

Birgit Bartsch

VivaVegaN fix und knackiG

111 rein
vegetarische
Salate

Vegan!?

was 'n
das?

jedenfalls ist es nichts Außerirdisches. Vegan ist ein Kunstbegriff, den britische Vegetarier geschaffen haben, um den "reinen Vegetarismus" besser umschreiben zu können.

Vegan essen heißt: **Nichts von Tieren:** kein Fleisch, keine Fische, keine Milchprodukte, keine Eier, keinen Honig.

Vegan essen heißt: sich an mehreren Tausend Pflanzenarten schadlos halten können, die für die menschliche Ernährung geeignet sind.

1 Auflage, April 1997
Originalausgabe
Herausgeber: Okapi-Verlag GbR
© 1997 Okapi-Verlag, Windeck
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, und Verbreitung, nur nach schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.
Titelbild: Peter Meier Photography, Hamburg
Layout und Umschlaggestaltung: Silke Ruthenberg
Druck: Druckkollektiv, 35392 Gießen

ISBN 3-930424-04-5

Die Autorin.

Birgit Bartsch ist eigentlich Beamtin, wühlt werktags in staub-trockenen Akten - doch was frisch-knackige Salatkost angeht, macht ihr keiner was vor. Schon im zarten Alter von vier Jahren putzte sie ihren Salatkopf bereits selbst. Heute gilt sie nicht nur unter Kollegen als Salat-spezi, auch ihre Kinder finden toll, was Mama zubereitet. Nur eine Sorge treibt die Kleinen: "Essen wir den Kühen denn nicht ihr Futter weg?"

Glossar

SojaDream. In Reformhäusern und Bioläden erhältlich. Zum Emulgieren und Binden gut geeignet. Mit Zitronensaft vermischt ersetzt es in geringen Mengen saure Sahne. In Salatsauce gibt es diesen eine cremige Konsistenz.

Sojaghurt. In sehr gut ausgestatteten Lebensmittelmärkten, großen Bioläden und Reformhäusern erhältlich. Aus Joghurtkulturen und Sojamilch hergestellt. In Reformhäusern sind die Kulturen auch erhältlich. Man kann also Sojagurt auch selbst herstellen. Es lohnt sich.

Sojanaise. Vegane Mayonnaise. In Bioläden erhältlich unter dem Handelsnamen "Mayo - vegan". Eine rein pflanzliche Mayonnaise, hergestellt aus pflanzlichen Ölen und Fetten.

Sojakäse. "Käse" aus Soja. Noch selten erhältlich. Wir empfehlen die Geschmacksrichtungen Cheddar, Mozzarella und Gouda. Hält sich einige Monate. Im Versand z.B. erhältlich bei RADIX, Neumayerring 17, 67227 Frankenthal.

Unaufwendig, lecker und gesund sind die rein vegetarischen Salate, die Birgit Bartsch für diese Buch zusammengestellt hat. Mit einer raffinierten Auswahl und Zusammenstellung von Gemüse, Früchten und Nüssen und mit würzigen Salatsaucen verfeinert, lassen sich schnell und unkompliziert die köstlichsten Beilagen zu warmen Gerichten kreieren, die auch erklärte Rohkostgegner und Freunde des warmen Schnellimbiss überzeugen werden.

Viele der Salate eignen sich auch als erfrischendes Hauptgericht an heißen Sommertagen. Und auch wer beispielsweise beruflich viel am Schreibtisch sitzt und sich kaum bewegen kann, weiß zu schätzen, wie wohl ein sättigender, leichter Salat tut im Gegensatz zu einem opulenten Mahl in der Mittagspause.

Die ausgewählten Salate haben nichts mehr zu tun mit den phantasielosen Angeboten in gutbürgerlichen Gaststätten. Aber genau diese haben den Ruf des Salats nicht gerade gefördert. Ein paar Blätter zusammengefallener Kopfsalat, bestenfalls mit Zwiebelringen und Tomatenschnitzen garniert, zuwenig Öl und zuviel Essig. Das macht nicht unbedingt Lust auf mehr.

Lust auf mehr werden Sie allerdings bekommen, wenn Sie einige dieser Rezepte ausprobiert haben. Denn frisches Gemüse und Obst sind einfach gesund und steigern das Wohlbefinden. Und auch wenn man sich - gerade in der kalten Jahreszeit - eher nach warmen Mahlzeiten sehnt, sind die Salate von Birgit Bartsch eine wertvolle Bereicherung für den Speiseplan.

Die Salate sind allesamt rein pflanzlich, also ohne Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, aber auch ohne schwere Majonaisse oder fette Sahne. Um die Salatsaucen sämiger zu machen, verwenden wir SojaDream, eine pflanzliche Creme, die sich hervorragend für Salatsaucen zum Binden eignet (siehe rechts). Die Salate sind damit also praktisch cholesterinfrei und kalorienärmer. Und wer gern schwere Salatsaucen mag, dem empfehlen wir vegane Mayonnaise aus pflanzlichen Ölen und Fetten oder aus Soja hergestellt (siehe rechts). Sie sind die gesündere Alternative.

Wir wünschen unseren Lesern guten Appetit und viel Spaß beim Zubereiten der fixen, knackigen Salate.

**Windeck, April 1997
Der Verlag.**

20 Gründe, vegan zu leben.

Mit Messer und Gabel wird die Welt zerstört. Ausgerechnet das Essen, das Vergnügen und Lust bereiten soll, ist zu einem destruktiven Akt geraten. Und die wenigsten sind sich über das Ausmaß der Zerstörung bewußt, die der Produktion von Steak und Rührei vorausgeht.

Es gibt viele Gründe, unsere Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Dabei steht die Notwendigkeit zur Abkehr von allen tierlichen Nahrungsmitteln an erster Stelle. Mit der Verwendung, Vernichtung und Verwertung von Lebewesen, die Glück und Leid empfinden wie wir Menschen, zerstören wir unsere eigenen Lebensgrundlagen und schaden uns selbst.

• Die Hühner.

Hühner haben eine natürliche Lebenserwartung von 15-20 Jahren. Nur nicht in menschlicher Gewalt. 52% aller geschlüpften Küken der Legerassen werden am ersten Lebenstag vergast, erstickt oder zu Mus zerdrückt. Jährlich 20 Millionen. Es sind die männlichen Hühnerküken, die weder zur Eiproduktion noch für die Fleischproduktion taugen. Das Sterben der Hennen dauert länger. 95% aller Hennen in

Deutschland leben in der Batterie, in Käfige gepreßt, die ihrem Bauch nicht genügend Platz lassen. 17-20 Monate lang.

Das "Glück" der einen Million Hennen in der Freilandhaltung währt nicht lange. Weil im Alter von zwei Jahren auch ihre Legeleistung abnimmt, aber ihr Körper noch als eßbar bewertet wird, werden sie geschlachtet - wie die ausgebeuteten Hühner aus der Legebatterie. Jede Legehenne endet in jungen Jahren als Suppenhuhn.

Das Brathähnchen, das sich knusprig am Bratspieß dreht, ist biologisch noch ein Küken, wenn es nach 36 Lebenstagen Mast in der Geflügelschlachtereie geköpft wird. Ein gewaltsamer Tod nach einem freudlosen Dasein in gigantischen Hallen, wo sich 29 Masthähnchen und Masthennen einen Quadratmeter teilen müssen.

255 Millionen Hühner werden jährlich in Deutschland geschlachtet, kaum daß sie zur Welt gekommen sind. In seinem Leben verzehrt der Durchschnittsdeutsche etwa 500 Hühner.

• Die Rinder.

Sogar im Land der lila "Schokoladen-Kuh" auf der Alm, sieht die

Realität der Kühe traurig aus. 9 von 10 Schweizer Kühen verbringen ihr Leben angebunden. In Deutschland sehen 40 % der Kühe in ihrem Leben niemals die Weide. Einer durchschnittlichen europäischen Kuh muß ca. 2 qm Lebensraum genügen. Ihre durchschnittliche Lebenserwartung: kaum 6 Jahre. Durchschnittliche Ausbeute: 4000 bis 5000 Liter Milch jährlich. Sie gebiert jedes Jahr ein Kälbchen. Nach 2 bis 3 Monaten: erneute Besamung. Das Kalb: gemästet oder zur Milchkuh gepäppelt. Getrennt von der Mutter, denn die muß Leistung bringen. Milchleistung. Der Tod im Schlachthaus in Jugendjahren! Das Ende: Wurst und Knochenmehl. 5 Millionen Rinder werden alljährlich in Deutschland geschlachtet. 700 000 Kälber. In seinem Leben verzehrt der Deutsche durchschnittlich sieben Rinder.

• Die Schweine.

Das einzig ekelhafte an Schweinen ist unser Umgang mit ihnen. Die gängige Schweinezucht läßt diesen klugen, freundlichen Tieren nichts als Fressen bis zum Verrecken. Ihr Lebensraum: 2,13 qm. Ihr Ausweg: Flucht in den Wahnsinn und in die Krankheit.

80% aller Schweine aus der Massentierhaltung haben zum Zeitpunkt ihrer Vernichtung eine Lungenentzündung. Mit Beta-Blockern überleben sie die letzte Fahrt zum Schlachthof. In Deutschland werden 40 Millionen Schweine jährlich geschlachtet. Sie lassen sich ihr Fleisch nur mit Gewalt nehmen. Jeder Bürger tötet mit Messer und Gabel und mit seinem Konsum in seinem Leben etwa 40 Schweine.

• und die anderen Tiere.

An nichts hängt ein Tier mehr als seinem nackten Leben. Sein Lebenswille, sein Streben nach Glück und sein Bemühen, Leiden zu vermeiden, werden bei der Nahrungsmittelproduktion vollständig mißachtet. Die Tiere, ob Fisch, ob Vogel, werden zu Produktionseinheiten, ihr Wert bemißt sich an ihrer Verwertbarkeit. Tiere, die für den menschlichen Gaumenkitzel Leistung bringen und am Entblutungsbecken sterben, leben kaum, nützen viel. Vor allem der Lebensmittelindustrie und der chemischen Industrie. Und auch die wenigen glücklichen Tiere unter ihnen, die ein freies Leben führen durften,

sterben weder gern noch leicht. Biofleisch bedeutet im übrigen nur, daß im besten Fall das Fleisch "artgerecht" für den Konsumenten produziert wurde - nämlich ohne chemische Keule, nicht aber, daß die Erzeugung den Tieren gerecht wurde.

• Der Hunger.

Eine fleischorientierte Ernährung ist Verschwendung. 90% der pflanzlichen Proteine gehen verloren, wenn sie an Tiere verfüttert werden. Um einen Veganer zu ernähren, benötigt man eine landwirtschaftliche Nutzfläche von 0,07 ha. Bei einer ovo-lakto-vegetarisch ernährten Person sind es 0,2 ha, bei einem fleischessenden Menschen 1,5 ha. In Entwicklungsländern wird Rindfleisch und Soja (als Futtermittel) für den Export an Industrienationen produziert, statt die Ressourcen zur Ernährung der Bevölkerung zu nutzen. 25% der Menschheit, die Satten nämlich mit Wohnsitz in Industrienationen, verleiben sich indirekt über den Fleischkonsum 40% der Welternte ein.

• Der Boden.

