

Jérôme Eckmeier | Daniela Lais

VEGANE LUNCH BOX

Einfach, schnell, vegan -

immer und überall!

Mit Fotografien von Brigitte Sporrer

 **vebu**
Die Zukunft isst pflanzlich

Herausgegeben vom
Vegetarierbund Deutschland



INHALT

- 7 Vorwort
- 8 Richtig verpacken
- 8 Vegane Basics – der Vorrat
- 12 1, 2, 3 – Blitz-Gerichte für die Lunchbox
- 15 Vegan essen im Restaurant

16

FÜR DEN KLEINEN HUNGER:

Snacks für zwischendurch – Smoothies, Fingerfood & Co.

44

HEISS & KALT:

Suppen und Salate – Cremesuppen, Eintöpfe & Salate aus aller Welt

84

BROTZEIT:

von Sandwich bis Burger – Aufstriche, belegte Brote & Wraps

122

FÜR DEN GROSSEN HUNGER:

Deftiges zum Sattwerden – Gemüse, Pasta & Reis

162

FÜR ALLE NASCHKATZEN:

Süßes auf die Hand – Cremes, Puddings und Gebäck

188 Register

191 Über die Autoren/Danksagung

REGISTER

A

- Ajvar, Schnelles 86
Ananas: Gebratener Reis mit
Ananas und Cashewkernen 147
Apfel
Buchweizen-Pfannkuchen mit
karamellisierten Apfelspalten
187
Grießschnitten mit Apfel-Birnen-
Mus 161
Herbstlicher Apfeltraum 168
Aprikosenpüree, Chia-Cashew-
Pudding mit 167
Arabischer Linsensalat 81
Asiatische Glasnudelsalat-Wraps 111
Asiatischer Nudelsalat 74

Aubergine

- Auberginen-Rollmöpse 38
Auberginenschnitzel mit Knob-
lauchcreme 127

Avocado

- Brokkolitaler auf Mango-
Avocado-Salsa 41
Gefüllte Süßkartoffeln mit
Linsen-Avocado-Salat und
Grapefruit-Dip 128
Guacamole 30

B

- Bagel, Tempeh- 98
Baklava 171
Bananen-Smoothie, Spinat- 21
Bärlauchpesto, Zucchini-
»Spaghetti«-Salat mit 66
Bauernsalat, Griechischer 61
BBQ-»Pulled-Pork«-Sandwich 97
BBQ-Sauce, Süßkartoffel-
Burger mit 102
Birnen-Mus, Grießschnitten
mit Apfel- 161
Blumenkohl aus dem Ofen,
Würziger 26
Blumenkohl-Kartoffel-Salat,
Orientalischer 82

Bohnen

- »Leberwurst« 90
Mexikanischer Paprikasalat 77
Mezze-Bohnen 151

- Pikantes Quinoa-Chili 55
Saftiger Reis-Bohnen-Burrito
mit Salsa 115
Toskanischer Bohnensalat 77

Brokkoli

- Brokkoli-Cremesuppe 50
Brokkolitaler auf Mango-
Avocado-Salsa 41
Potsticker-Pasta 144
Brotaufstrich, Sojaquark-
Kürbiskern- 90
Brotaufstrich, Würziger
Rote-Linsen- 91
Brotsalat: Panzanella-
italienischer Brotsalat 62
Buchweizen-Pfannkuchen mit
karamellisierten Apfelspalten 187
Bulgur, Gegrillte Mini-Paprikas
mit buntem 131
Bunte Toaströllchen 86
Burger: Süßkartoffel-Burger mit
BBQ-Sauce 102
Burrito: Saftiger Reis-Bohnen-
Burrito mit Salsa 115

C

Cashewkerne

- Chia-Cashew-Pudding mit
Aprikosenpüree 167
Gebratener Reis mit Ananas und
Cashewkernen 147
Orientalischer Blumenkohl-
Kartoffel-Salat 82
Scharfes Frühlingssandwich 94
Zimtschnecken mit Cashew-
Ahornsirup-Icing und Pekan-
nüssen 179

