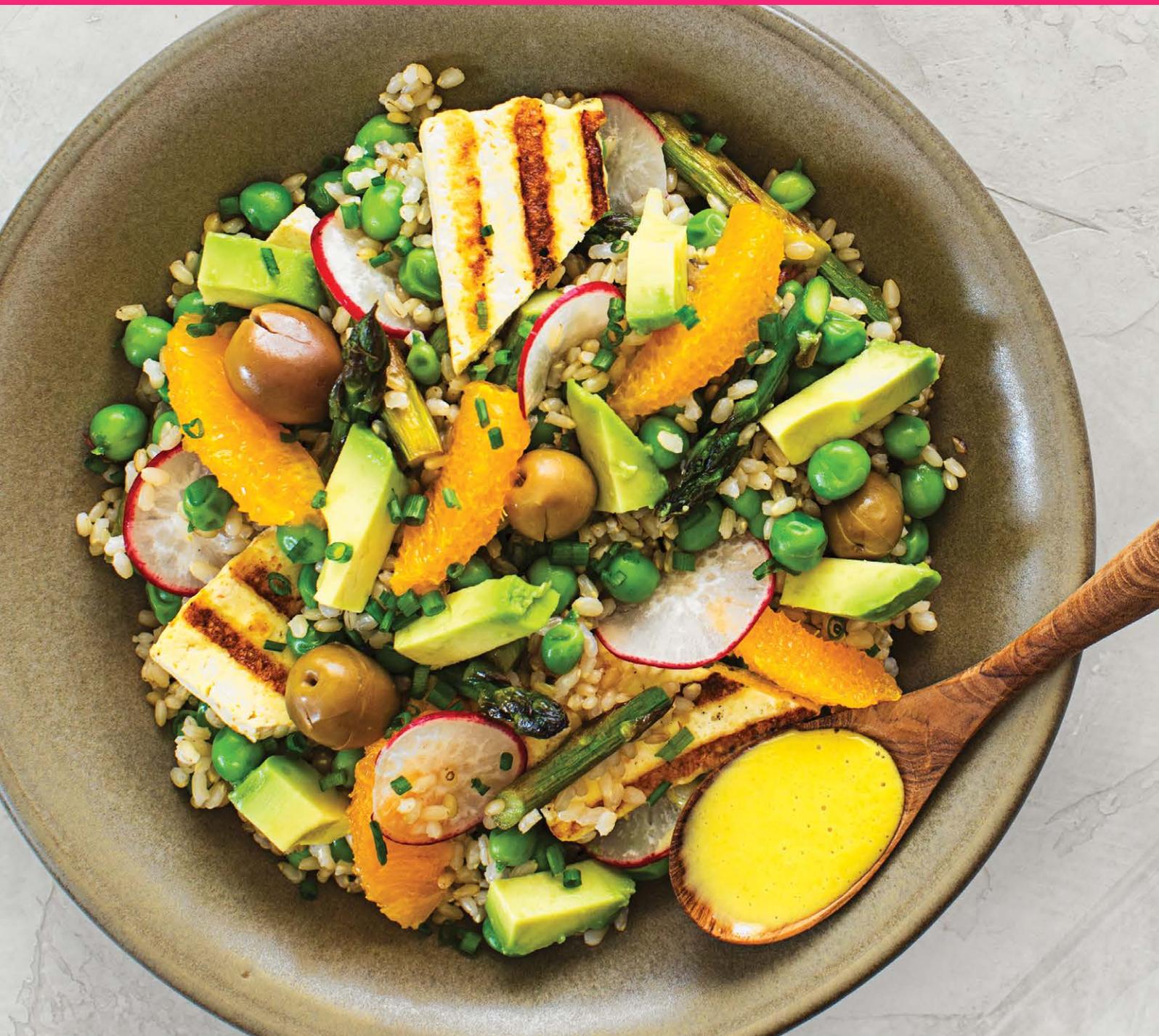


VEGANUARY ✓

DAS VEGANUARY PROMI-KOCHBUCH



HERZLICH WILLKOMMEN!