In Amerika fallen jährlich 1,6 Millionen Hektar fruchtbares Land

der Erosion zum Opfer. Der jährliche Humusschwund beläuft sich auf sieben Milliarden Tonnen, das sind 27.000 Kilogramm pro Einwohner. Von diesen Humusverlusten gehen 85% direkt auf Kosten der Nutztierzucht. Vegetarische Nahrungsmittel fordern dem Boden nur 5% von dem ab, was für Fleischnahrung erforderlich ist.

• Das Wasser.

Gäbe es keine Wassersubventionen für die Fleischproduktion, würde das billigste Hamburgerfleisch ca 100 Mark pro Kilo kosten. Bei der Fleischproduktion wird 10 bis 100 mal soviel Wasser verbraucht wie beim Anbau von Getreide. Für die Produktion eines 100g-Steaks wird soviel Wasser verbraucht wie bei 10! Vollbädern. Ein Vegetarier mit Waschzwang, der täglich ein Vollbad nimmt, verbraucht damit immer noch weit weniger Wasser als derjenige, der einmal die Woche ein Steak ißt. Die tierischen Exkremete verursachen eine zehnmal stärkere Wasserverschmutzung als alle menschlichen Abfälle der gesamten menschlichen Bevölkerung und eine dreimal so große Verschmutzung mit organischen

Stoffen wie die gesamte restliche Industrie zusammengenommen.

- **Energie.**

Ein Drittel des gesamten Rohstoffverbrauchs in den USA geht zu Lasten der Produktion von Fleisch, Milch und Eiern. Die Produktion von Gemüse, Obst und Getreide machen nur 5% des Rohstoffverbrauchs aus. Sogar Autofahren ist hinsichtlich der Energieverschwendung weniger umweltschädlich als Fleischesen. Ein Auto mit einem Treibstoffbedarf von unter 9,8 Litern zu bewegen, benötigt weniger Energie als die Herstellung der tierlichen Kalorien, die ein Mensch bei der gleichen Kilometerleistung beim Laufen verbrennt.

- **Atemnot.**

Die Methangase aus der Massentierhaltung sind eine der Hauptverursacher für das Waldsterben und das Ozonloch. Die Darmgase sind zu 40% verantwortlich für die Zerstörung der Ozonschicht

- **Der Wald**

Die Abholzung, insbesondere der Tropenwälder, findet größtenteils statt, um Weideflächen für

die Nutztierzucht zu schaffen. In Amerika werden weniger als 15% der Wälder für städtebauliche Maßnahmen abgeholzt, dagegen über 85% für die Schaffung von Weideflächen. Damit verbunden: rasantes Artensterben durch die Biotopzerstörung.

- **Gift und giftiger.**

Die Abfälle aus der Massentierhaltung sind zehn bis mehrere hundert Mal so hoch wie übliche Haushaltsabwässer. Durch die Überdüngung werden die Böden mit Ammoniak, Nitraten und Phosphaten angereichert. 95-98% der giftigen Chemikalien in der Nahrung stammen von Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern. Der Pestizidgehalt von Fleisch ist ca. 14 mal höher als bei pflanzlicher Nahrung.

- **Antibiotika.**

In der modernen Tierhaltung werden Unmengen an Medikamenten zur Verkürzung der Krankheitsdauer und als Masthilfen eingesetzt. Folge: Antibiotikaresistenz beim Menschen und allergene Wirkung. Studien ergaben, daß bei 50% des Hühner- und Rindfleisches mehr als ein Antibiotika nachgewiesen werden konnte.

- **Salmonellen.**

"Geflügel", Rind- und Kalbfleisch, Eier und Milch sind die hauptsächlichen Quellen der Kontaminierung mit Salmonellen. Besonders verhängnisvoll: Viele Salmonellenarten sind antibiotikaresistent. In Deutschland sterben jährlich etwa 200 Menschen an Salmonelleninfektionen, Hunderttausende erkranken schwer.

- **BSE.**

Bei der Bovinen Spongiformen Enzephalitis ("Rinderwahnsinn") handelt es sich um übertragbare Demenzen, die beim Menschen in Form von Creutzfeld-Jakob-Krankheit, des Gerstmann-Straussler-Syndroms und Kuru auftreten. In Großbritannien sterben jährlich 75000 Menschen mit Demenz, wovon 50% die Alzheimersche und 2% die Creutzfeld-Jakobsche Krankheit aufweisen. Die Häufigkeit von Prion-Krankheiten in Großbritannien kann damit 250mal größer sein als augenblicklich angenommen wird.

- **Das Cholesterin.**

Cholesterin wird hauptsächlich durch tierliche Nahrungsmittel aufgenommen und wird verantwortlich gemacht für die Zerstö-

rung der Herzkranzgefäße. Studien ergaben, daß die Herzinfarktodesrate bei Veganern ein Zehntel von der von Fleischessern beträgt. Bei Ovo-lakto-Vegetariern liegt sie bei einem Drittel gegenüber den fleischessenden Personen.

• Fett und Krebs.

Nach Schätzungen sind 50% aller Krebsfälle ernährungsbedingt. Die Anzahl der Dickdarmkrebs- und Brustkrebserkrankungen verhält sich weltweit proportional zum Fleischkonsum. Ähnlich verhält es sich bei Magen- und Prostatakrebs. Studien ergaben, daß bei ovo-lakto-Vegetariern häufiger Prostata- und Ovarialkrebs auftritt als bei Veganern. Übrigens: Vegetarisch lebende Raucher haben wesentlich geringere Lungenkrebsraten als fleischessende Raucher. Also: Fleisch gefährdet Ihre Gesundheit, Raucher!

• Diabetes.

Eine 21 Jahre lange Studie an 25.000 Menschen ergab bei Vegetariern ein deutlich vermindertes Diabetesrisiko. Die stark erhöhten Blutfettwerte bei Fleischessern wirken sich auf das Insulin negativ aus.

• Magengeschwüre.

Studien ergaben, daß Magengeschwüre am häufigsten und schmerzhaftesten bei jenen Menschen auftreten, deren Ernährung besonders säurebildend, faserstoffarm und fettreich ist (Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier). Der Kalziumgehalt der Milch führt zwar zu einer Schmerzdämpfung, der Milchkonsum regt jedoch die körpereigene Säurebildung an, wodurch sich die Schädigung der Schleimhäute verschlimmert.

• Osteoporose.

Proteinreiche Ernährung führt zu einem Kalziumverlust in den Knochen und zum Abbau von Knochensubstanz (Osteoporose). In einer Vergleichsstudie in Michigan an 1600 80jährigen Frauen stellte man fest, daß bei fleischessenden Frauen 35% der Knochensubstanz fehlte, bei ovo-lakto-Vegetariern nur 18%. Die Eskimos, die durchschnittlich 2000 mg Kalzium pro Tag zu sich nehmen - und 250 - 400 Gramm Eiweiß (Fisch, Walroß- und Walffleisch)-, haben eine der höchsten Osteoporoseraten der Welt. Die Frauen des afrikanischen Bantu-Stammes leben von einer sehr eiweißarmen Kost. Ihre Nah-

rung enthält nur etwa 350 g Kalzium. Und doch kommt Osteoporose bei den Bantus überhaupt nicht vor. Übrigens: Das Kalzium in der Milch ist größtenteils an das Kasein gebunden und offenbar für den menschlichen Körper gar nicht verwertbar. Die Kalziumabsorption aus Getreiden, Hülsenfrüchten, Samen und Nüssen liegt höher als die aus der Milch. In der Tat fördert die Milch durch den hohen Eiweißgehalt die Entstehung der Osteoporose.

• Nierensteine.

In den USA werden Fleischesser doppelt so häufig von Nierensteinen befallen wie Vegetarier. Veganer leiden so gut wie nie an Nierensteinen. Die Hauptursache für die Bildung von Nierensteinen liegt nämlich in einer eiweißreichen, cholesterinreichen Ernährung.

Quellen u.a.: J.Robbins, Ernährung für ein neues Jahrtausend, 1995, W. Veith, Ernährung neu entdecken, 1996
During, Brough, Zeitbombe Viehwirtschaft, 1993;
Schäfer, Die Fleischmafia, 1990;
Launer, Zum Beispiel Hunger, 1993;
Fiddes, Fleisch - Symbol der Macht, 1993;
Rifkin, Das Imperium der Rinder, 1994;
Kaplan, Leichenschmaus, 1995

Inhaltsverzeichnis.

Zu diesem Buch.
20 Gründe, vegan zu leben.

Inhaltsverzeichnis

Blattsalate

Fruchtiger Chinakohlsalat	
12	
Chicorée mit Ananas	12
Chicorée mit Walnüssen	13
Marinierte Champignons auf Wintersalat	13
Bunter Wintersalat	14
Sommersalat	14
Kopfsalat Alexandra	15
Kopfsalat à L' Infante	15
Kopfsalat mit Radieschen	16
Salat à la Provence	16
Bataviasalat mit Croutons	17
Rossini-Salat	17
Endivien-Nuß-Salat	18
Italienischer Salat	18
Rucola-Salat mit Melonen	19
Bunter Feldsalat	19
Aida-Salat	20
Herbstsalat mit Wildkräutern	21
Spinatsalat mit Orangen	21
Bunter Spinatsalat	22
Möhren-Spinat-Salat	22

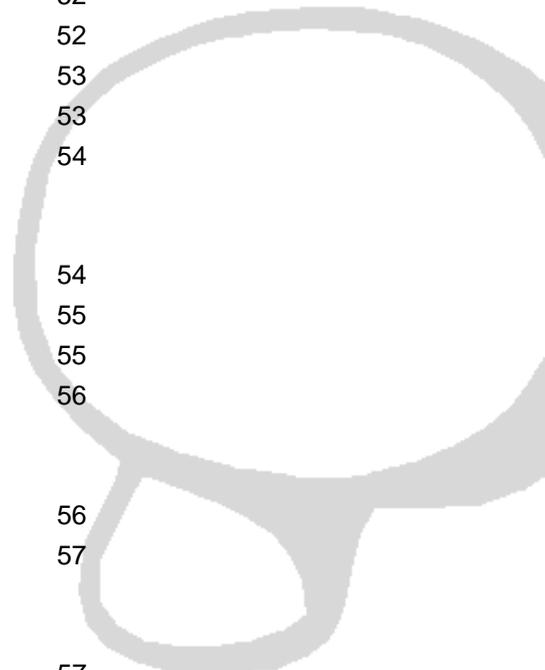
Rohkost

Zucchini-Salat mit Auberginen	23
Zucchini-Salat	24
Zucchini-Tomaten-.Rohkost	24
Chili-Tomaten	25
Sizilianischer Salat	25



Paprika auf Blattsalat	26
Paprika-Champignon-Salat	27
Paprika-Mais-Salat	27
Avocado-Frucht-Salat	28
Avocado mit Alfalfa	28
Eisbergsalat mit Alfalfagrün	29
Spargel-Erdbeer-Rohkost	29
Spargelsalat mit Zuckererbsen	30
Spargel-Radicchio-Salat	30
Kohlrabi-Rohkost	31
Kohlrabi-Frucht-Salat	31
Fenchel-Obst-Salat	32
Fenchelsalat italienisch	32
Ananas-Rote Beete-Frischkost	33
Porreesalat	33
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne	34
Blumenkohlsalat mit Curry	34
Blumenkohlsalat mit Kresse	35
Blumenkohl-Brokkoli-Salat	35
Farmersalat	36
Möhren-Apfel-Rohkost	36
Selleriefrischkost mit Apfel	37
Sellerie-Möhren-Salat	37
Türkischer Salat	38
Hawai-Salat	38
Weißkohlsalat mit Weintrauben	39
Weißkohl California	40
Weißkohl in Kümmelsauce	41
Balkansalat	42
Bauernsalat	43
Rotkohlsalat	43
Rotkohl-Früchte-Salat	44
Radieschen-Salat	44
Rettichsalat	45

