

WOHLFÜHLKÜCHE

7



VOLLWERTIGE &
PROTEINREICHE REZEPTE
FÜR DEIN WUNSCHGEWICHT

+ BONUS

Hallo und herzlich willkommen!

Es freut mich total, dass du dir die Zeit genommen hast, mein E-Book herunterzuladen. Seit mehr als 10 Jahren ernähre ich mich überwiegend pflanzlich und habe in dieser Zeit unglaublich viel ausprobiert – von strikten Plänen bis hin zu einer entspannten Balance.

Heute weiß ich, was für mich funktioniert, und diese Rezepte sind ein Teil davon. Sie helfen mir, mich satt und zufrieden zu fühlen, Heißhungerattacken zu vermeiden und meinen Körper optimal zu versorgen – und ich hoffe, sie werden dir genauso gut tun!

Alle Gerichte in diesem E-Book sind vollwertig pflanzlich und so zusammengestellt, dass sie nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich sind. Außerdem war es mir wichtig, Zutaten zu verwenden, die man meist ohnehin zu Hause hat oder die zu einem meiner Meinung nach guten Grundstock in der Küche gehören.

Ein Highlight dieses E-Books: die 7 Rezepte (Perfekt für eine Woche) enthalten insgesamt 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel, die für Abwechslung sorgen und deinem Darmmikrobiom zugutekommen.

Eine vielfältige Ernährung unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern kann auch das Immunsystem stärken und mehr Energie schenken.

Ein paar Tipps für den Einkauf:

- Achte bei Produkten wie Pflanzenmilch, Nussbutter oder Quarkalternativen auf die Zutatenliste. Vermeide unnötigen Zucker, zugesetzte Öle oder Füllstoffe.
- Die angegebene Quarkalternative von Sojade habe ich ausgewählt, weil sie fermentiert ist und keine unnötigen Zusätze enthält. Sie ist im Bio-Markt erhältlich, aber du kannst natürlich auch eine andere Alternative verwenden.

Noch ein kleiner Hinweis: Die Mengenangaben beim Gemüse sind flexibel. Du kannst sie problemlos vergrößern oder anderes Gemüse hinzufügen, denn Gemüse gehört zu den nährstoffreichsten und gleichzeitig energieärmsten Lebensmitteln. Hier gilt: Mehr ist mehr!

Ich hoffe, dass dir die Gerichte genauso gut schmecken wie mir und sie dich dabei unterstützen, dich wohlfühlen, Heißhunger zu vermeiden und mit Freude zu genießen.

Wenn du eines der Rezepte ausprobierst, würde ich mich total freuen, wenn du mich auf Instagram taggst – es ist immer inspirierend zu sehen, wie die Gerichte ankommen!

Am Ende des E-Books wartet noch ein kleiner Bonus auf dich. :)
Viel Freude beim kochen und genießen!

Alles Liebe,

Vanessa 

Zert. Ernährungsberaterin

Inhaltsverzeichnis

- TOFU-BOWL MIT QUINOA UND GEMÜSE
- KARTOFFEL-GEMÜSE-PFANNE MIT "QUARK"-DIP
- LINSEN-BOLOGNESE MIT KICHERERBSEN PASTA UND CASHEWPARMESAN
- TEMPEH UND GEMÜSE AUS DEM OFEN MIT SÜSSKARTOFFELPÜREE
- KICHERERBSEN-CURRY MIT BEILAGE DEINER WAHL
- ROTE LINSENUDELN MIT RÄUCHERTOFU UND PILZ-RAHMSOSSE
- LAUWARME ASIABOWL MIT REISBANDNUDELN, TEMPEH UND ERDNUSSSOSSE

BONUS

- HUMMUS X3
- DER EINFACHSTE KÄSEKUCHEN DER WELT
- EINKAUFSLISTEN



Tofu-Bowl mit Quinoa und Gemüse

PORTIONEN: 2

SCHWIERIGKEIT: LEICHT

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN

Zutaten

- 200 g Tofu (natur)
- 150 g Quinoa (ungekocht)
- 200 g Brokkoli in Rößchen (gedämpft)
- 100 g Karotten (geraspelt)
- 100 g Paprika (in Streifen)
- 150 g gekochte Rote Beete (in Stücke)
- 50 g Spinat (frisch)
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Olivenöl

