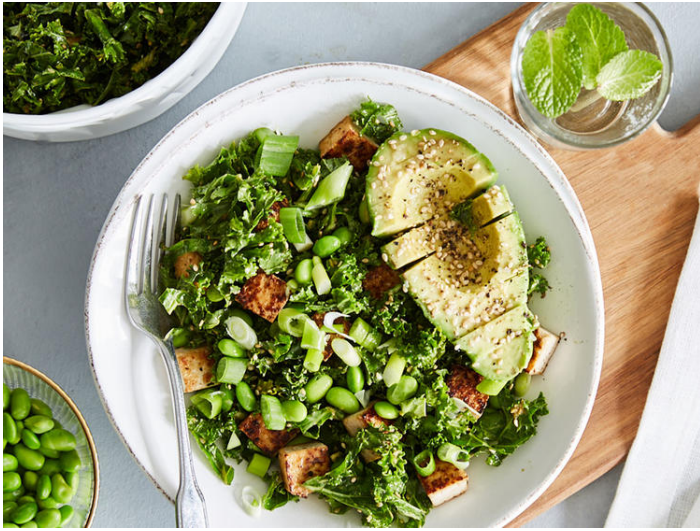


Go vegan! 25 schnelle Rezepte für den Feierabend



Vegan zu kochen ist kompliziert und zeitintensiv? Nicht bei dir! Schon eine **Handvoll Zutaten** reichen, damit du dich nach **Feierabend** satt und zufrieden zurücklehnen kannst. Hier findest du **25 schnelle vegane Rezepte**, die in **maximal 25 Minuten** auf deinem Tisch stehen und obendrein allesamt mit einer geballten Ladung gesunder Zutaten daherkommen. Übrigens: Nicht nur Veganer können sich hier inspirieren lassen. Wenn du ab und zu auf tierische Produkte verzichten möchtest, wirst du mit diesen Gerichten garantiert nichts vermissen. Vegan kann so einfach sein!

Einfacher Bulgursalat mit gebratenem Gemüse

Wenn das Abendessen zum Salatbuffet wird, muss einfach Couscous im Spiel sein! Kuscheln sich die kleinen Körnchen an massenhaft gebratenes Gemüse und samtiges Tahini-Dressing, ist der vegane Feierabend definitiv gerettet. [Zum Rezept](#)



[Einfacher Bulgursalat mit gebratenem Gemüse](#)

Vollkornnudeln in cremiger Champignon-Rahmsauce

Schnelle vegane Rezepte treffen deftige Gaumenfreuden. Aber nicht mit schwerer Rahmsauce, sondern mit Mandelmilch und Mandelschmand. Ist mindestens genauso lecker und obendrein auch noch gesund. [Zum Rezept](#)



[Vegane Vollkornnudeln in cremiger Champignon-Rahmsauce](#)

Veggie Fajita Bowl mit Avocado und Limettenreis

Die Schüssel zum Glück? Hier ist sie! Gefüllt mit frischem

Go vegan! 25 schnelle Rezepte für den Feierabend

Limettenreis, cremiger Avocado und buntem Gemüse. [Zum Rezept](#)



[Veggie Fajita Bowl mit Avocado und Limettenreis](#)

Detox Grünkohl-Salat-Bowl

Schnelle vegane Rezepte können vor allem eins: fabelhaftes Gemüse in den Fokus rücken! Deshalb wandern in diese nährstoffreiche Detox Bowl auch nur beste Zutaten: Grünkohl, Avocado, Frühlingszwiebeln und Edamame. Mit krossem Tofu und würzigem Dressing mit Reissessig wird Grün auch im Handumdrehen zu deiner Lieblingsfarbe. [Zum Rezept](#)



[Detox Grünkohl-Salat-Bowl](#)

Seidentofu mit Edamame und Frühlingszwiebel-Dressing

Tofu wird hier in seiner zartesten Form mit Edamame und Frühlingszwiebel-Dressing verfeinert – ein Augen- und

Gaumenschmaus schlechthin! [Zum Rezept](#)



[Seidentofu mit Edamame und Frühlingszwiebel-Dressing](#)

Brokkolisalat mit Tahini-Dressing

Der beliebte Brokkoli gibt hier mal wieder sein Bestes. Dank seiner leuchtend grünen Farbe strahlt er mit den farbintensiven Granatapfelkernen um die Wette. Avocado und Cashewkerne vollenden die Harmonie. [Zum Rezept](#)