Sauerkraut-Rettich-Salat	45
Zwiebel-Ananas-Salat	46
Zwiebelsalat	46
Salat mit Austernpilzen	47
Sprossensalate	
Erdbeersalat mit Alfalfasprossen	47
Maissalat mit Sprossen	48
Bambussprossensalat	48
Löwenzahnsalat mit Erbsensprossen	49
Mungobohnensprossensalat	50
Löwenzahnsalat knusprig	51
Kartoffelsalate	
Kartoffelsalat warm	52
Kartoffel-Gemüse-Salat	52
Zitronenkartoffeln	53
knackiger Kartoffelsalat	53
Indianersalat	54
Reissalate	
Reissalat mit Gemüse	54
Indischer Reis mit Avocados	55
Orientalischer Reis	55
Japanischer Reis	56
Nudelsalate	
Nudelsalat mit Pfifferlingen	56
Tortellinisalat mit Brokkoli	57
Artischockensalate	
Artischockensalat	57
Artischocken in Paprika	58
Artischocken-Sellerie-Salat	58



Fruchtige Salate

Gurken-Frucht-Salat	59
Gemüse-Orangen-Salat	59
fruchtiger Gemüsesalat	60
gefüllte Ananas	61
Kaki-Salat	61
Salat Jamaika	62
Orangensalat mit Zwiebeln	62
Fruchtsalat mit Wassermelone	63
New-York-Salat	64
türkischer Obstsalat	65

Hülsenfrüchte

Bunter Couscous-Salat	65
Türkischer Bohnensalat	66
Bohnensalat mit Gurke und Tomate	66
Bohnen-Paprika-Salat	67
Ungarischer Bohnensalat	67
Wachsbohnenalat	68
Linsensalat	68
Kichererbsen-Salat mit Orangen	69
Erbsensalat	70

Und noch mehr Salate:

Salat mit Tofuwürfeln	70
Gemüse-Brotsalat	71
Auberginen-Salat	72
Palmitosalat	72
Okra-Salat	73
Gefüllte Äpfel	73
Bunter Nudelsalat	74
Teufelssalat	74

ZUTATEN

für 4 Personen:

3 EL Sonnenblumenöl

4 EL Essig

Salz Pfeffer

1 Prise Muskat

2 EL Margarine

1 Brötchen

1 kleiner Frisée

(Krausendivien)

1 Chicoréestaude

100 g Radicchio

75 g Feldsalat

Bunter Wintersalat

1. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Muskat eine Marinade rühren.

2. Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in der Margarine in 5 bis 10 Minuten goldgelb braten.

3. Den Frisée waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Feldsalat waschen, Blätter einmal zerteilen, die Chicorée-

blätter in 3 bis 4 cm große Stücke schneiden. Den Radicchio waschen und ebenfalls in mundgerechte Stücke zupfen.

4. Die Salate in einer Schüssel mit der Soße übergießen und gut mischen. Mit den Croutons bestreut servieren.

oo

ZUTATEN

für 4 Personen:

Kräutersalz

2 EL Obstessig

etwas Apfeldicksaft

gemahlener Koriander

gemahlener Kümmel

4 EL Sonnenblumenöl

1 Kopfsalat

1 Bund Radieschen

2 Karotten

1/2 Dose Gemüsemais

1/2 Schachtel Kresse

Sommersalat

1. Aus Salz, Essig, Koriander, Kümmel, Öl und nach Belieben Apfeldicksaft eine Sauce anrühren.

2. Den Kopfsalat putzen, waschen und auf 4 Tellern verteilen.

3. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden, die Karotten waschen und grob raspeln. Beides mit dem abgetropften Mais mischen.

4. Nun die Salatsauce unterrühren, und die Mischung auf dem Kopfsalat verteilen. Mit der Kresse garnieren.

ZUTATEN

für 4 Personen:

1 Zwiebel

2 EL Öl

1 EL Zitronensaft

3 EL SojaDream

1 Msp. geriebener Meerrettich

Salz

weißer Pfeffer

1 Kopf Salat

2 Bund Radieschen

1 Bund Schnittlauch

Kopfsalat mit Radieschen

1. Die Zwiebel fein hacken und mit Öl, Zitrone, SojaDream, Meerrettich, Salz und Pfeffer zu einer feinen Sauce abschmecken.

2. Den Kopfsalat putzen, zerpfücken und waschen, die Radieschen waschen und in

feine Scheiben schneiden, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

3. Nun Kopfsalat, Radieschen und Schnittlauch locker mischen und unter die Sauce heben.



ZUTATEN

für 4 Personen:

4 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Salz, schwarzer Pfeffer

1/2 TL Basilikum

Thymian, Rosmarin

1 kleiner Kopf Salat

4 Tomaten

1 grüne Paprikaschote

1 Zwiebel

je 1 EL grüne

und schwarze Oliven

1 Dose Artischockenböden

Salat à la Provence

1. Die Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken und mit Pfeffer, Zitronensaft, Öl und den Kräutern zu einer Marinade rühren.

2. Den Kopfsalat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen, waschen. Die Tomaten achteln. Die Paprikaschote halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden.

3. Die Zwiebel würfeln, die Oliven entkernen und in Scheiben schneiden. Die Artischocken abtropfen, in 3 mm breite Streifen schneiden.

4. Nun die Salatzutaten locker mischen und unter die Sauce heben.

Bataviasalat mit Croutons

1. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in der Margarine und dem gepreßten Knoblauch goldgelb braten.
2. In der Zwischenzeit aus Essig, Öl und Salz eine Sauce anrühren.

3. Den Bataviasalat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zwiebel klein würfeln. Die Tomaten waschen und achteln.
4. Nun Salat, Zwiebel und Tomaten unter die Sauce heben und mit Croutons und Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN
für 4 Personen:

- 4 EL Walnußöl**
- 2 EL Weinessig**
- Salz**
- 1 EL Margarine**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Kopf Bataviasalat**
- 1 große Zwiebel**
- 4 mittlere Tomaten**
- 2 Scheiben Toastbrot**
- 1 EL gehackte Petersilie**

oo

Rossini-Salat

1. Essig, Öl, Senf und Estragon mit Salz, Pfeffer und Zucker zu einer feinen Sauce abschmecken.
2. Kopf- und Endiviensalat putzen, waschen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Den Stangensellerie in 1/2 cm breite Ringe schneiden. Alles mischen und unter die Sauce heben.

3. Die Trüffel abtropfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Vorsichtig unter den Salat ziehen.
- Vegourmet-Tip: Dieser nach dem Opernkomponist Gioacchino Antonio Rossini benannte Salat schmeckt am besten zu schlichtem Knoblauchtost.

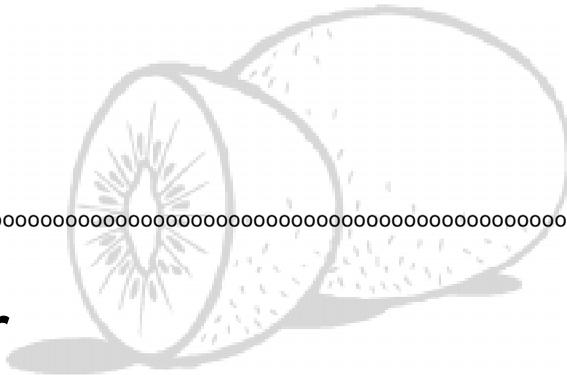
ZUTATEN
für 4 Personen:

- 4 EL Olivenöl**
- 2 EL Zitronensaft**
- Salz**
- weißer Pfeffer**
- 1 Prise Zucker**
- 1 TL Senf**
- 1 Msp. geriebener Estragon**
- 1 kleiner Kopfsalat**
- 1/2 Kopf Endivien**
- 1 Staude Stangensellerie**
- 1 kleine Dose Trüffel**

Rucola-Salat mit Melonen

1. Aus Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Muskat ein Dressing bereiten.
2. Die Rucola verlesen, waschen. Die Melone schälen, entkernen und klein würfeln. Die Sprossen waschen und trocken schleudern.

3. Rucola, Melone und Sprossen mischen, mit dem Dressing begießen, leicht umrühren und mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.



ZUTATEN
für 4 Personen:

- 1 TL scharfer Senf**
- 2 EL Balsamessig**
- 1 EL Weinessig**
- Salz**
- weißer Pfeffer**
- 1 Prise Muskatnuss**
- 4 EL Olivenöl**
- 150 g Rucola**
- 1/2 Netzmelone (etwa 400 g)**
- 150 g Alfalfasprossen**
- 1 EL Sonnenblumenkerne**

Bunter Feldsalat

1. Das Salz in eine Schüssel geben und so lange mit dem Obstessig und dem Orangensaft verrühren, bis es sich aufgelöst hat.
2. Dann mit Senf, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Langsam das Öl dazugießen.
3. Den Feldsalat putzen und gut waschen. Die Tomaten wa-

- schen und achteln, die Gurke waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, die Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden.
4. Die Salate vorsichtig mit der Sauce mischen und die gehackte Zitronenmelisse darüber streuen.

ZUTATEN
für 4 Personen:

- Salz**
- 2 EL Obstessig**
- Saft von 1 Orange**
- 1 EL mittelscharfer Senf**
- Saft von 1/2 Zitrone**
- frisch gemahlener Pfeffer**
- 4 EL Walnußöl**
- 200 g Feldsalat**
- 2 Tomaten**
- 1 Stück Salatgurke**
- 1 Bund Radieschen**
- einige Zweige Zitronenmelisse**

ZUTATEN
für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz ,schwarzer Pfeffer
5 EL Estragonessig
6 EL Öl
1 TL scharfer Senf
1 Endiviansalat
6 Tomaten
2 grüne Paprikaschoten
1 Dose Artischockenböden

Aida-Salat

1. Die Zwiebel hacken, den Knoblauch mit Salz zerdrücken. Beides mit Pfeffer, Essig, Öl und Senf zu einer Marinade verrühren.