Für das Dressing:

- 60 g Tahin
- 3 EL Soja-Joghurt
- 1-2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- kaltes Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Add Ons:

- Kimchi
- Sambal Olek

Zubereitung

- Quinoa nach Packungsanleitung kochen und beiseitestellen. Ich gebe immer etwas Gemüsebrühe für mehr Geschmack hinzu aber das ist kein Muss.
- Tofu in Würfel schneiden, mit Sojasoße marinieren und in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun anbraten.
- Brokkoli 2-3 Minuten dämpfen, Karotten raspeln, Paprika in Streifen und rote Beete in Stücke schneiden.
- Für das Dressing Tahini, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und kaltes Wasser in eine Schüssel geben und so lange rühren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach belieben mehr Wasser hinzufügen.
- Quinoa und Spinat in zwei Schalen aufteilen, das Gemüse und den Tofu darauf anrichten. Mit dem Tahini-Dressing marinieren.



Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit “Quark”-Dip

PORTIONEN: 2

SCHWIERIGKEIT: EINFACH

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 35 MIN

Zutaten

- 600 g festkochende Kartoffeln (geschält, in Würfel geschnitten)
- 150 g Champignons (in Stücke)
- 200 g Brokkoli (in kleine Stücke)
- 100 g Paprika (in Streifen)
- 150 g Erbsen (TK)
- 300 g Tofu (natur, in Würfeln)
- 1 EL Olivenöl
- Sojasoße
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Paprika edelsüß oder andere Gewürze
- Kartoffel-Allrounder von Just Spices (optional aber ich liebe ihn)

Für den Dip:

- 250 g Quarkalternative von Sojade
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- Schnittlauch (frisch oder gefroren)
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Kartoffelwürfel in einer großen Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Das dauert etwas.
- Brokkoli und Paprika zur Pfanne geben und weitere 5-10 Minuten braten. Die Erbsen und Pilze 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Paprika edelsüß und anderen Gewürzen deiner Wahl abschmecken. Ich liebe den Kartoffel-Allrounder von Just Spices für dieses, aber auch alle anderen Kartoffelgerichte. :)
- Den Tofu in einer separaten Pfanne in etwas Öl langsam goldbraun anbraten, mit Sojasoße ablöschen und zum Gemüse hinzufügen.
- Soja-Quark mit Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und viel Schnittlauch glatt rühren.
- Die Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit dem Soja-Skыр-Dip auf zwei Tellern anrichten.



Linsen-Bolognese mit Kichererbsenpasta und Cashewparmesan

PORTIONEN: 2

SCHWIERIGKEIT: LEICHT

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN

Zutaten

Für die Bolognese:

- 200 g Kichererbsenpasta
- 150 g rote Linsen (trocken)
- 200 g passierte Tomaten
- 100 g rote Zwiebeln (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 100 g Karotten (in feinen Würfeln)
- 100 g Paprika (in feinen Würfeln)
- 2 EL Tomatenmark
- 450ml Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)
- Salz, Pfeffer, Paprika nach Geschmack
- ein Klecks Ahornsirup (optional)

Für den Cashewparmesan:

- 30 g Cashewkerne
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Prise Knoblauchpulver (optional)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann Karotten und Paprika hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.
- Tomatenmark, passierte Tomaten, Kräuter und Gewürze in die Pfanne geben und umrühren. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und die Sauce abgedeckt 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen oder bis alles durch ist. Ich mag es, wenn die Karotten noch etwas Biss haben. :)
- Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- **Cashewparmesan:** Cashewkerne, Hefeflocken, Knoblauchpulver und Salz in einem Mixer oder Food Processor kurz mixen, bis eine parmesanartige Konsistenz entsteht.
- Die Bolognese über die Pasta geben, mit Cashewparmesan bestreuen und servieren.