Chiasamen

- Chia-Cashew-Pudding mit
Aprikosenpüree 167
Chia-Mandel-Pizza 158
Saftige Mandarinen-Chia-
Muffins 176
Chili, Pikantes Quinoa- 55
Chips, Spicy Grünkohl- 29
Chutney: Mais-Frittatas mit
Mangochutney 139
Ciabatta, Pikantes Tomatentatar
auf krossem 89
Coconut Bacon 29
Currywurst, Homemade 116

D/E/F

- Dreierlei-Nuss-Zopf 182
»Eiersalat«, Pitafladen mit 105
Energiebällchen mit Kakao-Crisp 42
Erdbeeren, Karamellierte Milch-
reisküchlein mit 168
Erdnussbutter-Puffreis-Crispys 175
Fenchel-Bananen-Salat mit Fussili
und Orangen-Joghurt-Dressing 69
Fladenbrot mit Spinat-Hummus und
roten Linsenbällchen 106
Fruchtige Macadamiacreme 164

G

- Gazpacho 46
Gebratener Reis mit Ananas und
Cashewkernen 147
Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen-
Avocado-Salat und Grapefruit-
Dip 128
Gefüllte Weinblätter mit Zitronen-
reis 151
Gegrillte Mini-Paprikas mit buntem
Bulgur 131

Gemüse

- Gemüsewraps 109
Indische Gemüsepfannkuchen 154
Polentapäckchen mit Soja,
Gemüse und grüner Mojo 135
Räuchertofu-Gemüse-Sushi 34
Geröstete Kichererbsen 26
Gewürzgurken, »Liptauer« mit 91
Glasnudelsalat-Wraps, Asiatische 111
Granatapfel: Indischer Kicher-
erbsen-Granatapfel-Salat 78
Grapefruit-Dip, Gefüllte Süßkar-
toffeln mit Linsen-Avocado-Salat
und 128
Graupeneintopf, Omas 52
Griechischer Bauernsalat 61
Grießschnitten mit Apfel-Birnen-
Mus 161
Grünkohl-Chips, Spicy 29
Guacamole 30
Gyros: Soja-Gyros mit Tzatziki 150

H/I/J

- Hashbrown-Sandwich de luxe 101
Herbstlicher Apfeltraum 168
Himbeer-Schokoladen-
»Windmühle« 180

Homemade Currywurst 116
Homemade Hotdogs 116
Hummus 30
Indische Gemüsepfannkuchen 154
Indischer Kichererbsen-Granatapfel-Salat 78
Ingwer, Kürbissuppe mit karamellisiertem 49
Joghurt-Dressing, Fenchel-Bananen-Salat mit Fussili und Orangen- 69
Joghurdip, Kleine Kartoffeltaler mit 25
Joghurt-Walnuss-Dressing, Schnelles 56
Johannisbeer-Kokos-Taschen 175

K

Kabse mit Seitan 148
Kakao-Crisp, Energiebällchen mit 42
Kale-Quinoa-Mais-Salat 70
Karamellierte Milchreisküchlein mit Erdbeeren 168

Kartoffeln

Hashbrown-Sandwich de luxe 101
Kartoffelrisotto 136
Kleine Kartoffeltaler mit Joghurdip 25
Omas Graupeneintopf 52
Orientalischer Blumenkohl-Kartoffel-Salat 82

Kichererbsen

Fladenbrot mit Spinat-Hummus und roten Linsenbällchen 106
Geröstete Kichererbsen 26
Hummus 30
Indischer Kichererbsen-Granatapfel-Salat 78
Knoblauchcreme, Auberginenschnitzel mit 127
Koriander, Soba-Nudel-Sommerrollen mit Tofu und 37
Kürbiskern-Brotaufstrich, Sojaquark- 90
Kürbissuppe mit karamellisiertem Ingwer 49