2. Den Endivien putzen, in mundgerchte Stücke zerteilen und waschen. Die Tomaten häuten und in Scheiben schnei-

den, die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

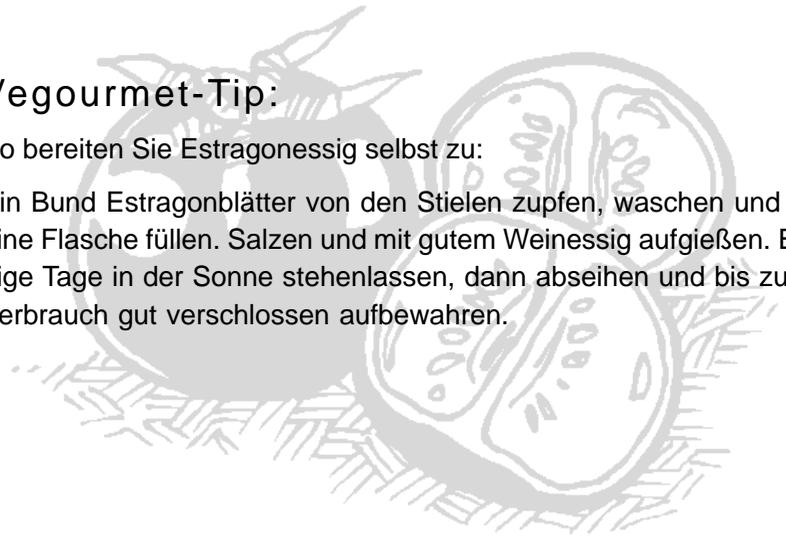
3. Die Artischocken abgießen und vierteln.

4. Den Endivien auf eine Platte legen, mit den übrigen Zutaten dekorieren und mit der Marinade beträufeln.

Vegourmet-Tip:

So bereiten Sie Estragonessig selbst zu:

Ein Bund Estragonblätter von den Stielen zupfen, waschen und in eine Flasche füllen. Salzen und mit gutem Weinessig aufgießen. Einige Tage in der Sonne stehenlassen, dann abseihen und bis zum Verbrauch gut verschlossen aufbewahren.



Zucchini-Salat mit Auberginen

1. Die Paprikaschote etwa 20 Minuten im Backofen (250 Grad) erhitzen, bis die Haut Blasen wirft. Dann herausnehmen, häuten, putzen und in Streifen schneiden.
2. Die Aubergine und die Zucchini waschen und würfeln.
3. Das Öl erhitzen, die Gemüsewürfel darin anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen. Die Knoblauchzehen zugeben und mit 125 ml Wasser auffüllen.

4. Die Tomate häuten, würfeln und mit den Paprikastreifen in den Topf geben.
5. Etwa 3 Minuten unter Rühren köcheln lassen.
6. Die Peperoni waschen, längs aufschlitzen und entkernen. Dann in Ringe schneiden und zu dem Gemüse geben. Alles nochmals 5 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
7. Abschmecken, abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

ZUTATEN
für 4 Personen:

3 EL Erdnussöl (oder Olivenöl)

Salz

2 TL Paprika edelsüß

1/2 TL Kreuzkümmel

4 Knoblauchzehen

Saft von 1/2 Zitrone

1 große Fleischtomate

1 Peperoni, frisch

1 rote Paprikaschote

1 Aubergine (ca. 300 g)

2 Zucchini (250 g)



ZUTATEN

für 4 Personen:

1 Kopf Eichblattsalat oder

Lollo rosso

Saft von 1/2 Zitrone

1 EL Sonnenblumenöl

Salz, weißer Pfeffer

150 g Sojaghurt

1 EL SojaDream

Saft von 1/2 Zitrone

1TL grüne Pfefferkörner

Cayennepfeffer

1 Gemüsezwiebel

je 1 rote, grüne und gelbe

Paprikaschote

1 Bund Radieschen

Paprika auf Blattsalat

1. Den Blattsalat waschen, abtropfen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Auf 4 Tellern anrichten.

2. Aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren und diese auf den Salat geben.

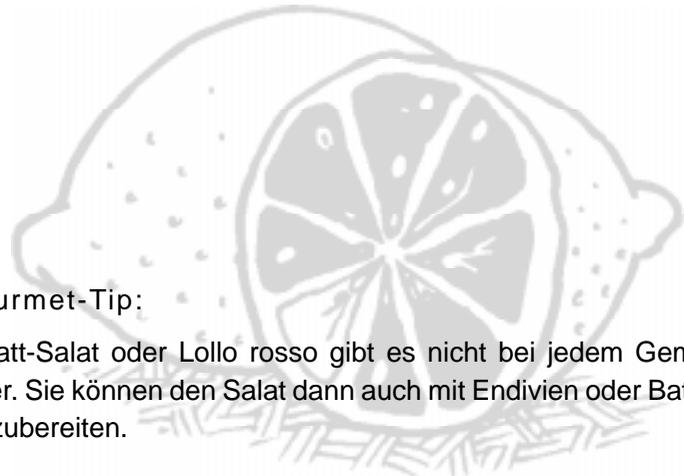
3. Nun den Sojaghurt mit der SojaDream, dem Zitronensaft, den zerstoßenen Pfefferkörnern, Salz und Cayennepfeffer verrühren.

4. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, die Radieschen waschen, putzen und in Scheibchen schneiden.

5. Paprika, Zwiebel, Radieschen unter die Joghurtsauce heben und auf dem Blattsalat anrichten.

Vegourmet-Tip:

Eichblatt-Salat oder Lollo rosso gibt es nicht bei jedem Gemüsehändler. Sie können den Salat dann auch mit Endivien oder Batavia-Salat zubereiten.



Kohlrabi-Rohkost

1. Aus Zitronensaft, Sojaghurt, SojaDream, Salz und Zucker eine cremige Sauce rühren.
2. Den Kohlrabi schälen, waschen und grob raspeln. Unter die Sauce heben.
3. Auf den gewaschenen Salatblättern anrichten und mit

der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Vegourmet-Tip:

Sollten Sie von rohen Kohlsalaten Bauchschmerzen kriegen, rühren Sie eine Messerspitze Kümmelpulver unter die Sauce. Das macht auch Kohlrabi leichter verdaulich.

ZUTATEN

für 4 Personen:

- 4 EL Zitronensaft*
- 1/2 Becher Sojaghurt*
- 3 EL SojaDream*
- Salz*
- Zucker*
- 750 g junge Kohlrabi*
- 5 - 6 Kopfsalatblätter*
- 1 EL gehackte Petersilie*

oo

Kohlrabi-Frucht-Salat

1. Zitronensaft, Apfeldicksaft, SojaDream und Sojaghurt mit Salz und Pfeffer zu einer kräftigen Sauce abschmecken. Die Zwiebel und die Petersilie hacken und unterheben.
2. Die Kohlrabi und Äpfel schälen, Kohlrabi hobeln, die Äpfel in feine Streifen schneiden.

3. Beides unter die Marinade mischen und eine Stunde durchziehen lassen.

4. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und auf den Salat streuen, mit abgetropften Mandarinen und Kirschen garnieren.

ZUTATEN

für 4 Personen:

- Saft von 1 Zitrone*
- 1 TL Apfeldicksaft*
- Salz; weißer Pfeffer*
- 3 EL SojaDream*
- 1/2 Becher Sojaghurt*
- 750 g Kohlrabi*
- 2 Äpfel*
- 1 kleine Zwiebel*
- 1/2 Bund Petersilie*
- 50 g Mandelblättchen*
- 1/2 Dose Mandarinen/ Dose*
- 2 EL Kaiserkirschen/ Glas*

Ananas-Rote Beete-Frischkost

1. Aus Sojaghurt, Saft, Salz und Pfeffer eine Sauce anrühren. Mit Meerrettich abschmecken.
2. Die rote Beete schälen, waschen und grob raspeln, unter die Sauce heben.
3. Die Ananas in feine Stücke schneiden, die Orangen filetieren.

4. Die Kopfsalatblätter auf 4 Teller verteilen, die rote Beete darauf geben. Mit Ananas, Orangenfilets und Nüssen garnieren.

ZUTATEN

für 4 Personen:

- 150 g Sojaghurt
- 4 EL Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL (frisch gemahlener) Meerrettich
- 400 g rote Beete
- 4 Scheiben (frische) Ananas
- 2 Orangen
- einige Blätter Kopfsalat
- 1 EL gehackte Nüsse Ihrer Wahl

oo

Porreesalat

1. Salz, Pfeffer, Sojaghurt, SojaDream und Essig gut verrühren.
2. Den Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Sellerie und die Mandarinen abtropfen. Die Ananas abtropfen und würfeln.

3. Die Salatzutaten unter die Sauce heben, durchziehen lassen und servieren.

ZUTATEN

für 4 Personen:

- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Essig
- 1 Becher Sojaghurt
- 3 EL SojaDream
- 500 g Porree
- 1 Glas Sellerie
- 1 Dose Mandarinen
- 2 Scheiben Ananas aus der Dose



Blumenkohl-Salat mit Kresse

1. Den Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser bissfest garen. Dann abtropfen und abkühlen lassen.
2. Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren, die Hälfte der Kresse hacken und mit den Schnittlauchröllchen unter die Sauce mengen.

3. Die Erbsen und Möhren abtropfen und mit dem Blumenkohl unter die Sauce heben.
4. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden und mit ihnen und der restlichen Kresse den Salat garnieren.

ZUTATEN
für 4 Personen:

- 2 EL Öl**
- 3 EL Essig**
- Salz**
- weißer Pfeffer**
- 1 Prise Muskat**
- 1 mittelgroßer Blumenkohl**
- 1 Dose Erbsen mit Möhren**
- 1 Bund Radieschen**
- 125 g Kresse**
- 1 Bund Schnittlauch**



Blumenkohl-Brokkoli-Salat

1. Die Gemüsebrühe mit den Pfefferkörnern zum Kochen bringen, die gewaschenen und klein zerteilten Blumenkohl- und Brokkoliröschen zugeben und 5 - 10 Minuten bissfest garen. Abschütten und die Pfefferkörner entfernen.
2. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Streifen schneiden.

3. Aus Sojaghurt, SojaDream, Essig, Salz, Pfeffer und Curry eine Sauce rühren.
4. Das abgekühlte Gemüse vorsichtig unter die Sauce heben und mit den Zwiebelscheiben garnieren.

ZUTATEN
für 4 Personen:

- 300 ml Gemüsebrühe**
- einige Pfefferkörner**
- 400 g Brokkoli**
- 400 g Blumenkohl**
- 3 - 4 Frühlingszwiebeln**
- 150 g Sojaghurt**
- 3 EL SojaDream**
- 2 EL Obstessig**
- 1 TL Currypulver**
- Salz**
- weißer Pfeffer**
- frisch geriebener Ingwer**

ZUTATEN

für 4 Personen:

Salz

weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Becher Sojaghurt

Saft von 1/2 Zitrone

2 EL SojaDream

400 g Karotten

1 Porreestange

1 Stück Sellerie (ca. 80 g)

Farmersalat

1. Salz, Pfeffer, Sojaghurt und SojaDream mit Zucker abschmecken.

2. Die Möhren schaben und hobeln, den Sellerie schälen, waschen, hobeln und gleich mit Zitronensaft begießen.

3. Den Porree aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden.

4. Das Gemüse unter die Sauce heben, kurz durchziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.

oo

ZUTATEN

für 4 Personen:

Saft von 1 Zitrone

1 EL Apfeldicksaft

Salz

weißer Pfeffer

250 g Karotten

1 großer Apfel

einige Kerbelzweige

2 EL geriebene Nüsse

Möhren-Apfel-Rohkost

1. Den Zitronensaft mit wenig Salz und Pfeffer sowie dem Apfeldicksaft vermischen.

2. Die Karotten und den Apfel gut waschen, die Karotten evtl. schaben, dann beides grob raspeln.

3. Den Kerbel - mit Ausnahme einiger Blättchen zum Garnieren - hacken, mit der Apfel-Ka-

rottenmischung unter die Sauce heben.

