

Show-Notes Podcast „Vegan 1“

Kritische Makronährstoffe bei einer veganen Ernährung

Informative Links zu Kokosöl und andere pflanzliche Öle :

Kokosöl:

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/wie-gesund-ist-kokosoel-10206>

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/kokosoel-was-davon-zu-halten-ist>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/alternatives-fett-ist-kokosoel-gesund-29294>

Pflanzliche Öle:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/fette-und-oele-in-der-kueche-48811>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/speiseoele-welche-eignen-sich-fuer-was-38811>

Nachhaltigkeit:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegane-rezepte-langweilig-gibts-nicht-68406>

Veganes Rezept mit guter Eiweißkombination

Chilli sin carne mit Soja

Zutaten:

- 1 Prise Chilipulver
- 250 g Kidneybohnen aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 280 g Mais aus der Dose
- 2 EL Olivenöl
- 1 Peperoni, rot
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Salz
- 140 g Soja-Geschnetzeltes, trocken
- 1 EL Sojasauce eine
- 400 ml Tomaten, passiert
- 1 Prise Zucker
- 2 Zwiebeln

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl für ca. 3 Minuten andünsten. Anschließend mit den passierten Tomaten und 5 Esslöffeln Wasser. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Unterdessen eine Knoblauchzehe schälen und zusammen mit dem Zucker die Sauce rühren. Dies für weitere 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit kann das Sojageschnetzelte in eine Schüssel gegeben werden. Mit Chilipulver, Sojasauce, Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Danach mit Wasser nach Packungsanweisung für ca. 20 Minuten quellen lassen.

Unterdessen kann die Peperoni gewaschen und gewürfelt werden. Das Sojageschnetzelte mit der Peperoni danach in die Sauce rühren und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch den Mais und die Bohnen miteinrühren, nochmals gut abschmecken und heiß servieren. Dazu Vollkornbrot.

Vegan Rezept mit guter Eiweißkombination

Tortillas mit Soja-Geschnetzeltem, Mais und schwarzen Bohnen

Tortillas

200 g Dinkelmehl
120 g Lupinenmehl
50 ml Olivenöl
1 TL Salz
150 ml Wasser (lauwarm)

Zubereitung:

Mehl, Wasser, Salz und Öl in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

In eine Frischhaltefolie wickeln und vor für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Aus dem Kühlschrank nehmen und gut durchkneten und mit dem Nudelholz ca. 6 bis 8 Teigstücke dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

In einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten kurz backen und war stellen.

Füllung:

150 g Soja Schnetzel
300 ml Gemüsebrühe (heiß)
50 ml Soja Sauce
100 ml passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 EL brauner Zucker
1 EL Ahornsirup
1 TL Apfelessig
1 TL Paprikapulver
½ TL Knoblauchpulver
1 EL Olivenöl
Öl (zum Anbraten)
Mais und schwarze Bohnen je einen Dose
Salatblätter

Zubereitung:

Zunächst die Soja Schnetzel mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10 Minuten darin einweichen. Anschließend abgießen und das Wasser sorgfältig aus den Soja-Stücken herausdrücken. In eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren und zu den Soja-Schnetzel geben. Alles gut miteinander vermengen und 30 Minuten darin ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das marinierten Soja etwa 5 Minuten scharf anbraten. Dann die Temperatur herunter stellen und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Dabei rühren. Schwarze Bohnen und Mais aus der Dose dazugeben und mit erwärmen. Tortillas mit Salatblatt und dem Geschnetzelten füllen und servieren. Dazu verschieden Saucen reichen wie z.B. Guacamole etc.

Tagesplan 1 für einen vegane Ernährung

Frühstück

Toast mit karamellisierten Mandeln & Granatapfel

Zutaten:

2 Scheiben Eiweißbrot
1 EL Erdnussbutter
1/2 Apfel
1 EL Mandelblättchen
1/2 TL Agavendicksaft
1 TL Granatapfelkerne
Zimt

Zubereitung:

Eiweißbrot toasten und mit Erdnussbutter bestreichen. Apfel waschen, entkernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Mandelblättchen kurz anrösten und dann mit Agavendicksaft karamellisieren. Brot mit Apfelscheiben, Mandelblättchen und Granatapfelkernen belegen, Zimt darüberstreuen.
Energie: 347 kcal / Kohlenhydrate: 15g / Proteine: 20g / Fett: 20g

Mittagessen

Bunter Nudelsalat

Zutaten:

100 g Nudeln aus Kichererbsen-Mehl
1 TL Cashewkerne
1/8 Gurke
1 Frühlingszwiebel
10 g Tomaten, getrocknet
6 Kirschtomaten
1 Handvoll Rucola
Für das Dressing:
1 TL Agavendicksaft
1 TL Öl, von den getrockneten Tomaten
1 EL Wasser, warm
1 TL Senf
1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Gurke und Kirschtomaten waschen, Frühlingszwiebel putzen. Gemeinsam mit den getrockneten Tomaten klein schneiden. Rucola waschen. Für das Dressing alle Zutaten mit 1 EL warmen Wasser vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mehr oder weniger Senf verwenden. Wenn die Nudeln gar sind, das Wasser abgießen und kurz abschrecken. Mit den restlichen Zutaten und dem Dressing in einer Schüssel vermischen und noch lauwarm servieren.
Energie: 436 kcal / Kohlenhydrate: 51g / Proteine: 19g / Fett: 14g