Tempeh und Gemüse aus dem Ofen mit Süßkartoffelpüree

PORTIONEN: 2

SCHWIERIGKEIT: EINFACH

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MIN

Zutaten

- 200 g Tempeh (in Würfeln)
- 250 g Brokkoli (in Röschen)
- 150 g Paprika (in Streifen)
- 250 g Zucchini (in Scheiben)
- 200 g Champignons (geviertelt)
- 1-2 Zwiebeln (in große Stücke)
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und andere Gewürze nach Geschmack
- 800 g Süßkartoffeln (geschält und gewürfelt)
- Soja-Milch, je nach gewünschter Konsistenz
- Salz und Muskat nach Geschmack

Zubereitung

- Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Tempeh, Brokkoli, Paprika, Zucchini, Pilze und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und anderen Gewürzen deiner Wahl vermengen. Würze gerne großzügig! :) Auf ein Backblech geben und ca. 25 Minuten rösten.
- Währenddessen die Süßkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen.
- Die gekochten Süßkartoffeln abgießen und mit pflanzlicher Milch, Salz und Muskat zu einem cremigen Püree stampfen.
- Das Süßkartoffelpüree auf zwei Teller verteilen und das geröstete Gemüse und den Tempeh darauf anrichten.



Kichererbsen-Curry mit Beilage deiner Wahl

PORTIONEN: 2

SCHWIERIGKEIT: EINFACH

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MIN

Zutaten

- 125 g Hirse, Vollkornreis oder Quinoa
- 1 Glas Kichererbsen (gekocht)
- 100 g Zwiebeln (fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 10 g Ingwer (gerieben)
- 150 g Karotten (in dünnen Scheiben)
- 200 g Brokkoli (in kleine Stücke)
- 100 g Paprika (in Streifen)
- 50 g Spinat (frisch)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 100ml Wasser (falls nötig)
- Frische Petersilie oder Koriander (optional, zum Garnieren)

Add Ons:

- Avocado

Zubereitung

- Die Beilage deiner Wahl nach Packungsanleitung kochen.
- In einer großen Pfanne oder einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, bis sie duften.
- Karotten, Paprika und Brokkoli hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Currypulver, Kreuzkümmel und Paprika edelsüß dazugeben und kurz mitrösten.
- Kichererbsen, Kokosmilch und gehackte Tomaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Den Spinat 2 Minuten vor Ende der Kochzeit unter das Curry heben, sodass er zusammenfällt, aber noch eine kräftige Farbe behält.
- Alles auf zwei Teller verteilen und mit frischer Petersilie, Koriander oder Avocado garnieren.



Rote Linsennudeln mit Räuchertofu und Pilz-Rahmsoße

PORTIONEN: 2

SCHWIERIGKEIT: MITTEL

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN

Zutaten

- 75-100 g rote Linsennudeln pro Person
- 200 g Räuchertofu (in kleinen Würfeln)
- 250 g Champignons (in Scheiben)
- 50 g Zwiebeln (gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 50 g Cashewkerne (eingeweicht)
- 500ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL Thymian (getrocknet oder frisch)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack
- gefrorene oder frische Petersilie

Zubereitung

- Die Cashewkerne für 10-15 Minuten in heißem Wasser einweichen.
- Den Räuchertofu in einer großen Pfanne mit Olivenöl goldbraun anbraten und beiseitestellen.
- Zwiebeln und Knoblauch in derselben Pfanne anbraten. Champignons hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind. Cashewkerne gut abspülen und mit 500ml Wasser mixen, bis keine Stücke mehr vorhanden sind. "Cashewmilch", Hefeflocken und Thymian zu den Pilzen geben. Leicht köcheln lassen bis es eindickt und die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die Linsennudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und abgießen.
- Den angebratenen Räuchertofu und die gekochten Nudeln zur Soße geben. Gut vermengen und kurz erhitzen. Evtl. noch gefrorene oder frische Petersilie hinzugeben.



Lauwarme Asiabowl mit Reisbandnudeln, Tempeh und Erdnussoße

PORTIONEN: 2

SCHWIERIGKEIT: LEICHT

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN

Zutaten

Für die Bowl:

- 180 g braune Reisbandnudeln
- 300 g Tempeh natur (in Scheiben)
- 200 g Brokkoli (in kleine Stücke)
- 100 g Edamame (gefroren)
- 100 g Karotten (geraspelt oder in feinen Stiften)
- 100 g Paprika (in Streifen)
- 60 g Frühlingszwiebeln (fein geschnitten)
- 1 TL Sesamöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Erdnussoße:

- 2 EL Erdnussmus
- 2 EL Quarkalternative von Sojade
- 1-2 EL Sojasoße
- 1 TL Ahornsirup
- 0,5 TL Gemüsebrühe
- Saft einer halben Limette
- 1 kleines Stück Ingwer
- 100-150ml heißes Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)
- 1 TL Sambal Olek (optional)

Zum Garnieren:

- Gehackte Erdnüsse
- Frischer Koriander

Zubereitung

- Gemüse vorbereiten.
- Erdnussoße: Alles Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen. Je nach gewünschter Konsistenz, mehr Wasser hinzufügen. Wenn du keinen Mixer hast, alle Zutaten in eine Schüssel geben, Ingwer fein reiben und alles gut verrühren.
- Brokkoli 2-3 Minuten dämpfen, Edamame für ein paar Minuten in heißem Wasser blanchieren.
- Den Tempeh in einer Pfanne mit Sesamöl goldbraun anbraten. Optional kannst du den Tempeh mit etwas Sojasoße ablöschen. Das ist aber kein Muss.
- Die Reisbandnudeln nach Packungsanleitung in heißem Wasser garen und abgießen.
- Die Reisbandnudeln in zwei Schalen aufteilen. rohes und gekochtes Gemüse darauf anrichten. Erdnussoße darüber geben. Mit dem Tempeh, gehackten Erdnüssen, Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.



Bonus

- HUMMUS X3
- DER EINFACHSTE PROTEIN-KÄSEKUCHEN DER WELT
- EINKAUFSLISTEN



Hummus x 3

PORTIONEN: 2

SCHWIERIGKEIT: EINFACH

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 10 MIN

Zutaten

Basis:

- 1 Glas Kichererbsen (ca. 240 g, abgetropft)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- Saft einer halben Zitrone
- Salz nach Geschmack
- Etwas kaltes Wasser oder 2–3 Eiswürfel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- Kreuzkümmel (gemahlen, optional)
- Frische Petersilie (zum Garnieren)
- Olivenöl (zum Garnieren)

Tomaten-Hummus:

100 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt, abgetropft)

1 TL italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)

Zubereitung: Getrocknete Tomaten und Kräuter zur Basis hinzufügen und zu einer glatten Masse pürieren.

Zubereitung

- Die Kichererbsen abtropfen lassen und in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Evtl. ein paar aufheben, wenn du deinen Hummus damit garnieren möchtest.
- Tahin, Zitronensaft, Salz, und optional Knoblauch und Kreuzkümmel hinzufügen.
- Nach Bedarf kaltes Wasser oder Eiswürfel hinzufügen, um eine cremige Konsistenz zu erreichen.
- Alles zu einer glatten Masse pürieren und abschmecken.
- In einer Schüssel servieren, mit Olivenöl beträufeln und mit Petersilie garnieren.

Avocado-Limetten-Hummus:

1 reife Avocado

Saft einer Limette (statt der halben Zitrone)

Frischer Koriander (optional)

Zubereitung: Die Avocado und Limettensaft zur Basis hinzufügen und cremig pürieren. Mit frischem Koriander garnieren.



Der einfachste “Käsekuchen” der Welt

PORTIONEN: 12

SCHWIERIGKEIT: EINFACH

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 10 MIN

Zutaten

- 4x 400 g Alpro Soya-Skyr Vanille (insgesamt 1600 g)
- 180 g Erythrit
- 120 g Speisestärke
- 2 TL Vanilleextrakt
- Abrieb einer Zitrone

Zubereitung

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine große Springform (26cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.
- In einer großen Schüssel den Soya-Skyr, Erythrit, Speisestärke, Vanilleextrakt und Zitronenabrieb gut verrühren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.
- Den Käsekuchenteig in die vorbereitete Springform gießen und bei 180 °C für etwa 45–50 Minuten backen. Die Mitte sollte leicht zurückfedern, aber noch etwas wackelig sein.
- Den Käsekuchen aus dem Ofen nehmen, bei Raumtemperatur abkühlen lassen und anschließend für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.
- In Stücke schneiden und genießen.