4. Nun mit den Nüssen und Kerbelblättern garniert servieren.

ZUTATEN

für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe

Salz

6 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

je 200 g Weißkohl,

Möhren und weiße Rüben

12 gefüllte Oliven

je 1 Bund Petersilie und Dill

1 Orange

1 Zitrone

1 Zwiebel

100 g Tofu

Türkischer Salat

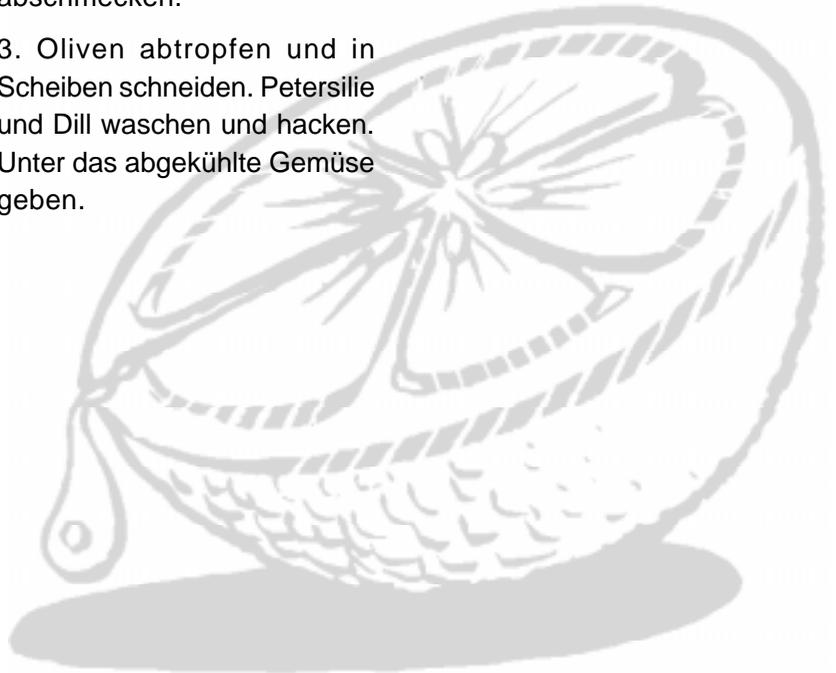
1. Weißkohl putzen und fein hobeln, Möhren und weiße Rüben schälen und raspeln. Die Gemüse mischen und 1 Minute in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Dann abtropfen.

2. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken und mit Öl, Zitrone und Pfeffer verrühren. Mit Zucker abschmecken.

3. Oliven abtropfen und in Scheiben schneiden. Petersilie und Dill waschen und hacken. Unter das abgekühlte Gemüse geben.

4. Orange und Zitrone schälen und filetieren. Die Filets auf dem Gemüse anrichten.

5. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Ebenfalls auf dem Gemüse verteilen. Mit der Marinade begießen und mit dem zerbröckelten Tofu bestreut servieren.



Hawai-Salat

1. Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Calvados verrühren.
2. Den Sellerie schälen und vierteln. Wasser mit Salz und Essig in einem Topf aufkochen, die Sellerieviertel hineingeben und 25 Minuten kochen. Dann abtropfen und abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, würfeln. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die Orange filetieren und würfeln.
4. Die in Stücke geschnittene Ananas, die Mandelstifte und die Orangen zu den Äpfeln geben.

5. Den Sellerie würfeln und mit der Marinade unter das Obst heben.
6. Alles 1/2 Stunde durchziehen lassen.
7. In dieser Zeit den Salat waschen, die Blätter ganz lassen, eine Schüssel mit den Blättern auslegen. Nun mit dem Selleriesalat füllen.
8. Die Radieschen in Rosetten schneiden und den Salat damit garnieren.

ZUTATEN

für 4 Personen:

3 EL Öl

2 EL Zitronensaft

**1 Schuß Calvados
Salz**

weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

1 kleine Sellerieknolle

1/2 l Wasser

Salz

1 TL Essig

2 mürbe Äpfel

2 EL Zitronensaft

1 Orange

**3 Scheiben Ananas aus der
Dose**

50 g Mandelstifte

zum Garnieren:

1 kleiner Kopf Salat

10 Radieschen

ZUTATEN

für 4 Personen:

3 EL Sonnenblumenöl

2 EL Weinessig

1/2 Teelöffel gemahlener

Kümmel

1 Prise Cayennepfeffer

Salz

Birrendicksaft nach Belieben

500 g Weißkohl

1 Tasse Gemüsebrühe

1 Zwiebel

200 g blaue Weintrauben

1 EL Walnüsse

1 Bund Estragon

Weisskohlsalat mit Weintrauben

1. Das Öl mit dem Essig, Pfeffer, Kümmel und Birrendicksaft zu einer Sauce anrühren.

2. Den Kohl putzen und sehr fein hobeln. Mit Salz bestreuen.

3. Die Gemüsebrühe aufkochen, über den Kohl gießen und durchkneten, bis das Kraut schön weich ist.

4. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen.

5. Nun den Kohl, die Trauben, Zwiebel und die gehackten Nüsse mischen.

6. Den fein gehackten Estragon unter die Sauce rühren und alles unter den Salat heben.



ZUTATEN

für 4 Personen:

2 EL Maisöl

1 EL Sirup

Saft von 1/2 Orange

Salz

Pfeffer

1/2 Kopf Weißkohl

2 Bananen

Saft einer Zitrone

2 Orangen

2 EL Rosinen

1 Orange zum Garnieren

Weisskohl California

1. Öl mit Sirup, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

2. Den Weißkohl putzen, ganze Blätter ablösen, den Strunk ausschneiden und waschen. Die Kohlblätter 5 Minuten in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Dann abtropfen.

3. Die Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft

beträufeln. Den Weißkohl in etwa 5 cm lange Streifen schneiden, die Orangen filetieren und würfeln.

4. Kohl mit Bananen, Orangen und Rosinen mischen und unter die Marinade heben.

5. Eine Orange in dünne Scheiben schneiden und den Salat damit garnieren.

Weisskohl in Kümmelsauce

1. Aus Sojaghurt, SojaDream, Essig, reichlich Salz und Pfeffer eine Sauce mischen.
2. Den Weißkohl putzen, den Strunk entfernen, dann grob hobeln
3. 1 l Wasser mit 1 TL Salz und dem Kümmel zum Kochen bringen, den Kohl zugeben und in 5 - 8 Minuten bißfest

garen. Auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.

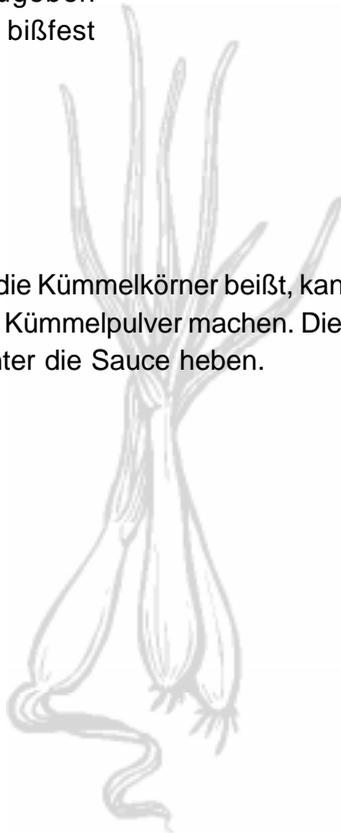
4. Den Kohl unter die Sauce heben und vor dem Servieren 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

ZUTATEN
für 4 Personen:

150 g Sojaghurt
3 EL SojaDream
3 EL Weinessig
Salz
weißer Pfeffer
2 EL Kümmel
500 g Weißkraut

Vegourmet-Tip:

Wer nicht so gerne auf die Kümmelkörner beißt, kann den Salat stattdessen auch mit 1/2 TL Kümmelpulver machen. Dies dann bitte nicht mitkochen, sondern unter die Sauce heben.



ZUTATEN

für 10 Personen:

1,5 l Wasser

60 ml Kräuteressig

1 EL Salz

1 TL Zucker

1 Lorbeerblatt

1 TL Dillspitzen, getrocknet

1 TL Bohnenkraut, getrocknet

1 Prise Estragon

10 EL Olivenöl

4 gelbe Paprikaschoten

1 Salatgurke

250g kleine grüne Tomaten

500g rote Tomaten

6 Zwiebeln

1/2 Kopf Weißkohl

etwas weißer Pfeffer

Balkansalat

1. Wasser mit Essig, Zucker, Salz, Lorbeerblatt und den Kräutern aufkochen, abschmecken.

2. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, in Streifen schneiden. Die Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Beide Tomatensorten waschen und die Stielansätze entfernen.

3. Die roten Tomaten häuten, dann alle in Scheiben schneiden.

4. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

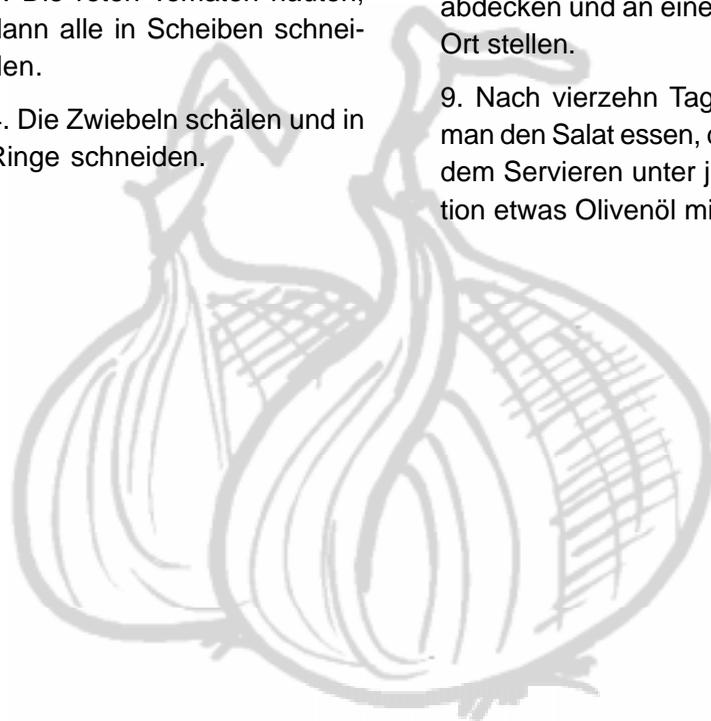
5. Den Weißkohl vierteln, hobeln und waschen.

6. Nun das Gemüse lagenweise in einen Steinguttopf schichten. Dabei jede Schicht mit etwas weißem Pfeffer bestreuen. Als letzte Lage Weißkohl.

7. Nun die Marinade durch ein Sieb über den Salat gießen.

8. Den Salat mit Klarsichtfolie abdecken und an einen kühlen Ort stellen.

9. Nach vierzehn Tagen kann man den Salat essen, dabei vor dem Servieren unter jede Portion etwas Olivenöl mischen.



Bauernsalat

1. Das Öl mit dem Essig und den Gewürzen aufschlagen.
2. Den Kohl waschen und fein hobeln, die Tomaten waschen und achteln, die Gurke waschen, halbieren und in 2 -3 mm dicke Scheiben schneiden, den Tofu klein würfeln.

