

Gabriele Lendle

# McVeg

80 vegane  
Schnellgerichte



TRIAS

Ihre neue Gleichung:

$$3+3+3$$
$$=$$

vegan & schnell & lecker

Mit Kochbüchern ist es ja manchmal so eine Sache: tolle Rezeptnamen, Fotos, bei denen einem spontan das Wasser im Mund zusammenläuft – und eine Zutatenliste, die an Länge und Exotik kaum zu überbieten ist. Wenn man Zeit und Muße hat, ist das eine feine Sache. Doch manchmal soll es eben einfach schnell gehen und möglichst praktisch sein. Die Rezepte in diesem Buch sind daher nach dem Prinzip 3+3+3 konzipiert. Konkret heißt das: In der Zutatenliste der Rezepte finden Sie immer

- maximal 3 **frische** Zutaten
- maximal 3 Zutaten aus dem **Vorrat**
- maximal 3 **Gewürze**

Außerdem sind in den Rezepten maximal 10 Zutaten enthalten, die man ohnehin in der Küche vorrätig hat, beispielsweise Salz oder Olivenöl. Diese Basic-Zutaten finden Sie in den Rezeptbeschreibungen **fett gedruckt** und nicht extra in der Zutatenliste aufgeführt.

Wenn Sie unserem Vorschlag folgen und die 10 Vorräte, Gewürze und Basics stets im Haus haben, müssen Sie maximal 3 frische Zutaten einkaufen, was sich auch problemlos in der Mittagspause oder auf dem Heimweg von der Arbeit erledigen lässt.

Und das sind unsere Zutaten im Einzelnen:

### Vorrat

Hierfür haben wir eine Liste von 10 Lebensmitteln erstellt, die Sie immer in Ihrer veganen Speisekammer vorrätig haben sollten. Maximal 3 davon tauchen jeweils in den Rezepten auf:

1. Pasta (z.B. Spaghetti, Rigatoni, Reismudeln)
2. Sojasahne
3. Sojajoghurt
4. Bulgur
5. Couscous
6. Tofu natur
7. Räuchertofu
8. Kokosmilch
9. Seitan
10. Tortillas

### Frische Zutaten

Das können z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Gnocchi oder frisches Gemüse sein – also Zutaten, die man nicht unbedingt immer im Haus hat.

### Gewürze

1. Tamari (Sojasauce)
2. Kreuzkümmel (gemahlen)
3. Curry
4. Cayennepfeffer
5. vegane Currypaste
6. Oregano
7. Thymian
8. Gemüsebrühe
9. Paprika edelsüß
10. Reiswein

## Die Autorin



**Gabriele Lendle** arbeitet bei einer Versicherung, ist Kunstmalerin, läuft Halb-Marathons – und lebt vegan. Aufgrund einer rheumatischen Erkrankung stellte sie vor 10 Jahren ihre Ernährung auf vegetarisch um, ein paar Jahre später dann konsequent auf vegan – mit verblüffenden gesundheitlichen Erfolgen! Seitdem experimentiert sie begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln und zaubert immer wieder neue Kreationen. Dass man hierfür weder viele Zutaten noch viel Zeit braucht, zeigt sie in diesem Buch. Gabriele Lendle lebt in Stuttgart.