L

»Leberwurst« 90

Linsen

Arabischer Linsensalat 81

Fladenbrot mit Spinat-Hummus und roten Linsenbällchen 106
Gefüllte Süßkartoffeln mit Linsen-Avocado-Salat und Grapefruit-Dip 128
Würziger Rote-Linsen-Brotaufstrich 91
»Liptauer« mit Gewürzgurken 91

M

Mac-&-Cheese-Salat 73
Macadamiacreme, Fruchtige 164
Mais-Frittatas mit Mango-chutney 139
Mais-Salat, Kale-Quinoa- 70
Mandarinen-Chia-Muffins, Saftige 176

Mandeln

Chia-Mandel-Pizza 158
Mandel-Zimt-Drink 21
Super crunchy Mandel-Nuss-Kugeln 42

Mango

Brokkolitaler auf Mango-Avocado-Salsa 41
Mais-Frittatas mit Mango-chutney 139

Mayonnaise 57

Mediterran gefüllte Tomaten 124

Mediterran gefüllte Weizenbrötchen 118

»Mett« 91

Mexikanischer Paprikasalat 77

Mezze-Bohnen 151

Minzsaucе, Quinoa-Bällchen mit 132

Möhren-Cremesuppe 50

Möhrenherzen-Sushi 33

Mojo, Polentapäckchen mit Soja, Gemüse und grüner 135

Muffins, Saftige Mandarinen-Chia- 176

Müsliriegel 18

N/O

Nudeln

Asiatische Glasnudelsalat-Wraps 111
Asiatischer Nudelsalat 74
Fenchel-Bananen-Salat mit Fussili und Orangen-Joghurdressing 69

Mac-&-Cheese-Salat 73
Potsticker-Pasta 144
Soba-Nudel-Sommerrollen mit Tofu und Koriander 37
Spaghetti pomodoro e olio 143
Spaghetti-Frittata 140

Nüsse

Baklava 171
Dreierlei-Nuss-Zopf 182
Energiebällchen mit Kakao-Crisp 42
Müsliriegel 18
Schnelles Joghurt-Walnuss-Dressing 56
Super crunchy Mandel-Nuss-Kugeln 42
Zimtschnecken mit Cashew-Ahornsirup-Icing und Pekanüssen 179
Omas Graupeneintopf 52
Orangen-Joghurt-Dressing, Fenchel-Bananen-Salat mit 69
Orientalischer Blumenkohl-Kartoffel-Salat 82

P

Panzanella – italienischer Brotsalat 62

Paprikaschoten

Gegrillte Mini-Paprikas mit buntem Bulgur 131
Mexikanischer Paprikasalat 77
Schnelles Ajvar 86
Pesto-»Ricotta«-Bällchen 22

Pfannkuchen

Buchweizen-Pfannkuchen mit karamellisierten Apfelspalten 187
Indische Gemüsepfannkuchen 154
Pikantes Quinoa-Chili 55
Pikantes Tomatentatar auf krossem Ciabatta 89
Pinzenstangen 172
Pitafladen mit »Eiersalat« 105
Pizza, Chia-Mandel- 158
Polentapäckchen mit Soja, Gemüse und grüner Mojo 135
Potsticker-Pasta 144
Pudding: Chia-Cashew-Pudding mit Aprikosenpüree 167