[Veganer Brokkolisalat mit Tahini-Dressing](#)

Schneller Kokosreis mit Kurkuma

Schnelle vegane Rezepte können so einfach sein! Ingwer und Kurkuma sorgen für volles Aroma. Kokosmilch macht das Gericht extra cremig. [Zum Rezept](#)

Go vegan! 25 schnelle Rezepte für den Feierabend



Schneller Kokosreis mit Kurkuma



Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und Chili

Veganer Flammkuchen mit Champignons

Was diesen Flammkuchen so besonders macht? Ihm wird ein Anstrich aus cremigem Mandelschmand verpasst, bevor es sich Champignons, Zwiebeln und Schnittlauch auf ihm gemütlich machen. [Zum Rezept](#)



Veganer Flammkuchen mit Champignons

Avocado-Pasta mit Kirschtomaten

Da Avocado einfach ein Dauerbrenner in der veganen Küche ist, gibt es sie hier gleich nochmal. Sie macht deine Pasta extra cremig und sorgt mit Kirschtomaten und Pinienkernen für Frische auf deinem Teller. [Zum Rezept](#)



Vegane Avocado-Pasta mit Kirschtomaten

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und Chili

Wenn du keine Lust auf große Kochakrobatik hast, bist du mit diesem Gericht gut bedient. Einfach Süßkartoffeln schnippeln, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch köcheln, pürieren und mit Limette verfeinern. Dank Chilischoten heizt dir dieser Klassiker ordentlich ein und erweckt deine Lebensgeister im Feierabend. [Zum Rezept](#)

Vegane Mac and Cheese

Hier bekommt das typisch amerikanische Comfort Food einen ganz tierfreien Anstrich: Cashewkerne, Kokosmilch und Hefeflocken sorgen in deinen Mac and Cheese für ordentlich käsigen Schmelz, der sich wohlig-warm um al dente gekochte Makkaroni legt. [Zum Rezept](#)

Go vegan! 25 schnelle Rezepte für den Feierabend



Vegane Mac and Cheese



Udon Nudel Bowl mit Gemüse

Hirsebratlinge mit Basilikum-Dip

Wer sagt, dass kleine, herzhaft-küchlein aus der Pfanne immer aus Hack bestehen müssen? Saftig-sättigende Hirsebratlinge mit knackigen Sonnenblumenkernen und Paprikawürze machen sich doch viel schmackhafter im goldgelben Knuspermantel. Dann noch ein kleiner Umweg in den frischen Sojajoghurt-Basilikum-Dip und losgeschlemmt! [Zum Rezept](#)



Hirsebratlinge mit Basilikum-Dip

Udon Nudel Bowl mit Gemüse

Heute machen deine Nudeln einen Abstecher ins fernöstliche Japan! An angebratenes Gemüse gekuschelt und mit süß-saurer Soja-Ahornsirup-Sauce übergossen können wir bei diesem Gaumenschmaus nur noch verträumt zu den Stäbchen greifen. [Zum Rezept](#)

Sommerrollen mit Mango und Erdnusssdip

Auf diesem Teller lacht die Sonne. Nach einem erfrischendem Bad in würziger Erdnusssauce schmecken die Sommerrollen mit knackigem Gemüse und fruchtiger Mango besonders aromatisch. [Zum Rezept](#)



Sommerrollen mit Mango und Erdnusssdip

Selleriesuppe

Vegane, cremige Suppe ist ein Widerspruch an sich? Dann solltest du dringend zum Kochtopf greifen, denn unsere vegane Selleriesuppe trumpft durch unvergleichliche Samtigkeit. Das Geheimnis? Wunderbare Hafersahne, würzige Gemüsebrühe und natürlich Gemüsehelden Knollensellerie, Pastinaken und Möhren. Ein solch wundervoller Gaumenschmaus verdient doch einfach ein Krönchen aus Apfel und Walnuss. [Zum Rezept](#)

Go vegan! 25 schnelle Rezepte für den Feierabend



Selleriesuppe

Soba-Nudel-Salat mit Erdnüssen

Bunter und leichter kann ein Pastagericht zum Feierabend gar nicht sein! Die Japaner machen es vor: Ihre Buchweizennudeln, auch Soba genannt, gelten als gesunde Alternative der hiesigen Nudelsorten und fahren mit massenhaft Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen auf. Dazu gibt's farbenfrohen Rotkohl, Frühlingszwiebeln und Möhren für das Extra an Frische. [Zum Rezept](#)



