

PATRICK BOLK

VEGAN IM JOB

Über 60 schnelle und gesunde Rezepte – auch für unterwegs

südwest

INHALT

EINFÜHRUNG

SEITE 7

Warum es sich lohnt, sich nicht nur im Arbeitsalltag gesund und vegan zu ernähren

VEGAN IM ALLTAG

SEITE 10

- Vegane Lebensmittel einkaufen Seite 13
- Die Lagerung von Lebensmitteln Seite 16
- Effizienter kochen Seite 21
- Unterwegs vegan essen Seite 27
- Sich outen – ja oder nein? Seite 34

REZEPTE

SEITE 36

Rund 60 Rezepte für morgens, mittags, abends oder auch für Bürofeiern zeigen, wie einfach vegan und gesund geht!

ANHANG

SEITE 130

- Wochenplaner Seite 132
- Vorräte für zu Hause Seite 134
- Schnelle Produkte Seite 136
- Saisonkalender Seite 137
- Welche Lebensmittel bekomme ich wo? Seite 138
- Läden & Onlineshops Seite 139
- Infoseiten & Blogs Seite 140
- Register Seite 142
- Danksagung & Impressum Seite 144

REZEPTE



SEITE 38

FRÜHSTÜCK

Frühstücksshakes • Smoothies
Energie aus dem Glas • Chiapudding-
varianten • Knuspriges Joghurtmüsli
Milchreis mit Apfel-Zimt-Kompott
Aufstriche • Sattmacherbrötchen
Tomate-Tofurella-Baguette
Sandwich mit Veggie-Eiersalat
Caesar-Sandwich



SEITE 58

LUNCH TO GO

Mediterraner Nudelsalat
Asiatischer Gurkensalat mit Algen
Kichererbsensalat mit Orangen, grünen Bohnen
und Spargel • Scharfer Reismudelsalat
Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln
Blumenkohlsalat • Mäistörtchen
Spargelarte • Gefüllte Muschelnudeln
Linsenbällchen • Dreierlei
Wrap-Variationen
Gazpacho Andaluz



SEITE 80

QUICK DINNER

Fruchtige, schnelle Kürbissuppe • Blitzschnelle Toma-
tensuppe • Minestrone mit Mandelparmesan
Backofengemüse mit Hummus • Bruschetta
Kartoffelpüree mit mediterraner Stippe
Ofenkartoffeln »Western Style« • Folienkartoffeln
mit grüner Sauce • Kartoffelgratin • Saltimbocca
Lieblingsnudeln • Zucchini spaghetti • Nudeln
mit Pestovarianten • Pfannkuchen mit
Champignonrahm • Gemüsestrudel
Rustikaler Erbseneintopf
Steinpilzrisotto • Frikassee
Yakisoba



SEITE 112

PARTYTIME

Herzhafte Tomatenmuffins • Tofuwürst-
chen im Schlafrock • Grünkohlchips
Sommerrollen mit Erdnusssdip
Schnittlauch-Käse-Creme auf Knob-
lauchbaguette • Zwetschgencrumble
Nussecken • Macadamia-Brownies
Energiebällchen
Müsliriegel