DANKE, DASS DU DIR DAS VEGANUARY PROMI-KOCHBUCH HERUNTERGELADEN HAST.

Es wurde speziell für unsere Veganuary-Teilnehmenden erstellt und beinhaltet eine Reihe von Rezepten, die von verschiedenen bekannten Persönlichkeiten inspiriert sind.

Einige der Rezepte wurden uns von den Prominenten direkt zugesendet, andere sind an ihr Lieblingsessen angelehnt. So oder so, wir sind uns sicher, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist!

Egal, ob du auf der Suche nach gesunden Rezepten bist, für eine Familie kochst oder dein süßes Verlangen stillen möchtest, das Promi-Kochbuch hat sicher das Passende für dich parat. Tauche ein, probiere und genieße!

DIE LIEBSTEN VEGANEN GRÜSSE SENDET DIR DEIN TEAM VON VEGANUARY

P.S. Wie alle guten Dinge im Leben macht auch Veganuary mehr Spaß, wenn man's zu zweit macht. Ermutige doch einen Freund oder eine Freundin, sich ebenfalls anzumelden – so könnt ihr gemeinsam kochen, essen und eure Erfahrungen miteinander teilen!

FRÜHSTÜCK & KLEINE SPEISEN

Salat-Trio	6
Guacamole	10
Libanesisches Taboulé	11

HAUPTSPEISEN

Veganer Ma Po Tofu	14
Spaghetti Bolognese	16
Glutenfreie Pizza	18

SÜSSES

Schokoladen-Mousse	22
Pekannuss-Pralinen	23
Erdbeertörtchen	24
Sticky Toffee Pudding	26





FRÜHSTÜCK & KLEINE SPEISEN

SALAT-TRIO 6

GUACAMOLE 10

LIBANESISCHES TABOULÉ 11

Bryan ist ein Fan von frischen, gesunden Lebensmitteln mit Zitrusaromen und mediterranem Flair. Dies sind seine drei Lieblingssalate – sie sind perfekt für Picknicks und Grillabende, als Vorspeise oder einfach als Beilage.

Bryan Adams





BRYAN ADAMS' SALAT-TRIO

 FÜR 2–4 PERSONEN

ARTISCHOCKENSALAT

ZUTATEN

150 g Artischockenherzen (aus dem Glas)
Saft von ¼ Zitrone
½ Knoblauchzehe, gepresst
10 g geröstete Mandeln
Schnittlauch (gehackt)

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und bei Bedarf noch etwas würzen.
2. Die Mandeln kurz vor dem Servieren darüber streuen.

FENCHELSALAT

ZUTATEN

15 g Pinienkerne
250 g Cocktailtomaten
1 Fenchelknolle
3 EL Natives Olivenöl Extra
Einen Spritzer Zitronensaft
35 g Rucola
3 EL Balsamico-Essig

ZUBEREITUNG

1. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl für eine Minute von beiden Seiten andünsten (darauf achten, dass sie nicht anbrennen). Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
2. Die Tomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Fenchelknolle fein schneiden und mit Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Rucola auf einer Servierplatte anrichten und mit Balsamico-Essig und Olivenöl beträufeln.
5. Fenchel und Tomaten auf den Rucolablättern verteilen und zum Schluss die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.

BROKKOLISALAT

ZUTATEN

1 Brokkoli
4 EL Olivenöl
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Sojasoße
60 g Avocado
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Sojasoße miteinander vermischen. Die Avocado dazugeben, mit einer Gabel zerdrücken und umrühren, bis das Dressing schön cremig ist.
2. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen oder im Mixer zerkleinern und unter das Dressing heben. Vorm Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Tipp: Den Salat eine Weile ziehen lassen, dann schmeckt er noch besser.





GUACAMOLE

BEYONCÉ CAN HANDLE THIS!

Dieser Superstar startete vor kurzer Zeit eine 22-tägige vegane Diät, die ihr nach eigenen Angaben geholfen hat, kurzfristig abzunehmen und sich langfristig gesünder zu ernähren. Ihr Lieblingsessen ist eine vitaminreiche Guacamole, die sich perfekt als Snack oder Vorspeise eignet, aber auch im Sandwich, mit Crackern oder einfach mit Tortilla-Chips eine vielfältige Leckerei abgibt.

