

Vegane Rezepte: 25 schnelle Ideen für deinen Feierabend



"Vegane kauen doch nur Salatblätter." Von wegen! **Vegane Rezepte** müssen weder öde noch aufwendig sein. Auch schnelle vegane Rezepte mit Pfiff kommen ohne komplizierte Zubereitung und teure Zutaten aus. Damit du in Zukunft für jeden Feierabend gewappnet bist, an dem es mal schneller gehen muss, habe ich hier gleich **25 schnelle vegane Rezepte** für dich zusammengestellt. Koch dich durch köstliche, vegane Feierabendküche!

Und noch ein Tipp: Mit dem **richtigen Küchenequipment** bewaffnet, geht es gleich noch viel schneller. Schon mal mit einem **Schnellkochtopf** gekocht?

Vegane Salate

Wusstest du, dass viele der typischen Sattmachersalate von Grund auf schon vegan sind? Und wenn doch mal eine **Alternative für cremige Dressings** her muss, ist auf deinen **Stabmixer** garantiert Verlass. Lass dich von leckeren, veganen Salat-Rezepten überraschen!

Bulgursalat mit gebratenem Gemüse

Starten möchte ich mit einem Klassiker der orientalischen Küche: Bulgursalat. Der grobe Weizengrieß sättigt nicht nur hervorragend, sondern ist auch noch schnell gekocht. Noch etwas Gemüse in die Pfanne, ein fixes Tahini-Dressing dazu und dein veganer Feierabend ist gerettet. [Zum Rezept](#)



[Bulgursalat mit gebratenem Gemüse](#)

Vegane Kartoffelsalat

Jetzt mal Hand aufs Herz ... was gibt es nach einem langen Arbeitstag Besseres als einen cremigen, deftigen Kartoffelsalat. Mit deinem **Stabmixer** bewaffnet, ist das Bärlauch-Dressing in Windeseile gemixt. Und wie ein Kartoffelsalat es eben an sich hat, schmeckt er durchgezogen am nächsten Tag sogar noch besser – also mach gleich die doppelte Portion! [Zum Rezept](#)



[Vegane Kartoffelsalat mit Bärlauch](#)

Vegane Nudelsalat mit Mandeldressing

Wo ein Kartoffelsalat ist, kann ein Nudelsalat nicht weit sein. Oder wie siehst du das? Und dabei musst du auch bei

Vegane Rezepte: 25 schnelle Ideen für deinen Feierabend

der pflanzlichen Variante nicht auf ein cremiges Dressing verzichten. Aus gerösteten Mandeln, Hafersahne und Co. mixt du mit deinem Stabmixer im Handumdrehen ein veganes Nudelsalat-Dressing. Aber Vorsicht ... Suchtgefahr! [Zum Rezept](#)



[Veganer Nudelsalat mit Mandeldressing](#)

Quinoa-Salat mit Gurke und Apfel

Und noch ein Salat, welcher sich optimal für größere Portionen eignet. So hast du am nächsten Tag gleich ein zweites Mal Freude. Quinoa ist fix gekocht, das Dressing im Nu schaumig gemixt und schon nach 25 Minuten ist dein Salatglück perfekt. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Salat mit Gurke und Apfel](#)

Gebratener Chicorée-Salat mit Orangen-Vinaigrette

Gebratener Salat? Ja, du hast richtig gelesen. In der Gusseisen Grillpfanne gebraten, verpasst du dem leicht

bitteren Salatkollegen mit aromatischen Grillstreifen ein kulinarisches Upgrade. Was könnte dazu besser passen als eine fruchtig Orangen-Vinaigrette? [Zum Rezept](#)



[Chicorée-Salat mit Orangen-Vinaigrette](#)

Reisnudelsalat mit Erdnussauce

Dir ist nach einem leichten, erfrischenden Abendessen? Dann ist dieser Reisnudelsalat die Antwort: knackiges Gemüse, erfrischende Kräuter und knusprige Tofuwürfel, klingt gut? Dann setz noch einen drauf und mix dir eine cremig-würzige Erdnussauce, die du tröpfchenweise über deinen Salat gießt ... mhmhm. [Zum Rezept](#)



[Reisnudelsalat mit Erdnussauce](#)

Vegane Rezepte: 25 schnelle Ideen für deinen Feierabend

Vegane Suppen

Manchmal muss es am Abend einfach ein heißes Süsschen sein. Und keine Sorge, auch die cremigen Suppenkasper kommen bei diesen veganen Suppen auf ihre Kosten. **Hafersahne**, **Kokosmilch** und andere **Pflanzendrinks** machen es möglich.