Abendessen

Wrap mit Linsen & buntem Gemüse Nudel-Bowl mit Tofu & Zucchiniastreifen

Zutaten:

Für die Bowl:
1/4 Zweig Zitronengras
1/2 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1/2 TL Kokosblütenzucker
1 EL Bio Kokosmehl
75 g Tofu
60 g Kichererbsen-Nudeln
1 TL Bio Kokosöl
1/2 Zucchini
1/2 rote Paprika
Für das Dressing:
1 TL Zitronensaft
1/2 TL nu3 Bio Kokosblütenzucker
1 TL Wasser
1/2 TL Chilipulver

Zubereitung:

In einer Küchenmaschine Zitronengras, Knoblauch und Ingwer mit Kokosblütenzucker mischen. In eine flache Schale geben, Kokosmehl hinzufügen und die Tofu-Würfel darin wälzen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, Zucchini in dünne Streifen schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erwärmen und die Zucchiniastreifen mit Kokosöl einpinseln. Die Streifen in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten 1-2 Minuten zart grillen. Tofu gleichzeitig 3-4 Minuten in einer Pfanne leicht anbraten. Nudeln, Zucchini und Paprikastreifen in eine Schüssel geben und die Tofu-Würfel darauf drapieren. Alle Dressing-Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nudel-Bowl damit beträufeln.
Energie: 467 kcal / Kohlenhydrate: 48g / Proteine: 24g / Fett: 16g

Tagesplan 2 für eine vegane Ernährung

Frühstück

Eiweißbrot mit Kürbis-Aufstrich

Zutaten:

2 Scheiben Eiweißbrot
25 g Tofu
1/2 TL Hanföl
2 TL Kürbiskernprotein
2 EL Sojajoghurt
1/8 Gurke
1 Handvoll Rucola
150 ml Sojamilch, mit Calcium

Zubereitung:

Eiweißbrot nach Packungsanweisung zubereiten (in den nächsten Tagen benötigst du noch weitere Scheiben Eiweißbrot). In der Zwischenzeit zerbröselten Tofu mit Hanföl, Kürbiskernprotein, Sojajoghurt und ggf. etwas Wasser vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben mit dem Kürbis-Aufstrich bestreichen. Gurke waschen und in Scheiben schneiden, Rucola waschen. Brot mit Gurkenscheiben und Rucola garnieren. Dazu ein Glas Sojamilch trinken.

Energie: 313 kcal / Kohlenhydrate: 8,7g / Proteine: 28g / Fett: 16g

Mittagessen

Mafé mit Erdnusssauce

Zutaten:

1/4 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1/2 TL Kokosöl
1/2 Süßkartoffel
1 Karotte
50 g Tomaten, gestückelt (Dose)
2 EL Kokosmilch
15 ml Wasser
1 TL Zitronensaft
80 g Reis, parboiled
1 TL Erdnussbutter
1/2 TL Kurkuma Pulver
1 TL Erdnüsse

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl anbraten. Süßkartoffel und Karotte schälen, würfeln und dazugeben. Tomaten mit Kokosmilch, Zitronensaft und etwas Wasser mischen. Gemeinsam mit dem Gemüse für ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Erdnussbutter und Kurkuma zur Sauce geben, gut vermischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce heiß mit dem Reis servieren, Erdnüsse darüberstreuen.

Energie: 508 kcal / Kohlenhydrate: 88g / Proteine: 11g / Fett: 11g

Abendessen

Quinoa-Salat mit gebratenen Tofu-Würfeln

Zutaten:

Für den Salat:
50 g Quinoa
75 g Tofu
4 Kirschtomaten
1/8 Gurke
1/4 Zwiebel
1/4 Avocado
75 g Blattsalat, gemischt
1 TL Hanföl
1 EL Wasser
1 TL Pinienkerne
1/2 TL Sesam
Salz, Pfeffer
Für die Marinade:
1 TL Sojasauce
1 TL Apfelessig
1 TL Rapsöl
1/2 TL Agavendicksaft

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Alle Zutaten für die Marinade vermischen und den in Würfel geschnittenen Tofu darin einlegen. In der Zwischenzeit Kirschtomaten, Gurke, Zwiebel und Avocado klein schneiden, Salat waschen. Anschließend die Tofu-Würfel anbraten. Zunächst Quinoa, dann das Gemüse und zum Schluss den Tofu in eine Schüssel geben. Dressing aus Hanföl, etwas Wasser, Paprikapulver und Kräutern deiner Wahl darübergießen und mit Pinienkernen und Sesam garnieren.

Energie: 612 kcal / Kohlenhydrate: 60g / Proteine: 22g / Fett: 28g

Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale zum Thema vegan:

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegetarisch-und-vegan-einfach-so-was-ist-zu-beachten-67601>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegan-essen-und-trinken-so-gelingt-es-rein-pflanzlich-68149>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fleisch-nein-danke-so-gelingt-vegetarisch-essen-und-trinken-67513>

Link zur Seite von Lebensmittel Klarheit:

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/vegane-und-vegetarische-lebensmittel-leitsaetze-fuer-fleischersatz-produkte>

Link zum Bundeszentrum für Ernährung:

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/oktober/vegane-ernaehrung/>

Link zur Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/nachrichten/detail/vegan-essen/>