt  
3 Wacholderbeeren  
600 ml Gemüsebrühe  
150 g Mangold  
4 Zweige Salbei (oder 1 TL getrockneter Salbei)

800 g rote oder weiße Kartoffeln, idealerweise in der Schale gekocht/gedämpft  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung (circa 35 Minuten)**

Die Pilze mit einem Küchenpapier von Schmutzresten befreien. Die Stiele der Kräuterseitlinge in 0,5 Zentimeter breite Scheiben und die Hüte in sechs Stücke schneiden. Die Stiele der Shiitake entfernen. Shiitake und Champignons in 0,5 Zentimeter breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin einige Minuten goldbraun anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und eine Minute unter Rühren mitanschwitzen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei kleiner Temperatur zehn Minuten köcheln. Hin und wieder umrühren.

In der Zwischenzeit Mangold und Salbei waschen und trocken schütteln. Einige zarte Salbeiblätter zur Dekoration zurückbehalten. Den Strunk des Mangolds entfernen und die Blätter und Stiele in 0,5 Zentimeter breite Streifen schneiden. Die längeren Streifen nochmals halbieren und den Salbei fein hacken. Mangold und Salbei nach zehn Minuten zu den Pilzen in den Topf geben, gut umrühren und alles zusammen noch einmal fünf Minuten im offenen Topf köcheln, bis die Sauce eindickt.

Die Kartoffeln auf vier Teller verteilen, mit dem Ragout übergießen und mit den übrigen Salbeiblättern dekorieren. Sofort servieren.

**Dieses Gericht liefert pro Portion 12 g Eiweiß.**