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, **Stabmixer** reinhalten und mit Limette verfeinern. Dank Chilischoten heizt dir dieser Klassiker ordentlich ein und erweckt deine Lebensgeister im Feierabend. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und Chili](#)

Spargelcremesuppe

Wer liebt diesen cremigen Klassiker nicht? Anstelle von Sahne mixt du das geliebte Stangengemüse einfach mit Hafersahne – so kochst du vegan ganz ohne Abstriche bei Geschmack und Konsistenz. [Zum Rezept](#)



[Spargelcremesuppe](#)

Champignoncremesuppe

Cremig geht's weiter! Dieses Mal landen Champignons in deinem **Kochtopf** und werden mit pflanzlicher Sahne zu einem wärmenden Süsschen püriert. Schon nach 25 Minuten kannst du deinen Suppenlöffel zücken und in diese herzhafteste Suppe tauchen. [Zum Rezept](#)



[Champignoncremesuppe](#)

Selleriesuppe

Jetzt wird es samtig. Das Geheimnis? 3 Gemüsehelden – Knollensellerie, Pastinaken und Möhren – die sich mit cremiger Hafersahne und Gemüsebrühe zu einer süßlich-würzigen Suppe vereinen. Solch ein Gaumenschmaus verdient doch einfach ein Krönchen aus Apfel und Walnuss, oder? [Zum Rezept](#)

Vegane Rezepte: 25 schnelle Ideen für deinen Feierabend



Selleriesuppe

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

Steckrübeneintopf

Darf man Eintöpfe zu Suppen zählen? Ich finde, ja. Am Ende zählt doch eh der Geschmack und da steht dieser würzige Steckrübeneintopf ganz oben! Mediterrane Kräuter verleihen Gemüse und Brühe einen so herzhaft-kräftigen Geschmack, da sucht niemand mehr nach Mettwurstchen. Aber ich habe sogar noch einen Trumpf im Ärmel: meinen [Schnellkochtopf!](#) So steht dieses Seelenfutter wie aus Zauberhand schon nach 30 Minuten

auf dem Tisch. [Zum Rezept](#)



Steckrübeneintopf

Vegane Nudeln

Heute gibt es Pasta, basta! Für mich dürfen die beliebten Teigwaren theoretisch jeden Abend nach Feierabend auf dem Tisch stehen. Denn was macht schon glücklicher als ein prall gefüllter Teller mit Nudeln? Geht's dir da genauso? Dann habe ich nicht nur **Nudel-Rezepte**, die dich glücklich machen, sondern auch noch **Nudelmaschine Nina**: Sie zaubert dir **frische Pasta** auf Knopfdruck und in weniger als 20 Minuten.

Avocado-Pasta mit Kirschtomaten

Den Auftakt machen diese ultraleckeren und rekordverdächtig schnellen Spaghetti. Während deine Nudeln kochen, mixt dir dein [Hochleistungsmixer](#) aus Avocado, Knoblauch und Basilikum eine cremig-würzige Sauce. 20 Minuten später ist dein Feierabend perfekt. [Zum Rezept](#)

Vegane Rezepte: 25 schnelle Ideen für deinen Feierabend



Avocado-Pasta mit Kirschtomaten

Spaghetti al Limone

Es bleibt sommerlich. Diese Pasta wird von einer herrlich frischen Zitronensauce aus Mandelmilch und Zitronensauce ummantelt, während veganer Parmesan das Pastaglück perfekt macht. Du möchtest wissen, wie du die vegane Käsealternative ganz einfach im Hochleistungsmixer selber machst? [Zum Rezept](#)



Spaghetti al Limone

Spaghetti mit veganer Carbonara

Weiter geht's mit einem absoluten Spaghetti-Klassiker. Solltest du jetzt grübeln, wie eine Carbonara auf pflanzlicher Basis aussehen könnte, verrate ich dir 3 Geheimzutaten: Seidentofu wird im [Mixer](#) zu veganem Ei und sorgt für die nötige Cremigkeit, während Kräuterseitlinge und Misopaste der Pasta die Umami-Note von Speck verleihen. Wenn das mal nicht

schleunigst getestet werden will, oder was meinst du? [Zum Rezept](#)



Spaghetti mit veganer Carbonara

Vegane Pasta

Eine vegane Pasta zum Verlieben! Schon nach 25 Minuten landen diese Spaghetti mit cremiger Paprikasauce auf deinem Teller und warten nur darauf von deiner Gabel aufgerollt zu werden. Wie das so schnell geht? Ganz einfach mit Hochleistungsmixer Hanno! Ofengeröstete Spitzpaprika und Tomaten vereinen sich zusammen mit Hafersahne zu einer herrlich cremig-aromatischen Sauce. [Zum Rezept](#)