3. Den Kohl leicht salzen und eine Stunde stehen lassen.
4. Nun mit Tomaten, Gurke, Oliven und Peperoni garnieren, die Sauce darübergießen und mit dem Tofu bestreuen.

ZUTATEN

für 4 Personen:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Obstessig
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Koriander
- 1 Msp. Kümmelpulver
- 300 g Weißkraut
- 4 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 6 - 8 Peperoni aus dem Glas
- je 10 grüne und schwarze Oliven
- 100 g Tofu

oo

Rotkohl-Salat

1. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und dem Apfeldicksaft eine Marinade anrühren.
2. Den Rotkohl vierteln, den Strunk herausschneiden, in feine Streifen schneiden und diese waschen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, den Apfel schälen und grob raspeln.

3. Rotkohl, Zwiebel und Apfel unter die Sauce mischen, eine Stunde durchziehen lassen und vor dem Servieren nochmals mit Salz abschmecken.

ZUTATEN

für 4 Personen:

- 3 EL Rotweinessig
- 2 EL Öl
- 1 EL Apfeldicksaft
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 500g Rotkohl
- 1 kleiner Apfel
- 1 mittelgroße Zwiebel

PERSONEN
für 4 Personen

- 250 g Rotkohl**
- 1 kleine Zwiebel**
- Salz**
- weißer Pfeffer**
- 1 Orange**
- 1 Apfel**
- 1 Banane**
- Saft von 1/2 Zitrone**
- Saft von 1 Orange**
- 50 g Rosinen**
- 1 EL Sirup**
- 4 EL Öl**
- 75 g Walnußhälften**

Rotkohl- Früchte-Salat

1. Den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Mit gehackter Zwiebel, Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Orange schälen, filetieren und würfeln. Den Apfel schälen und würfeln. Die Banane in dünne Scheiben schneiden und gleich mit Zitrone beträufeln, damit sie nicht braun wird.
4. Die Früchte zu dem Rotkohl geben. Rosinen, Orangensaft, Sirup und Öl untermengen.
5. Zugedeckt eine Stunde durchziehen lassen, dann mit den Walnußhälften bestreut servieren.



ZUTATEN
für 4 Personen:

- 1 TL scharfer Senf**
- 2 EL Essig**
- 6 EL Öl**
- Salz**
- weißer Pfeffer**
- 3 Bund Radieschen**
- 1 dünne Zucchini**
- einige Kopfsalatblätter**
- 1 Schälchen Kresse**

Radieschen- salat

1. Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer gut verrühren.
2. Die Radieschen und die Zucchini gut waschen und in feine Scheiben schneiden. Unter die Marinade ziehen.
3. Die Salatblätter waschen, eine Schüssel damit auslegen und mit dem Radieschensalat füllen.
4. Mit der verlesenen Kresse bestreuen und gleich servieren.

Salat mit Austernpilzen

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in Öl andünsten. Die Austernpilze putzen, waschen, eventuell einmal durchschneiden, in die Pfanne geben und 10 Min. mitdünsten.

2. In der Zwischenzeit den Radicchio und den Frisée putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Auf 4 Tellern anrichten und mit Essig und Öl

beträufeln. Leicht salzen und pfeffern.

3. Sojaghurt und SojaDream unter die Pilze ziehen, zu einer sämigen Sauce aufkochen. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Nun die Pilze auf dem Salat anrichten und mit den Nüssen bestreuen.

ZUTATEN
für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl, Weißwein
250 g Austernpilze
1 kleiner Radicchio
1 kleiner Friséesalat
1 EL Rotweinessig
Salz; weißer Pfeffer
100 g Sojaghurt
3 EL SojaDream
1 Msp. Muskatnuß
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Bund Petersilie
1 EL Walnüsse, gehackt

oo

Erdbeersalat mit Alfalfasprossen

1. Den Zitronensaft mit Wein, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Sauce mischen.

2. Den Rucola waschen, die langen Stiele entfernen und auf 4 Tellern verteilen.

3. Die Sprossen waschen, die Erdbeeren waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

4. Den Basilikum waschen und die Blätter von den Stielen zupfen.

5. Nun Erdbeeren, Sprossen und Basilikum auf dem Rucola anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

ZUTATEN
für 4 Personen:

2 TL Zitronensaft
2 EL lieblicher Weißwein
Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
2 EL Distelöl
1 Bund Basilikum
1 Handvoll Alfalfasprossen
500 g Erdbeeren
100 g Rucola

Löwenzahnsalat mit Erbsensprossen

1. Das Salz mit dem Essig, dem Öl und etwas Pfeffer zu einer Sauce mischen.

2. Die Erbsensprossen 2 Minuten blanchieren, dann abtropfen und abkühlen lassen.

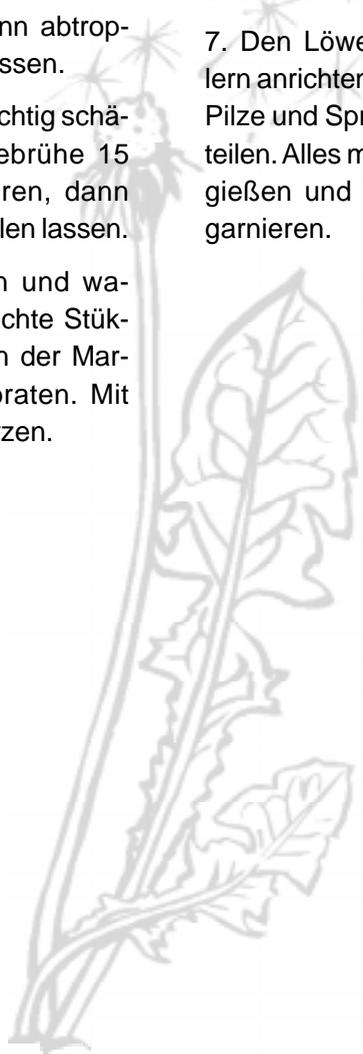
3. Den Spargel vorsichtig schälen, in der Gemüsebrühe 15 Minuten bissfest garen, dann abgießen und abkühlen lassen.

4. Die Pilze putzen und waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in der Margarine 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Löwenzahn putzen, waschen, einmal durchteilen.

6. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, achteln.

7. Den Löwenzahn auf 4 Tellern anrichten, den Spargel, die Pilze und Sprossen darauf verteilen. Alles mit der Sauce übergießen und mit den Tomaten garnieren.



ZUTATEN

für 4 Personen:

Salz

2 TL Obstessig

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Sonnenblumenöl

150 g Erbsensprossen

250 g Spargel

1/4 l Gemüsebrühe

100 g Austernpilze

1 EL Margarine

100 g Löwenzahn

200 g Tomaten

Löwenzahnsalat knusprig

1. Salz, Pfeffer, Senf, Essig und Öl kräftig verrühren.
2. Den Löwenzahn putzen, waschen, einmal durchschneiden.
3. Die Brötchen würfeln und mit der Margarine in einer Pfanne 5 bis 10 Minuten knusprig braten.
4. Den Löwenzahn unter die

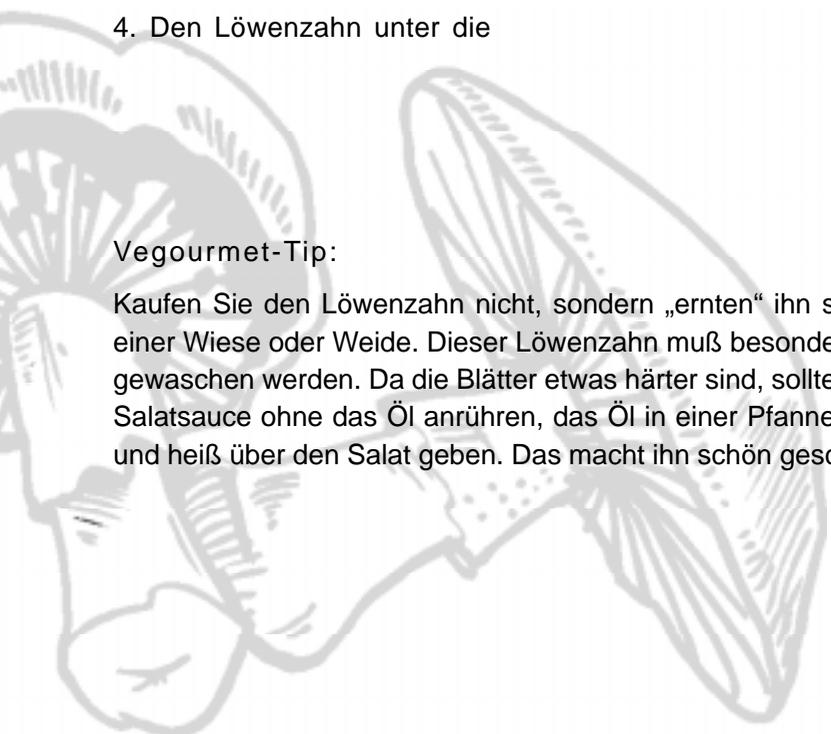
Sauce heben und mit den noch warmen Croutons bestreut sofort servieren.

ZUTATEN
für 6 Personen:

6 EL Sonnenblumenöl
5 EL Essig
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL Senf
500 g Löwenzahn
2 Brötchen
3 EL Margarine

Vegourmet-Tip:

Kaufen Sie den Löwenzahn nicht, sondern „ernten“ ihn selbst auf einer Wiese oder Weide. Dieser Löwenzahn muß besonders kräftig gewaschen werden. Da die Blätter etwas härter sind, sollten Sie die Salatsauce ohne das Öl anrühren, das Öl in einer Pfanne erhitzen und heiß über den Salat geben. Das macht ihn schön geschmeidig.



ZUTATEN

für 6 Personen:

Salz

weißer Pfeffer

5 EL Öl

3 EL Obstessig

1000 g Pellkartoffeln

1 Bund Radieschen

1 Bund Frühlingszwiebeln

Warmer Kartoffelsalat

1. Salz, Pfeffer, Essig und Öl in einer Pfanne mischen und erhitzen.

2. Die noch warmen Pellkartoffeln schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

3. Die Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen und in

Scheiben bzw. Ringe schneiden.

4. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit der warmen Sauce mischen, mit Radieschen und Zwiebeln garnieren und sofort servieren.

oo

ZUTATEN

für 4 - 6 Personen:

Salz

weißer Pfeffer

200 g Sojaghurt

3 EL SojaDream

3 EL Obstessig

1 TL mittelscharfer Senf

750 g Pellkartoffeln

1/2 Salatgurke

3 Tomaten

1 Karotte

150 g Gemüsemais aus der

Dose

Kartoffel-Gemüse- Salat

1. Salz, Pfeffer, Essig, Sojaghurt und SojaDream sowie den Senf zu einer Sauce rühren.

2. Die Pellkartoffel in dünne Scheiben schneiden, unter die Sauce heben, durchziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden, die Toma-

ten achteln, die Karotte schäben und in Stifte schneiden, die Radieschen hobeln und die Petersilie hacken.