Beyoncé

 **FÜR 2–4 PERSONEN**

ZUTATEN

2 reife Avocados
½ TL Salz
Saft ½ Limette
½ rote Zwiebel, sehr klein gewürfelt
1 grüne Chili, klein gehackt und ohne Kerne
1 reife Tomate, klein gewürfelt
2 EL frischen Koriander

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado mit der Rückseite einer Gabel zerdrücken.
2. Alle anderen Zutaten zugeben und gut vermischen.

LIBANESISCHES TABOULÉ

JOAQUIN PHOENIX IST VERRÜCKT DANACH



Der Schauspieler und Aktivist Joaquin Phoenix ernährt sich seit seinem 3. Lebensjahr ohne Fleisch und andere tierische Produkte, nachdem er miterlebte, wie seine Eltern einen beim Angeln gefangenen Fisch töteten. In all den Jahren und von all den Mahlzeiten, die er gegessen hat, ist und bleibt eine seiner Lieblingsspeisen dieser leckere libanesischer Salat. Viel Spaß beim Nachkochen!

Joaquin Phoenix

 **FÜR 1 PERSON**

ZUTATEN

50 g Bulgur
2 große, reife
Strauchtomaten, fein
gehackt
1 Bund glatte Petersilie,
fein gehackt
1 Bund frische Minze,
fein gehackt
1 kleine rote Zwiebel,
geschält und fein gehackt
3 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Bulgur nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit dem Messer ein kleines Kreuz an der Unterseite jeder Tomate machen, sie in eine Schüssel legen und kochendes Wasser hinzugeben. Nach ca. 1 Min. das Wasser abgießen.
3. Die abgekühlten Tomaten schälen, vierteln, den Strunk entfernen und das Fleisch würfeln. Die Tomatenwürfel dann in eine Servierschale geben.
4. Petersilie, Minze und Zwiebel zu den Tomaten geben und gut vermischen.
5. Den gekochten Bulgur mit einer Gabel auflockern, bis die Körner nicht mehr allzu sehr aneinander kleben und anschließend zur Tomatenmischung geben.
6. Die Bulgur-Tomatenmischung mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit Salz abschmecken. Zuletzt alles gut vermischen, damit sich die Aromen verteilen.





HAUPTSPEISEN

VEGANER MA PO TOFU 14

SPAGHETTI BOLOGNESE 16

GLUTENFREIE PIZZA 18

VEGANER MA PO TOFU

VON BENJAMIN ZEPHANIAH

 **FÜR 2 PERSONEN**

ZUTATEN

430 g Tofu, in 2 cm große
Würfel geschnitten
Eine Prise Salz
1 EL Maisstärke
½ Tasse Wasser
1 EL ÖL
2 Knoblauchzehen, fein
gehackt
5 g Ingwer, fein gehackt oder
gerieben
25 g Schalotten oder
Zwiebeln, in kleine Stücke
geschnitten
80 g Maiskörner
80 g Erbsen
1 TL Szechuanpeffer
(zermahlen)
1 EL helle Sojasoße
1½ EL Doubanjiang (oder
scharfe Chili-Bohnen-Soße)

ZUBEREITUNG

1. Die Tofuwürfel für ca. 10 Minuten in etwas Salzwasser einweichen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Maisstärke mit dem Wasser in einer kleinen Schüssel mischen und beiseite stellen.
3. Das Öl in einem Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Schalotten dazugeben und unter Rühren anbraten, bis sich die Aromen entfalten. Maiskörner und Erbsen zugeben und 3 Minuten weiterrühren. Alle Zutaten im Wok auf eine Seite schieben.
4. Doubanjiang (oder eine scharfe Chili-Bohnen-Soße) und Szechuanpeffer in den Wok geben und 1 Minute lang anbraten.
5. Die Tofuwürfel, die Stärkemischung und zuletzt die Sojasoße hinzufügen.
6. Bei hoher Hitze nochmal alles für ca. 3 Minuten anbraten. Den Wok vorsichtig schwenken (Vorsicht, dass die Tofuwürfel dabei nicht zerbrechen!)
7. Zum Schluss noch eine Prise Salz hinzugeben, gut vermischen und heiß servieren.