Gabriele Lendle

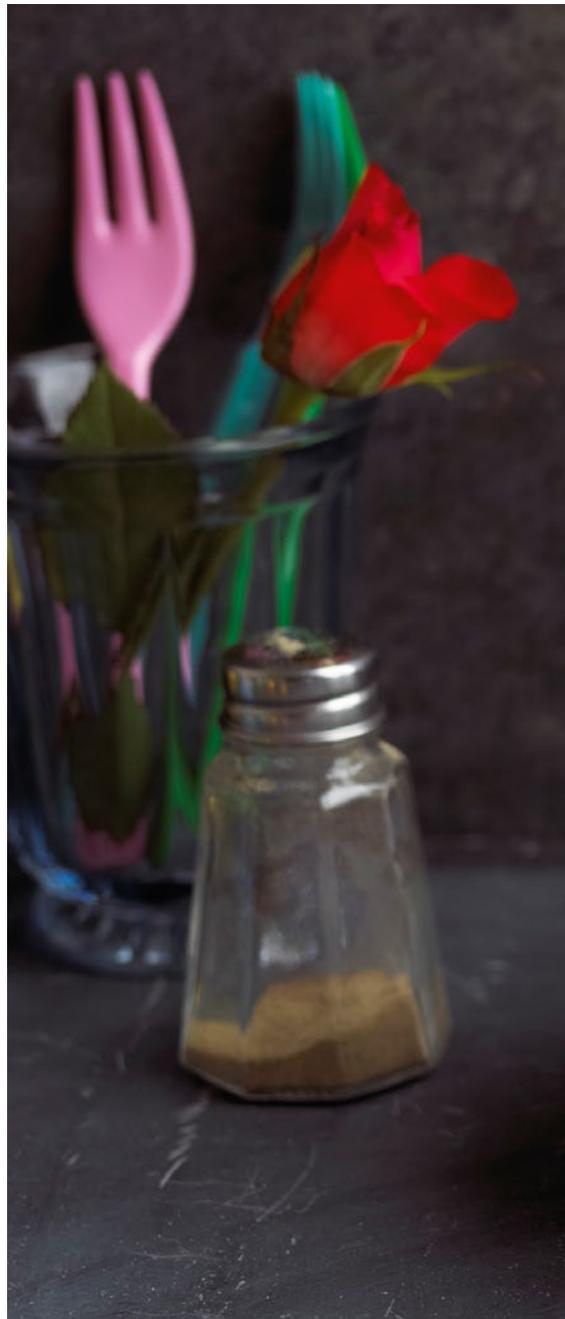
# McVeg

80 vegane Schnellgerichte



- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 9 **Vegan – schnell, einfach, lecker!**
- 10 **Ihre vegane Speisekammer**
- 10 Hamstern auf die vegane Art ...
- 16 Das Salz in der Suppe
- 19 Küchen-Klassiker
- 23 **Vegane Turbo-Rezepte**
- 24 **Brotaufstriche und Dips**  
Rauf aufs Brot und abgebissen ...
- 32 **Salate**  
Knackfrisch, bunt und voller Vitamine
- 44 **Suppen**  
Für einen warmen Bauch und ein wohliges Gefühl
- 54 **Hauptspeisen**  
Von Küchenklassikern bis zu kleinen Exoten
- 82 **Desserts**  
... und ganz am Schluss die süße Krönung
- 90 **Register**

**Rigatoni mit Zucchini, Tomaten  
und Tofu (Seite 74)**







## Liebe Leserinnen und Leser,

Vielleicht haben Sie beim Titel »McVeg« spontan an »McDonalds« gedacht. Oder Sie hatten Schlagworte wie »Fast Food«, »billig«, »minderwertig«, »ungesund« ... im Kopf. Dabei ist »Mc« ursprünglich eigentlich ein Bestandteil von schottischen und irischen Familiennamen und bedeutet »Sohn von ...«. Wussten Sie das? Mit ungesundem Essen hat es per se jedenfalls nichts zu tun und auch in diesem Buch finden Sie alles andere als minderwertiges Fast Food.

»McVeg« enthält über 80 schnelle vegane Rezepte mit nur wenigen Zutaten, die Sie in jedem Bioladen oder Supermarkt bekommen. Wer sich an das auf der Umschlaginnenseite vorgestellte System 3+3+3 hält, muss zusätzlich zu den Zutaten, die man ohnehin schon daheim hat, maximal 3 Zutaten frisch einkaufen, um sich ein gesundes und leckeres veganes Gericht zuzubereiten.

Mit diesem Buch können also auch diejenigen von einer veganen Küche profitieren, die nur wenig Zeit zum Kochen haben. Sie werden sehen: Es ist auch ohne Großeinkauf und ausgefallene Zutaten möglich, lecker und gesund vegan zu kochen und zu genießen. Ich war beim Schreiben dieses Buches selbst völlig begeistert, mit wie wenig Zutaten ich in sehr kurzer Zeit tolle vegane Gerichte zubereiten konnte. Aus beruflichen Gründen kann ich erst abends kochen und ich habe es sehr genossen, dass bereits nach maximal 25 Minuten ein leckeres Essen auf dem Tisch stand.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre Gabriele Lendle