Soba-Nudel-Salat mit Erdnüssen

Bunte Kichererbsen-Bowl mit Quinoa

Süße Kirschtomaten, frische Petersilie, zarte Kichererbsen und gesundes Quinoa – in dieser bunten Bowl steckt eine ganze Menge Wellness. Gönn sie dir! [Zum Rezept](#)



Bunte Kichererbsen-Bowl mit Quinoa

Schneller Zucchini Reis mit Kichererbsen

Grün, grün, grün ist alles, was du liebst. Seit heute auch dein Reis. Richtig gehört, heute wird das Kürbisgewächs nicht nur zur Nudel gedreht, sondern zum Gemüsekörnchen verarbeitet. Noch sättigende Kichererbsen und dein Lieblingsgemüse dazu und fertig ist deine Reispfanne 2.0. [Zum Rezept](#)



Schneller Zucchini Reis mit Kichererbsen

Veganes Curry mit Kartoffeln und Kichererbsen

Ein bisschen Urlaubsfeeling kann jeder am Feierabend gebrauchen. Feine Aromen der fernöstlichen Küche lassen dich vom nächsten Asienurlaub träumen. [Zum Rezept](#)

Go vegan! 25 schnelle Rezepte für den Feierabend



Veganes Curry mit Kartoffeln und Kichererbsen



Tofu Teriyaki mit Pak Choi

Couscous mit Datteln, Mandeln und Minze

Fluffig, fruchtig, frisch und lecker – eine Kombination, der kaum jemand widerstehen kann. Dieses Gericht sieht nicht nur zum Anbeißen aus, sondern steht auch blitzschnell auf deinem Tisch. [Zum Rezept](#)



Couscous mit Datteln, Mandeln und Minze

Zucchini-Spaghetti mit veganer Linsenbolognese

Eine leichte, gesunde und köstliche Alternative zur herkömmlichen Bolognese hält dieses flinke Gericht für dich parat. Es macht satt, zufrieden und rundum glücklich. [Zum Rezept](#)



Zucchini-Spaghetti mit veganer Linsenbolognese

Tofu Teriyaki mit Pak Choi

Schnelle vegane Rezepte ohne Tofu? Undenkbar! Wie er nie wieder fad schmeckt? Na, ordentlich in Maisstärke wenden und knusprig anbraten. Für exotische fernöstliche Aromen sorgt die Teriyakisauce mit Mirin und Sojasauce. Und für die Frische und den Farbkleck auf dem Teller gesellt sich geschmorter Pak Choi dazu. [Zum Rezept](#)

Tomatensalat mit Granatapfelkernen und Minze

Auf diesen bunten Augen- und Gaumenschmaus kannst du dich schon während der Arbeit freuen. Tomaten können nämlich so viel mehr, was sie in unserem bunten Salat eindrucksvoll beweisen! Rot trifft Grün, trifft Gelb, dazu mischen frische Minze, knackige Cashews und pikante rote Zwiebeln mit ... fast zu schön zum Essen. Aber eben nur fast, denn alleine die fruchtige Vinaigrette aus Granatapfelsirup und Himbeeressig lädt zum Nachnehmen ein. [Zum Rezept](#)

Go vegan! 25 schnelle Rezepte für den Feierabend



Tomatensalat mit Granatapfelkernen und Minze

Selleriesalat

Rohkost geht nicht nur mit Gemüsestiftchen und Dip. Rohkost geht auch wunderhübsch bunt in einer Schüssel voller Vitaminpower! Stangensellerie, Apfel, Weintrauben und Birne sind schnell geschnibbelt und passen hervorragend zum süß-sauren Dressing aus Öl, Apfelessig, süßem Senf und Agavendicksaft. Und für die Extraportion Protein gesellen sich noch knackige Cashewkerne dazu. [Zum Rezept](#)



Selleriesalat

Vegane Linsen-Quinoa-Suppe mit Curry

Bereit für eine ganze Ladung Nährstoffe zum Löffeln? Gehaltvolle Linsen tummeln sich in dieser Suppe neben Quinoa, Sellerie und Möhren und verleihen deinem Feierabend dank Kokosmilch und Currypaste einen Hauch

Asien. [Zum Rezept](#)



Vegane Linsen-Quinoa-Suppe mit Curry