Benjamin ist Dichter, Schriftsteller, Lyriker, Musiker und selbst bekennender "unartiger Junge". Außerdem liebt er die Kampfkunst und ernährt sich bereits seit mehreren Jahrzehnten vegan. Für das Kochbuch hat er sein selbst kreierte, großartiges MaPo Tofu-Rezept mit uns geteilt. Wir sind uns sicher, dass du es lieben wirst!

Benjamin Zephaniah



SPAGHETTI BOLOGNESE

LEONA LEWIS STYLE!



FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN

350 g Soja-Hack
2 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Stange Sellerie, fein gehackt
200 g Champignons, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
400 g Dose gehackte Tomaten
100 ml Rotwein
1 EL Tomatenketchup
1 EL Tomatenmark
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Majoran
1 Gemüsebrühwürfel, aufgelöst in 200 ml kochendem Wasser
Handvoll frische Basilikumblätter (zum Garnieren)
Salz und Pfeffer
350 g Spaghetti

ZUBEREITUNG

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Sellerie 5 Min. lang leicht anbraten. Champignons und Knoblauch dazugeben und weitere 2-3 Min. anbraten.
2. Soja-Hack unterrühren und die Tomaten, Tomatenmark, Rotwein, Tomatenketchup, Tomatenmark, getrocknete Kräuter und Gemüsebrühe hinzufügen. Zugedeckt weitere 8-10 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen.
3. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Spaghetti auf Tellern anrichten. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.



Diese achtsame und überdurchschnittlich talentierte Sängerin ist seit ihrem 12. Lebensjahr Vegetarierin und hat sich in jüngster Zeit für einen veganen Lebensstil entschieden, nachdem sie sich über die mit Milchprodukten und Eiern verbundenen Gesundheitsrisiken informiert hatte. Ihr Lieblingsessen ist eine sehr gute Wahl und der Favorit vieler: die gute alte Spaghetti Bolognese. Dieses Rezept ist schnell zubereitet, schmackhaft und eignet sich wunderbar als Mahlzeit unter der Woche – z. B. mit einem frischen grünen Salat und einem Stück Knoblauchbrot als Beilage.

Leona Lewis

GLUTENFREIE PIZZA

FAVORIT VON
PAMELA ANDERSON



FÜR 4 PERSONEN



Schauspielerin, Autorin, Model und Aktivistin Pamela Anderson engagiert sich schon seit vielen Jahren für Tiere und ernährt sich seit längerer Zeit bereits vegan. Sie achtet zwar auf ihre Gesundheit, lässt aber beim Essen keine Langeweile aufkommen. Was sie gerne isst? Hausgemachte glutenfreie Pizza mit pflanzlichem Käse! Das Tolle an diesem Rezept ist, dass du den Belag nach Lust und Laune variieren kannst..

Pamela Anderson

TOMATENSOSSE

ZUTATEN

6 EL Olivenöl
2 mittlere Zwiebeln, geschält und fein gehackt
5 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
2 × 400 g gehackte Dosentomaten
6 EL Tomatenmark
1 TL Chilipulver
2 TL getrockneter Oregano
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Das Öl in einer große Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie 75 ml Wasser und eine große Prise Salz dazugeben.
2. 8-10 Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist und die Zwiebeln glasig angebraten sind.
3. Tomaten dazugeben und solange kochen, bis ein Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Als nächstes Püree, Chili und Oregano dazugeben und weitere 2-3 Min. köcheln lassen.