Vegane Pasta mit Paprikasauce

Vegane Mac and Cheese

Hier bekommt das typisch amerikanische Comfort Food einen ganz tierfreien Anstrich. Cashewkerne, Kokosmilch

Vegane Rezepte: 25 schnelle Ideen für deinen Feierabend

und Hefeflocken sorgen in deinen Mac and Cheese für ordentlich käsigen Schmelz, der sich wohlig-warm um al dente gekochte Makkaroni legt. [Zum Rezept](#)



[Vegane Mac and Cheese](#)

sogar rote Nudeln im Nullkommanichts. Währenddessen brauchst du dich nur noch um das würzige Pesto kümmern ... bzw. dein [Mixer](#) kümmert sich. [Zum Rezept](#)



[Rote-Bete-Penne mit Pistazienpesto](#)

Spargel-Pasta

Lust auf eine schnelle Portion Frühling auf dem Teller? Alles, was du neben deiner Lieblingspasta brauchst, sind zwei [Pfannen](#): In der einen stellst du aus Hafersahne, Zitrone und Gemüsebrühe eine cremige Sauce her, in die andere wandert grüner Spargel und wird knusprig gebraten. [Zum Rezept](#)



[Spargel-Pasta](#)

Sonstige vegane Gerichte

Hirsebratlinge mit Basilikum-Dip

Wer sagt, dass kleine, herzhaftere Küchlein aus der Pfanne immer aus Hack bestehen müssen? Sättigende Hirsebratlinge mit knackigen Sonnenblumenkernen und Paprikawürze machen sich doch mindestens genauso gut mit goldgelbem Knuspermantel. Das Geheimnis für Bindung und Biss? Verpass deiner Bratling-Masse 2-3 Pulse mit deinem [Stabmixer](#) und schon geht's in die Pfanne. [Zum Rezept](#)



[Hirsebratlinge mit Basilikum-Dip](#)

Rote-Bete-Penne mit Pistazienpesto

Jetzt habe ich noch eine ganz besondere vegane Pasta für dich: Rote-Bete-Penne mit Spinat-Pistazien-Pesto. Unsere vollautomatischen [Pastamaschine Nina](#) zaubert dir

Vegane Rezepte: 25 schnelle Ideen für deinen Feierabend

Vegane Frikadellen in Tomatensauce

Wir bleiben bei veganen Leckereien in Frikadellen-Form. Dieses Mal allerdings auf Tofu-Basis. Im [Hochleistungsmixer](#) stellst du aus Tofu, Leinsamen und Co. im Handumdrehen eine homogene Frikadellenmasse her, die dann nur noch knusprig ausgebacken und in einer fruchtigen Tomaten-Curry-Sauce Platz nehmen muss. Einfach köstlich! [Zum Rezept](#)



[Vegane Frikadellen in Tomatensauce](#)

Vietnamesische Sommerrollen

Heute soll die Küche kalt bleiben? Dann sind Sommerrollen geradezu perfekt: Prall gefüllt mit jedem Gemüse deiner Wahl, bringen sie Frische und Abwechslung auf den Teller. Wenn du das Abendessen noch beschleunigen möchtest, überlässt du das Schneiden in Gemüestetife einfach deiner [Universal-Küchenmaschine](#). [Zum Rezept](#)



[Vietnamesische Sommerrollen](#)

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](#)

Zucchini- und Kichererbsenreis

Wir bleiben bei der leichten Feierabend-Küche. Zucchini lassen sich nicht nur zu Nudeln drehen, sondern sind mithilfe einer Universal-Küchenmaschine auch in Windeseile in Reisform gebracht. Während Kichererbsen für Sättigung sorgen, verleihen allerlei Kräuter und Tomaten deinem Zucchini- und Kichererbsenreis Würze und Frische. [Zum Rezept](#)



[Zucchini- und Kichererbsenreis](#)

Vegane Rezepte: 25 schnelle Ideen für deinen Feierabend

Kitchari

Den Abschluss macht ein Klassiker der ayurvedischen Küche: Kitchari. Dieses würzige Gericht ist angenehm sättigend, aufgrund der vielen Gewürze sehr bekömmlich und im Schnellkochtopf sogar innerhalb von 30 Minuten gekocht. Eine klare Nachkochenempfehlung! [Zum Rezept](#)



Kitchari