Einkaufsliste 1

MIT DER EINKAUFLISTE KANNST DU DIE FOLGENDEN GERICHTE ZUBEREITEN:

TOFU-BOWL MIT QUINOA UND GEMÜSE

KARTOFFEL-GEMÜSE-PFANNE MIT "QUARK"-DIP

LINSEN-BOLOGNESE MIT KICHERERBSEN PASTA UND CASHEWPARMESAN

TEMPEH UND GEMÜSE AUS DEM OFEN MIT SÜSSKARTOFFELPÜREE

GEMÜSE:

- 650G BROKKOLI
- 200G KAROTTEN
- 450G PAPRIKA
- 350G CHAMPIGNONS
- 600G FESTKOCHENDE KARTOFFELN
- 150G GEKOCHTE ROTE BEETE
- 50G SPINAT
- 300G ZWIEBELN
- 250G ZUCCHINI
- 800G SÜSSKARTOFFELN

TROCKENPRODUKTE & KONSERVEN:

- 150G QUINOA
- 200G KICHERERBSEN PASTA
- 150G ROTE LINSEN
- 200G PASSIERTE TOMATEN
- 450ML GEMÜSEBRÜHE

AUS DEM KÜHLREGAL & TK:

- 500G TOFU (NATUR)
- 200G TEMPEH
- 3EL SOJA-JOGHURT
- 250G QUARKALTERNATIVE VON SOJADE
- 50ML SOJA-MILCH
- 150G ERBSEN GEFROREN

GEWÜRZE & NÜSSE:

- 30 G CASHEWKERNE
- SOJASOSSE
- ROSMARIN
- PAPRIKA EDELSÜSS
- DIJON-SENF
- TOMATENMARK
- ITALIENISCHE KRÄUTER
- TAHIN
- OLIVENÖL
- SCHNITTLAUCH (FRISCH ODER GEFROREN)
- MUSKAT
- KNOBLAUCHPULVER
- AHORNSIRUP
- SALZ, PFEFFER

OPTIONALE ADD ON'S:

- KIMCHI
- SAMBAL OELEK

Einkaufsliste 2

MIT DER EINKAUFSLISTE KANNST DU DIE FOLGENDEN GERICHTE ZUBEREITEN:

KICHERERBSEN-CURRY MIT BEILAGE DEINER WAHL

ROTE LINSENUDELN MIT RÄUCHERTOFU UND PILZ-RAHMSOSSE

LAUWARME ASIABOWL MIT REISBANDNUDELN, TEMPEH UND ERDNUSSOSSE

GEMÜSE:

- 400G BROKKOLI
- 250G KAROTTEN
- 200G PAPRIKA
- 150G ZWIEBELN
- 250G CHAMPIGNONS
- 60G FRÜHLINGSZWIEBELN
- 20G INGWER
- 50G BABYSPINAT
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 1 LIMETTE
- PETERSILIE & KORIANDER (OPTIONAL)

TROCKENPRODUKTE & KONSERVEN:

- 125G HIRSE, VOLLKORNREIS ODER QUINOA
- 200G ROTE LINSENUDELN
- 180G BRAUNE REISBANDNUDELN
- 1 GLAS KICHERERBSEN
- 1 DOSE GEHACKTE TOMATEN

AUS DEM KÜHLREGAL & TK:

- QUARKALTERNATIVE (ZB SOJADE)
- 300G TEMPEH NATUR
- 200G RÄUCHERTOFU
- 100G EDAMAME GEFROREN
- PETERSILIE GEFROREN

GEWÜRZE & NÜSSE:

- 200 ML KOKOSMILCH
- GEMÜSEBRÜHE
- OLIVENÖL
- SESAMÖL
- CURRYPULVER
- KREUZKÜMMEL
- PAPRIKA EDELSÜSS
- HEFEFLOCKEN
- THYMIAN
- SOJASOSSE
- AHORNIRUP
- MUSKATNUSS
- 50G CASHEWKERNE
- 2 EL ERDNUSSMUS
- ERDNÜSSE UNGERÖSTET & UNGESALZEN

OPTIONALE ADD ONS:

- SAMBAL OLEK
- 1 AVOCADO



Danke



[HEALTHBYVANESSA](https://www.instagram.com/healthbyvanessa)



[HEALTHBYVANESSA.COM](https://www.healthbyvanessa.com)



CONNECT@HEALTHBYVANESSA.COM

**SICHERE DIR JETZT 25% AUF
DEIN EINZELCOACHING MIT
MIR!**