

Heftig deftig: 13 herzhafte Rezepte mit Pflanzenmilch



Wenn ich an pflanzliche Milchalternativen denke, kommt mir zuerst mein Kaffee mit Sojamilch, dann meine geliebten Pancakes mit Mandelmilch und zu guter Letzt saftiges Bananenbrot mit Hafermilch in den Sinn. Dass mein kulinarischer Pflanzenmilch-Horizont bisher offensichtlich sehr beschränkt war, beweisen **13 herzhafte Rezepte mit Pflanzenmilch**, die sich jede auf ihre Art und Weise in mein Herz geschlichen haben. Ab sofort kann ich nämlich weder Nein zu würziger Sojamilchsuppe noch zu veganem Gouda oder pikantem "Rührei" sagen. Muss ich aber zum Glück auch nicht! Welcher deftige Pflanzenmilchgenuss ist dein Favorit?

Sojamilchsuppe mit Lachs

In Asien gehört die Sojabohne ja zu den fünf heiligen Pflanzen und auch diese Sojamilchsuppe schmeckt absolut göttlich. Noch ein bisschen knuspriger Lachs und Lieblingsgemüse dazu und das Schüsselglück ist perfekt. [Zum Rezept](#)



[Sojamilchsuppe mit Lachs](#)

Vegane Spaghetti al Limone

Mamma mia! Was anderes fällt uns zu diesem veganen Pastastar wirklich nicht ein. Zitrone, Mandelmilch und Hefeflocken verschmelzen hier zu einem Genuss der Königsklasse. [Zum Rezept](#)



[Vegane Spaghetti al Limone](#)

Kartoffelsuppe mit geröstetem Blumenkohl

Auch wenn du dich kalorienbewusst ernährst, musst du auf die satt machende Knolle keineswegs verzichten. Statt reichhaltiger Sahne gesellen sich hier nämlich einfach nussige Mandelmilch und gerösteter Blumenkohl zur beliebten Kartoffel. [Zum Rezept](#)

Heftig deftig: 13 herzhaftre Rezepte mit Pflanzenmilch



Kartoffelsuppe mit geröstetem Blumenkohl

Veganes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Pak Choi

Hier ist alles drin, was gut ist: frisches Gemüse, sämige Kokosmilch, würzige Currypaste und scharfer Ingwer. Dadurch ist dieses Gemüsecurry nicht nur wahnsinnig lecker, sondern auch ein echter Erkältungskiller. [Zum Rezept](#)



Veganes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Pak Choi

Vegane Kürbis-Zucchini-Lasagne mit Cashewcreme

Wer sagt, dass eine köstliche Lasagne Käse, Bechamelsauce, Ragout und Lasagneplatten benötigt? Wir sicher nicht, denn hier überzeugen Kürbismus, Zucchiniplatten und Cashewcreme auf ganzer Lasagnelinie. [Zum Rezept](#)



Vegane Kürbis-Zucchini-Lasagne mit Cashewcreme

Würzige Avocado-Creme

Die Serie ist ausgesucht, die Tortillachips stehen bereit, das Sofa ist gemütlich... Alles, was jetzt noch fehlt für den gemütlichen Fernsehabend, ist ein würziger Avocado-Dip. Doch es muss mal was anderes her als Guacamole? Dann probier doch dieses sämige Schätzchen mit cremiger Mandelmilch. [Zum Rezept](#)



Würzige Avocado-Creme

Erbsenpasta mit veganer Alfredo-Sauce

Comfort Food Deluxe - es gibt wohl kein Wort, das Pasta Alfredo treffender beschreibt. Aber die Sauce aus Sahne, Butter und Parmesan kann mitunter auch ganz schön schwer im Magen liegen. Nicht so diese frische, vegane Version aus Mandelmilch und Blumenkohl, von der wir gerne direkt einen Nachschlag hätten. Das außergewöhnliche Pastagluck perfekt machen grüne

Heftig deftig: 13 herzhaftre Rezepte mit Pflanzenmilch

Erbsenspaghetti. Buon appetito! [Zum Rezept](#)



[Erbsenpasta mit veganer Alfredo-Sauce](#)

Blumenkohlsuppe mit Haselnuss-Minz-Pesto

Ach Blumenkohl, du gesunder Alleskönner... Star unserer kühnsten Low Carb Träume... Hier hast du dich wirklich selbst übertroffen! Herrlich cremig kommst du im Duett mit Mandelmilch daher und wunderbar exquisit dank feinem Minz-Haselnuss-Pesto. Ein Suppengedicht, wie es im Buche steht. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohlsuppe mit Haselnuss-Minz-Pesto](#)

Veganer Nussbraten mit Rotkraut und Kürbisknödeln

Du fragst dich, was diese deftige Leckerei hier zu suchen hat? Du magst es zwar kaum glauben, aber in Klößen und Maronensauce verstecken sich feine Sojamilch und -sahne. Ein Beweis, dass Veganer auf echte

Hausmannskost nicht verzichten brauchen. [Zum Rezept](#)



[Veganer Nussbraten mit Rotkraut und Kürbisknödeln](#)

Veganer Gouda mit Blüten

Käse ist eines meiner größten "Laster" und der Grund, warum ich bisher noch nicht auf vegane Ernährung umgestiegen bin. Mit diesem köstlichen "Käsegelück" habe ich aber tatsächlich einen Grund weniger, mich nicht pflanzlich zu ernähren... [Zum Rezept](#)



[Veganer Gouda mit Blüten](#)

Miso-Ramen (japanische Nudelsuppe)

Eins vorweg: Diese Suppe mit Sojamilch ist aufwendig und erfordert Fingerspitzengefühl. Soll dich das entmutigen? Keineswegs! Denn bereits der erste Löffel Miso-Ramen entschädigt sofort für all die Mühe. Versprochen! [Zum Rezept](#)

Heftig deftig: 13 herzhaftre Rezepte mit Pflanzenmilch



Miso-Ramen (japanische Nudelsuppe)



Veganer Rührei aus Kichererbsen

Vegane Vollkornnudeln in cremiger Champignon-Rahmsauce

Noch so ein Klassiker, der auch herrlich vegan kann: Champignon-Rahmsauce. Statt Sahne sorgen hier Mandelmilch und -mus für einen schmackhaften Saucengenuss. Noch ein paar gehackte Mandel, etwas Babyspinat und Vollkornpenne und das gesunde Schlemmen kann beginnen. [Zum Rezept](#)



Vegane Vollkornnudeln in cremiger Champignon-Rahmsauce

Veganer Rührei aus Kichererbsen

Rührei, Rührei, du machst mich so froh, oho... und diese Variante macht viele Veganer noch ein bisschen froher, denn statt Eiern wandern hier Kichererbsenmehl, Hefeflocken und Mandelmilch in die Pfanne und sorgen für einen pikanten Frühstücksmoment. [Zum Rezept](#)