PIZZA-TEIG

ZUTATEN

2 große Süßkartoffeln, in kleine Würfel geschnitten
1 ¼ Tasse glutenfreies Hafermehl
⅓ Tasse gemahlene Mandeln
1 EL Olivenöl
1 EL Apfelweinessig
1 TL getrockneter Basilikum
1 TL getrockneter Oregano
1 ¼ TL Knoblauchpulver
½ TL Meersalz
Eine Prise Chiliflocken (optional)

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Süßkartoffel für 30 Min. im Ofen backen. Anschließend in einer großen Schüssel zerdrücken und alle anderen Zutaten dazugeben. Gut mischen.
3. Eine große Pfanne mit Backpapier auslegen und den Pizzaboden mit einem Pfannenwender darauf verteilen. Der Teig sollte so glatt wie möglich sein.
4. 25-30 Min. backen, bis die Kruste ausgehärtet ist und die Kanten leicht gebräunt sind.
5. Die Tomatensoße gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
6. Die Pizza nach Belieben belegen, z.B. mit Oliven, Artischocken, Kapern, Ananas, Maiskörnern, veganer Salami, sonnengetrockneten (oder frischen) Tomaten und/oder Rucola. Zum Schluss nochmal für 5-10 Min. im Ofen backen.





SÜSSES

SCHOKOLADEN-MOUSSE 22

PEKANNUSS-PRALINEN 23

ERDBEERTÖRTCHEN 24

STICKY TOFFEE PUDDING 26

SCHOKOLADEN-MOUSSE

TRIFFT GENAU DEN GESCHMACK VON JASON MRAZ

 **FÜR 4-6 PERSONEN**

ZUTATEN

16 Medjool-Datteln, entkernt
und grob gehackt
3 reife Avocados
1 Tasse ungesüßte Mandel-
oder Kokosmilch
1 Tasse ungesüßtes
Kakaopulver
¼ Tasse Ahornsirup oder
Agavendicksaft
1 EL Kokosöl
1 TL Vanilleextrakt
Eine Prise Meersalz
Optional: Essbare
Kuchendeko nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln für 5-10 Min. in heißem Wasser einweichen und abgießen.
2. Avocados schälen, entsteinen und das Fruchtfleisch mit Milch, Kakao, Sirup, Kokosöl, Vanilleextrakt und Salz cremig mixen.
3. Auf (Dessert-)Gläser verteilen und vor dem Servieren 3 Std. lang kalt stellen.



Wenn du, wie der
Sänger und Songwriter
Jason Mraz, nicht genug von
cremigem Schoko-Mousse
bekommen kannst, aber gerne auf
den anschließenden Zuckerrausch
verzichtest, ist dieses Rezept aus
Avocados, Datteln und Ahornsirup
ideal. Ein absolutes Muss für
Schokofans!

Jason Mraz

PEKANNUSS-PRALINEN

LIEBLINGS-NASCHEREI VON MAYIM BIALIK

ZUTATEN

2 ½ Tassen geröstete
Pekannüsse, fein gehackt
1 Tasse vegane Kekse,
zerkrümelt
1 Tasse brauner Zucker
½ Teelöffel Salz
2 EL Ahornsirup
¼ Tasse Bourbon
1 TL Vanilleextrakt
200 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Währenddessen gehackte Pekannüsse, Keksbrösel, braunen Zucker und Salz in eine mittlere Schüssel geben und miteinander verrühren.
2. Ahornsirup und Vanilleextrakt hinzufügen und nochmals gut umrühren.
3. Zu walnussgroßen Kugeln formen und auf ein Backpapier legen. Mindestens für 2 Std. einfrieren.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Die Trüffel in die Schokolade tauchen, (entweder ganz oder nur zur Hälfte). Die Schokolade für 15 Min. trocknen lassen und dann... genießen!



Mayim ist mit ihrer Rolle als Dr. Amy Farrah Fowler in der Serie "The Big Bang Theory" bekannt geworden. Die Schauspielerin, die übrigens auch Neurowissenschaftlerin ist, wurde nach der Lektüre von "Eating Animals" von Jonathan Safran Foer zur Veganerin. Hier kommt ihr Lieblingsrezept für schmackhafte-nussige Pralinen.