Q/R

Quiche: Spargelquiche 157

Quinoa

Kale-Quinoa-Mais-Salat 70

Pikantes Quinoa-Chili 55

Quinoa-Bällchen mit Minz-
sauce 132

Reis

Erdnussbutter-Puffreis-
Crispys 175

Gebratener Reis mit Ananas und
Cashewkernen 147

Gefüllte Weinblätter mit
Zitronenreis 151

Kabse mit Seitan 148

Karamellierte Milchreisküchlein
mit Erdbeeren 168

»Mett« 91

Möhrenherzen-Sushi 33

Räuchertofu-Gemüse-Sushi 34

Saftiger Reis-Bohnen-Burrito mit
Salsa 115

Remoulade 57

»Ricotta«-Bällchen, Pesto- 22

Rucola, Spinat-Tofu-Scramble-Wrap
mit 112

S

Saftige Mandarinen-Chia-Muffins 176

Saftiger Reis-Bohnen-Burrito mit
Salsa 115

Salsa

Brokkolitaler auf Mango-
Avocado-Salsa 41

Saftiger Reis-Bohnen-Burrito
mit Salsa 115

Sandwich

BBQ-»Pulled-Pork«-Sandwich 97

Hashbrown-Sandwich de luxe 101

Scharfes Frühlingssandwich 94

Saure-Sahne-Petersilien-

Dressing 56

Scharfes Frühlingssandwich 94

Schnelles Ajvar 86

Schnelles Joghurt-Walnuss-
Dressing 56

Schokolade

Himbeer-Schokoladen-
»Windmühle« 180

Super-Schoko-Jausenkuchen 184
Seitan, Kabse mit 148

Smoothie, Spinat-Bananen- 21

Soba-Nudel-Sommerrollen mit Tofu
und Koriander 37

Soja

Polentapäckchen mit Soja,
Gemüse und grüner Mojo 135

Soja-Gyros mit Tzatziki 150

Sojaquark-Kürbiskern-
Brotaufstrich 90

Spaghetti

Spaghetti pomodori e olio 143

Spaghetti-Frittata 140

Zucchini-»Spaghetti«-Salat mit
Bärlauchpesto 66

Spargel

Spargelquiche 157

Spargelsalat andalusisch 65

Spicy Grünkohl-Chips 29

Spinat

Fladenbrot mit Spinat-

Hummus und roten Linsen-
bällchen 106

Spinat-Bananen-Smoothie 21

Spinat-Tofu-Scramble-Wrap mit
Rucola 112

Super crunchy Mandel-Nuss-
Kugeln 42

Super-Schoko-Jausenkuchen 184

Sushi

Möhrenherzen-Sushi 33

Räuchertofu-Gemüse-Sushi 34

Süßkartoffeln

Gefüllte Süßkartoffeln mit
Linsen-Avocado-Salat und

Grapefruit-Dip 128

Süßkartoffel-Burger mit
BBQ-Sauce 102

T

Tatar: Pikantes Tomatentatar auf
krossem Ciabatta 89

Tempeh-Bagel 98

Thousand-Island-Dressing 57

Toaströllchen, Bunte 86

Tofu

Griechischer Bauernsalat 61

»Leberwurst« 90

Mediterran gefüllte Weizen-
brötchen 118

Pitafladen mit »Eiersalat« 105

Räuchertofu-Gemüse-Sushi 34

Soba-Nudel-Sommerrollen mit
Tofu und Koriander 37

Spinat-Tofu-Scramble-Wrap mit
Rucola 112

Tomaten

Gazpacho 46

Mediterran gefüllte Tomaten 124

Mexikanischer Paprikasalat 77

Panzanella 62

Pikantes Quinoa-Chili 55

Pikantes Tomatentatar auf
krossem Ciabatta 89

Spaghetti pomodori e olio 143

Toskanischer Bohnensalat 77

Tzatziki, Soja-Gyros mit 150

V/W/Z

Vinaigrette 56

Weinblätter: Gefüllte Weinblätter
mit Zitronenreis 151

Wraps

Asiatische Glasnudelsalat-
Wraps 111

Gemüsewraps 109

Spinat-Tofu-Scramble-Wrap mit
Rucola 112

Wurst

Homemade Currywurst 116

Homemade Hotdogs 116

Würziger Blumenkohl aus dem
Ofen 26

Würziger Rote-Linsen-Brot-
aufstrich 91

Zimt

Mandel-Zimt-Drink 21

Zimtschnecken mit Cashew-
Ahornsirup-Icing und Pekan-
nüssen 179

Zitronenreis, Gefüllte Weinblätter
mit 151

Zucchini

Zucchini-»Spaghetti«-Salat mit
Bärlauchpesto 66

Zucchini-kuchen 121