4. Die Gemüse mit dem abgetroffenen Mais unter die Kartoffeln heben, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

ZUTATEN

für 4 Personen:

5 EL Öl, 5 EL Zitronensaft
3 EL japanischer Reiswein
2 EL Sojasauce, Salz
100 g Langkornreis
25 g getrocknete chinesische Pilze (Mu Err)
1 kleine Dose Sojabohnenkeimlinge
1 kleine Dose Bambussprossen
1 Möhre
1 Zucchini
1 Kopfsalat zum Garnieren
1 unbehandelte Zitrone

Japanischer Reissalat

1. Den Reis in kochendem Salzwasser bißfest garen, dann abtropfen und abkühlen lassen. Die Pilze mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Öl, Zitronensaft, Reiswein, Sojasauce und Salz verrühren. Sojabohnenkeimlinge und Bambus abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, die Karotte schaben.

Nun Bambus, Zucchini und Karotte in Stifte schneiden.

3. Das Gemüse mit dem Reis und den abgetropften Pilzen unter die Marinade heben und durchziehen lassen. Den Kopfsalat waschen, die Blätter vom Strunk befreien, dann eine Schüssel mit den Blättern auslegen. Den Reissalat hineinfüllen und mit ganzen Zitronenscheiben garnieren.

oo

ZUTATEN

für 6 Personen:

Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL Senf
3 EL Essig
3 EL Öl
3 EL SojaDream
500 g bunte Nudeln
3 Tomaten
1 Glas (200g) Pfefferlinge
1 Bund Schnittlauch

Nudelsalat mit Pfifferlingen

1. Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Senf und SojaDream zu einer kräftigen Sauce verrühren.
2. Die Nudeln in Salzwasser bißfest garen, dann abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Die Pfifferlinge abtropfen, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4. Nun Nudeln, Pilze und Tomaten unter die Sauce heben, abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Gurken- Frucht-Salat

1. Sojaghurt, SojaDream, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Den Dill waschen und hacken, zur Marinade geben.
2. Die Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Orange schälen, in Schnitze teilen und diese halbieren.
3. Trauben waschen, halbieren

und entkernen (einige zum Garnieren zurückbehalten). Die Melone schälen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

4. Die Salatzutaten in einer Schüssel mischen, die Sauce darüberggeben, mit den restlichen Weintrauben garnieren und nach kurzem Durchziehen servieren.

ZUTATEN
für 4 Personen:

5 EL Sojaghurt
2 EL SojaDream
2 EL Zitronensaft
2 EL Zucker
1 Messerspitze Pfeffer
Salz
1 Bund Dill
1 große Salatgurke
2 Orangen
150 g blaue Weintrauben
1/2 Honigmelone

oo

Gemüse-Orangen- Salat

1. Für die Marinade Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, mit Zucker abschmecken.
2. Feldsalat putzen, waschen, abtropfen lassen.
3. Von den Paprikaschoten am Stielende einen Deckel abschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Tomaten brühen, häuten und in Scheiben schneiden. Die Orangen schälen, wenn nötig entkernen, würfeln.

4. Den Feldsalat auf 4 Tellern verteilen, mit Parika, Tomaten und Orangenwürfeln garnieren, mit der Marinade beträufeln und zuletzt die Nüsse darüber streuen.

ZUTATEN
für 4 Personen:

4 EL Essig
4 EL Öl
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
200 g Feldsalat
je 1 rote und grüne Paprika
2 Tomaten
3 Orangen
100 g gehackte Walnüsse

ZUTATEN

für 4 Personen:

1 EL Öl

Saft von 1 Orange

Saft von 1 Limone

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

1 kleine rote Chilischote

1 rote Paprikaschote

1/2 frische Ananas

200 g Karotten

1 mittelgroße Salatgurke

1 kleine Mango

1 Bund Minze

Fruchtiger Gemüsesalat

1. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, und in Ringe schneiden. Beides in Öl 5 Minuten dünsten.

2. Dann mit Limonen- und Orangensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken, mit dem Mixstab pürieren und abkühlen lassen.

4. Die Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und würfeln. Die Mango schälen und in Spalten schneiden.

5. Alles dekorativ um die Ananas auf der Platte anrichten, mit der Sauce übergießen und mit den gewaschenen Minzblättchen garnieren.



Fruchtsalat mit Wassermelone

1. Von der Wassermelone einen Deckel abschneiden, die Melone dann mit einem großen Löffel aushöhlen, dabei nur den grünen Rand stehen lassen.
2. Das Melonenfruchtfleisch entkernen, dann - falls das entsprechende Gerät vorhanden - zu kleinen Kugeln ausstechen.
3. Die Äpfel und Bananen schälen und wenn es Ihnen gelingt ebenfalls zu Kugeln ausstechen. (Wenn Ihnen der entsprechende Löffel dafür fehlt, können Sie Melone, Apfel und Banane auch würfeln).
4. Äpfel und Bananen mit Zi-

tronensaft beträufeln. Die Weintrauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen.

5. Die Orangen filetieren und würfeln. Die frische Ananas schälen, den Strunk entfernen und würfeln, die Erdbeeren waschen und halbieren.

6. Nun das Obst mischen, bei Bedarf zuckern und in die ausgehöhlte Melone füllen.

7. Den Deckel aufsetzen und servieren.

ZUTATEN

für 6 - 8 Personen:

- 1 große Wassermelone**
- 2 Äpfel**
- 2 Bananen**
- Saft von 1 Zitrone**
- 2 Orangen**
- 2 - 3 Scheiben frische Ananas**
- je 100 g grüne und blaue Weintrauben**
- 125 g Erdbeeren**
- nach Bedarf Zucker**



ZUTATEN

für 4 Personen:

5 EL Öl

2 EL Essig

1 TL Senfpulver

Salz

2 Orangen

2 reife Birnen

2 saure Äpfel

Saft von 1/2 Zitrone

New-York-Salat

1. Essig, Öl, Senfpulver und Salz zu einer Sauce rühren.

2. Orangen, Birnen und Äpfel schälen. Orange dann filetieren und halbieren, Birnen und Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Zu den Orangen geben und mit Zitronensaft beträufeln.

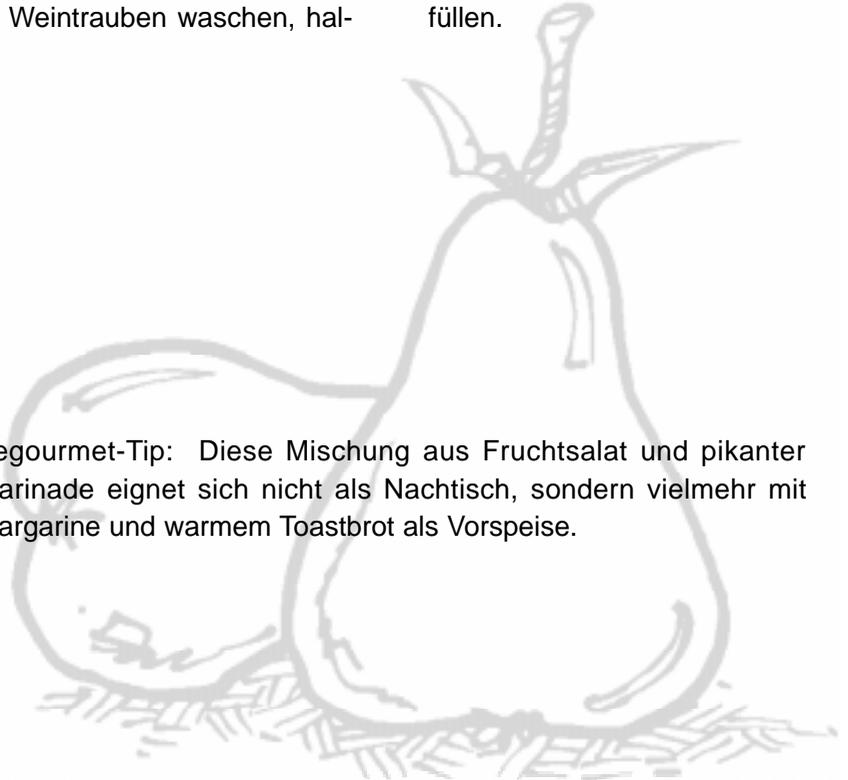
3. Weintrauben waschen, hal-

bieren und entkernen. Zu dem restlichen Obst geben und zuckern. Alles im Kühlschrank 15 Minuten durchziehen lassen.

4. Nun die Marinade über das Obst geben.

5. Die Salatblätter waschen, 4 Cocktailschälchen damit auslegen und den Obstsalat hineinfüllen.

Vegourmet-Tip: Diese Mischung aus Fruchtsalat und pikanter Marinade eignet sich nicht als Nachtisch, sondern vielmehr mit Margarine und warmem Toastbrot als Vorspeise.



ZUTATEN

für 4 Personen:

6 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

Salz

schwarzer Pfeffer

250 g getrocknete braune

Bohnen

1 kleine Zwiebel

4 kleine Tomaten

1 gelbe Paprikaschote

12 entsteinte grüne Oliven

Türkischer Bohnensalat

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich Salzwasser weichen lassen. Dann mit einer geschälten Zwiebel zusammen 2 Stunden kochen lassen. Bohnen dann abtropfen, Zwiebel wegwerfen.

2. In der Zwischenzeit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten häuten, achteln, entkernen. Die Paprika vierteln, putzen und in feine

Streifen schneiden. Die Oliven abtropfen und halbieren.

3. Tomaten, Paprika, Oliven und abgekühlte Bohnen unter die Marinade heben, 1 Stunde durchziehen lassen und servieren.

Vegourmet-Tip: Schmeckt hervorragend zu warmem Fladenbrot mit Kräutermargarine.

oo

ZUTATEN

für 4 Personen:

2 EL Essig

Salz

Pfeffer

1 gewürfelte Zwiebel

1 Msp. Paprika rosenscharf

1 Prise Knoblauchsatz

4 EL Öl

250 g grüne Bohnen

250 g Salatgurke

250 g Tomaten

1/2 Bund Petersilie

Bohnensalat mit Gurke und Tomate

1. Grüne Bohnen fädeln, waschen und brechen. In Salzwasser in 20 Minuten bißfest garen, dann abtropfen und abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit eine Marinade rühren aus Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Paprikapulver, Knoblauchsatz und der gehackten Zwiebel.

3. Gurken und Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Vorsichtig unter die Bohnen mengen, mit der Marinade begießen und 1/2 Stunde durchziehen lassen.

4. Dann mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Kichererbsen-Salat mit Orangen

1. Die Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit Wasser, Salz und Natron einweichen.

2. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser 1 Stunde und 20 Minuten kochen, dann abtropfen und auskühlen lassen.

3. Orangen- und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren, mit Zucker abschmecken.

4. Die Orangen schälen und filetieren, dann halbieren. Die Oliven entsteinen und in

Scheibchen schneiden. Die Paprikaschote vierteln, putzen und in Scheiben schneiden.

5. Die Zwiebel hacken, mit den Orangen, Oliven und der Paprika unter die Kichererbsen heben, dann die Marinade unterrühren.