Mayim Bialik

ERDBEERTÖRTCHEN

EIN KLASSIKER, DEN MOBY LIEBT

ZUTATEN

Für den Teig:

200 g vegane Margarine
1 TL echte Vanille oder
Vanillearoma
100 g Puderzucker
300 g normales Mehl, gesiebt

Für die Crème:

400 ml Kokosmilch (hoher
Fettgehalt), über Nacht
gekühlt
75 g Puderzucker
½ TL Vanillearoma
16 Erdbeeren

ZUBEREITUNG

1. Margarine, Vanille und Zucker in einer Schüssel cremig rühren. Das Mehl unterrühren und alles zu einem Teig verrühren. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Min. im Kühlschrank kalt stellen.
2. Den Ofen auf 160 °C erwärmen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Den gekühlten Teig auf ca. ½ cm Dicke ausrollen und mit einer runden Form ausstechen. Auf das Backblech legen, mit etwas Zucker bestreuen und 12-15 Min. backen.
4. Mindestens 10 Min. abkühlen lassen.
5. Für die Herstellung der Kokoscreme eine große Rührschüssel für 10 Min. kalt stellen, dann die gekühlte, gehärtete Kokosmilch aus dem Kühlschrank nehmen und die eingedickte Kokosahne herauskratzen (ohne Flüssigkeit).
6. 30 Sek. lang cremig schlagen und anschließend Puderzucker und Vanilleextrakt hinzufügen.
7. Frische Erdbeeren in Scheiben schneiden und den Teig damit belegen. Mit der Sahne bedecken und einen weiteren Kuchen als oberste Schicht darauf platzieren. Mit Puderzucker und einer halben Erdbeere bestreuen und servieren.

Der Musiker, Veganer und Tierrechtsaktivist Moby ist ein echter Feinschmecker – so sehr, dass er in Kalifornien sein eigenes veganes Restaurant eröffnet hat (alle Gewinne fließen in den Tierschutz). Eins seiner Lieblingsdesserts sind Erdbeertörtchen.

Moby



STICKY TOFFEE PUDDING

MADONNA,
DIE QUEEN OF POP LIEBT DIESEN SÜSSEN,
KLEBRIGEN TOFFEE-PUDDING

 FÜR 6 PERSONEN



Ja, es ist
tatsächlich eine kleine
Dessert-Sünde. Mit ein
bisschen Tanzen hat man
die Kalorien aber ganz
schnell wieder verbrannt!

Madonna

ZUTATEN

Für den Biskuit:

250 ml Sojamilch
100 ml Wasser
200 g Datteln
1 TL Natron
115 g vegane Margarine
115 g brauner Zucker
200 g Weißmehl
2 TL Backpulver
1/8 TL gemahlene Muskatnuss
1/2 TL gemahlener Ingwer
1/2 TL gemahlener Zimt
6 Walnusshälften, optional

Für die Toffee-Soße:

100 g Goldsirup
200 g brauner Zucker
150 g vegane Margarine
100 ml Sojasahne
1 TL Vanillearoma

ZUBEREITUNG

Des Biskuits:

1. Die Datteln in Viertel schneiden, in einen kleinen Topf geben, mit Sojamilch und Wasser bedecken und weich kochen lassen.
2. Bei niedriger Hitze das Natron einrühren, sodass es zusammen mit der Dattel-Mischung etwas aufschäumt.
3. Etwa 15 Min. abkühlen lassen.
4. Den Ofen auf 190 °C vorheizen.
5. Eine 20×20 cm flache Kuchenform mit Backpapier auslegen.
6. Margarine und Zucker zu einer cremigen Masse verrühren. Die Dattel-Mischung dazugeben und unterrühren.
7. Die Gewürze in das gesiebte Mehl mischen. Dann das Mehl in die Biskuit-Teigmasse einrühren und diese in die vorbereitete Form geben.
8. Im vorgeheizten Backofen 30 Min. backen.

Der Toffee-Soße:

1. Den Sirup, die Margarine, den Zucker und das Vanillearoma in einem kleinen Topf schmelzen.
2. 5 Min. unter Rühren köcheln lassen.
3. Leicht abkühlen lassen und dann die Sojasahne unterrühren.
4. Den Kuchen oben mehrmals einstechen und die Hälfte der heißen Sauce darüber gießen. Nach Belieben mit einer Kugel Vanille-Soja-Eis und Walnüssen zum Dekorieren servieren.

**LOS
GEHT'S!**

VEGANUARY