6. Eine halbe Stunde durchziehen lassen. In dieser Zeit die Kopfsalatblätter waschen, eine Schüssel damit auslegen.

7. Den Kichererbsensalat einfüllen und servieren.

ZUTATEN

für 4 Personen:

Saft von 1/2 Zitrone

Saft von 1/2 Orange

2 EL Olivenöl

Salz

weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

200 g getrocknete Kichererbsen

1 Msp. Natron

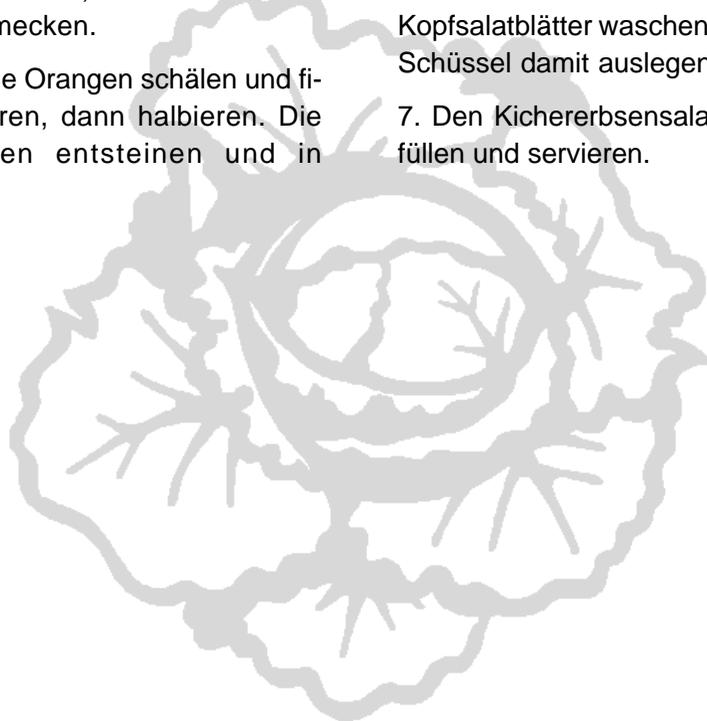
4 Orangen

1 grüne Paprikaschote

50 g schwarze Oliven

1 Zwiebel

einige Kopfsalatblätter



Gemüse- Brotsalat

1. Das Weißbrot würfeln und in 3 EL Öl hell rösten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Aus dem restlichen Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren.
3. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
4. Den Sellerie in Scheibchen schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen, würfeln.

5. Die Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Den Basilikum waschen, einige Blätter hacken, einige zum Garnieren zurückbehalten.
6. Nun das Gemüse mit den Kapern mischen und unter die Sauce heben.
7. Die Brotwürfel und das gehackte Basilikum dazugeben, mit dem restlichen Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

für 4 Personen:

7 EL Olivenöl

3 EL Rotweinessig

Salz

schwarzer Pfeffer

200 g italienisches Weißbrot

vom Vortag

1/2 Salatgurke

3 Stangen Staudensellerie

2 Fleischtomaten

2 rote Zwiebeln

1 Bund Basilikum

2 EL Kapern



ZUTATEN

für 4 Personen:

1/2 Tasse Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

2 Auberginen (300 g)

1 Knoblauchzehe

1 gehackte Zwiebel

Saft einer Zitrone

1 EL Tomatenmark

je 2 Stengel Kerbel,

Estragon, Petersilie

1/2 Schachtel Kresse

Auberginen-Salat

1. Die Auberginen waschen, Stengelansätze abschneiden, halbieren. Olivenöl in einem Topf mit etwas Wasser erhitzen, die mit Salz zerstoßene Knoblauchzehe zugeben und die Auberginen 10 Minuten köcheln. Abgießen (Brühe aufbewahren) und abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden.
2. Den Auberginensud mit Zitronensaft, Tomatenmark, Pfeffer,

gehackter Zwiebel und gehackten Kräutern zu einer Marinade verrühren. Die Tomate waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.

3. Paprika putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Tomate, Aubergine und Paprika unter die Sauce heben und im Kühlschrank vor dem Servieren 1 Stunde durchziehen lassen.

oo

ZUTATEN

für 4 Personen:

Salz

weißer Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 TL Zitronensaft

1 Dose Palmito (400 g)

1 kleines Glas

Silberzwiebeln (120 g)

2 Orangen

2 rote Paprikaschoten aus dem Glas (100 g)

3 Dillzweige

Palmito-Salat

1. Salz, Pfeffer, Öl und Zitronensaft verrühren.
2. Palmito abtropfen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abtropfen. Orangen schälen, filetieren und ggf. entkernen. Abgetropfte Paprika in Rauten schneiden.

3. Alles in einer Schüssel mischen, dann die Sauce unterheben und mit dem Dill garnieren.

Okra-Salat

1. Okra waschen, Stiele abschneiden und in Salzwasser mit Zitronensaft 10 Minuten kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit aus den übrigen Zutaten die Marinade anrühren, dabei die Zwiebel und die Kräuter hacken.

3. Die Okra nun quer halbieren, in die Sauce geben und etwa 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vegourmet-Tip: Wenn Sie keine frische Okra bekommen, können Sie natürlich auch welche aus der Dose nehmen. Der Salat paßt hervorragend zu Bratkartoffeln.

ZUTATEN
für 4 Personen:

- 500 g Okra**
- 2 l Wasser**
- Salz**
- Saft von 1/2 Zitrone**
- Marinade:**
- 1/2 TL Senf**
- Saft von 1/2 Zitrone**
- 3 EL Olivenöl**
- 1 kleine Zwiebel**
- je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie**
- je 1 Msp. Estragon, Basilikum, Zitronenmelisse (getrocknet)**
- Salz, weißer Pfeffer**



Gefüllte Äpfel

1. Von den Äpfeln einen Deckel abschneiden, Äpfel vorsichtig mit einem spitzen Messer aushöhlen. Einen dünnen Rand stehen lassen.
2. Das Apfelfruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Banane ebenfalls. Beides mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Erdbeeren vierteln, die Kir-

schen abtropfen. Nun die Früchte vermengen, mit Zucker bestreuen und mit dem Likör abschmecken.

3. Nach kurzem Durchziehen in die ausgehöhlten Äpfel füllen, Deckel aufsetzen und servieren.

ZUTATEN
für 4 Personen:

- 4 feste rote Äpfel**
- 1 Banane**
- 100 g Erdbeeren**
- 2 - 3 EL Kirschen aus dem Glas**
- Saft von 1/2 Zitrone**
- 1 EL Zucker**
- 1 EL Maraschinolikör**

Kochbücher bei okapi

Silke Ruthenberg, Harald Kirdorf

viva vegan

das rein vegetarische Kochbuch

okapi verlag gbr

isbn 3-930424-002

Ein Kochbuch mit über 260 rein pflanzlichen Rezepten und ohne Fleisch,

Fische und andere Meerestiere, Milch und Milchprodukte, Eier und Honig.

Ob vegane Suppen, schmackhafte Hauptgerichte aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder die veganen Süßspeisen, Kuchen und Plätzchen: die Rezepte sind leicht nachzukochen und werden auch Skeptiker überzeugen.

Bei der Fülle an vielfältigen Gerichten fällt gar nicht auf, daß irgendwas fehlen könnte.

Paperback, 202 Seiten,

DM 19,80

Kochbücher bei okapi

Silke Ruthenberg, Ronald Tietjen

Viva Vegan - ohne Grenzen

111 internationale rein vegetarische Gerichte

okapi verlag gbr

isbn 3-930424-03-7

Die internationale Küche ist ein Schlaraffenland für Vegan-Gourmets. "VivaVegan ohne Grenzen"

bietet über 100 vegane Originalrezepte aus fast 50 Ländern und von 4 Kontinenten.

Eine Multikulti-Küche für alle, die Sinn fürs Sinnliche haben.

Vielfältig, raffiniert und doch einfach zuzubereiten.

Die verführerischen Gerichte machen Lust auf VivaVegan.

Paperback, ca. 140 Seiten,

DM 19,80

Ratgeber bei okapi

Dr. Michael Klaper

Viva Vegan - für Mutter und Kind

gesunde rein vegetarische Ernährung
in Schwangerschaft und frühkindlicher Phase

okapi verlag gbr

isbn 3-93042405-3

Schweinepest, Salmonellen, BSE - Lebensmittelskandale verunsichern mehr und mehr die Bevölkerung. Gerade Eltern wird verstärkt bewußt, wie sehr sie mit Messer und Gabel und traditionellen Lebensmitteln ihre eigene Gesundheit und vor allem die ihrer Kinder gefährden. Besonders Nahrungsmittel tierischer Herkunft sind in Verruf gekommen. Andererseits wird in regelmäßigen Abständen vor der angeblichen Gesundheitsgefährdung durch rein vegetarische Ernährung für Kinder gewarnt.

Dabei ist eine vollwertige rein vegetarische Ernährung von Kindern nicht nur möglich, sondern auch empfehlenswert, wenn einige Grundsätze gesunder Ernährung berücksichtigt werden. Der amerikanische Mediziner Dr. Michael Klaper kann auf eine jahrzehntelange Erfahrung mit rein vegetarischer Ernährung zurückblicken und vermittelt auf leicht verständliche Weise und mit vielen praktischen Ratschlägen, wie verantwortungsbewußte Eltern ihre Kleinen gesund und pflanzlich ernähren können. Auch für Eltern mit neurodermitiskranken oder milcheiweiß-allergischen Kindern bietet dieses Buch wertvolle Hilfe und Anregung.

aus dem Amerikanischen
Paperback, ca. 100 Seiten
DM 18,80

weitere Bücher bei okapi

Dag Frommhold

Jägerlatein

Über die ökologischen Lügen der Waidmänner

Okapi-Verlag GbR

ISBN 3-930424-01-0

Paperback, 190 Seiten

DM 22,-

Dag Frommholds Analyse des ganz normalen Wahnsinns in deutschen Wäldern ist ebenso erschreckend wie aufrüttelnd: Jedes Jahr sterben mehrere Millionen Wild- und Haustiere vor jägerischen Flinten und in jägerischen Fallen. Anders, als uns die prächtigen Hochglanzbroschüren der Jagdverbände glauben machen wollen, geht es dabei keineswegs um "angewandten Naturschutz", sondern um die nackte Lust am Töten und Beute machen. Der Autor zeigt auf, welchen Preis an Schmerzen und Leiden die Tiere für die jägerische Lust bezahlen müssen und entlarvt die vielbehauptete "ökologische Unverzichtbarkeit" der Jagd als Propagandalüge. Die Vielzahl der angeführten Argumente macht dieses Buch zu einem Muß für Tierrechtler und Naturschützer sowie für alle, die sich sachlich über das aktuelle "heiße Eisen" Jagd informieren möchten.

Dag Frommhold

Keine Gnade für Füchse

Die Geschichte einer ungleichen Feindschaft

Okapi-Verlag GbR

ISBN 3-930424-02-9

Roman, Paperback, 352 Seiten

DM 28,-

Erbarmungslos wird der junge Fuchs Charmer nach seiner Flucht aus einer Pelzfarm verfolgt. Doch immer wieder gelingt es ihm, den Flinten und Fallen, den Hunden und Giftködern, mit denen ein besessener Jäger ihn zur Strecke bringen will, zu entkommen. Als immer mehr Tiere an Charmers Stelle sterben und schließlich auch seine Tochter getötet wird, wird dem Fuchs klar, daß er und die Seinen Gegenwehr ergreifen müssen...

Wenn Sie nichts
mehr **gegen** Tiere
machen wollen,
dann werden Sie
vegan.



Wenn Sie etwas **für**
Tiere tun wollen,
dann werden Sie
Mitglied bei ANIMAL
PEACE.

PF 61, 57589 Pracht
Infoline 0180/34 35 42

