

## Veganes Fast Food – 14 Rezepte mit Soulfood-Garantie



Hand aufs Herz! Kennst du auch diese gewissen Tage, die einfach nach einer ordentlichen Portion Fast Food verlangen? Keine Sorge: Auf deine heißgeliebten **Seelenschmeichler** musst du auch bei deiner **veganen Lebensweise** nicht verzichten. Ob herrliche Snacks für deinen Couchabend, ein Stimmungsaufheller für unterwegs, oder einfach das **pure Soulfood** an einem Sonntagabend – mit diesen Rezepten zauberst du dir im Nullkommanichts **veganes Fast Food** mit Suchtpotential.

Also schlüpfе jetzt in deine Wohlfühlkleidung und koche dich in deinen veganen Fast Food Himmel!

### Vegane Fast Food-Snacks

#### Tofu-Nuggets mit Cashew-Dip

Du magst es knusprig und hast eine Schwäche für Chips? Dann wirst du diese zarten Tofu-Nuggets im würzigen Chips-Gewand lieben! Eingetaucht in einem cremigen Cashew-Dip, macht dieser vegane Snack deinen gemütlichen Couchabend perfekt. [Zum Rezept](#)



[Tofu-Nuggets mit Cashew-Dip](#)

#### Süßkartoffel Wedges mit Mango-Guacamole

Würzig, cremig, süß – alles vereint in einem Snack. Wer will schon Pommes Mayo, wenn er Süßkartoffel-Wedges mit Mango-Guacamole haben kann? [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel Wedges mit Mango-Guacamole](#)

#### Gebrannte Amaretto-Mandeln

In Zucker und Zimt gehüllt, knuspern sich Mandeln doch besonders gut. Und weil uns das nicht genug ist, geben wir noch einen Schuss Amaretto dazu – der sorgt für doppelten Knusperspaß! Also worauf wartest du noch? Hülle dich in deine Kuschelecke, schalte deinen Lieblingsfilm an, und knabbere dich glücklich. [Zum Rezept](#)

## Veganes Fast Food – 14 Rezepte mit Soulfood-Garantie



Gebrannte Amaretto-Mandeln

### Der Filmklassiker: Popcorn

Nur du, deine Couch und dein Lieblingsfilm. Was fehlt? Na klar - der Kino-Klassiker schlechthin! Und wenn dir gezuckertes oder gesalzenes Popcorn zu langweilig ist, dann pimp dein veganes Popcorn doch mal mit Kokosöl oder Zimt. [Zum Rezept](#)



Der Filmklassiker: Popcorn

### Veganes Streetfood deluxe

#### Bao Buns mit Pulled Jackfrucht

Pulled Pork adé – es ist höchste Zeit für Pulled Jackfrucht. Würzig mariniert und gebettet in einem herrlich weichen Burger-Bun, lässt du das tierische Original bestimmt gerne links liegen. Knackige Rotkohlstreifen und geröstete Erdnüsse vollenden das Veggie-Werk. [Zum Rezept](#)



Vegane Bao Buns mit Pulled Jackfrucht

#### Blumenkohl-Falafel mit Rote-Bete-Dip

Du bist ein bekennender Falafel-Fan? Dann wird dir diese Variante ganz sicher schmecken! Tausche Kichererbsen einfach gegen Blumenkohl und weiße Bohnen. Anstelle von Hummus baden die knusprigen Bällchen in einem würzigen Rote-Bete-Dip. So gesund und bunt kann Fast Food sein! [Zum Rezept](#)



Blumenkohl-Falafel mit Rote-Bete-Dip

#### Flammkuchen mit Champignons

Nach nur 25 Minuten wartet dieser vegane Leckerbissen darauf, von dir vernascht zu werden. Dank einer Mandelmus-Creme ist dieser vegane Flammkuchen mindestens genauso cremig wie sein Original. Gebackene Champignons und Schnittlauch sorgen für das gewisse herzhaftes Etwas. [Zum Rezept](#)



## Veganes Fast Food – 14 Rezepte mit Soulfood-Garantie



Vegane Flammkuchen mit Champignons

### Sommerrollen mit Mango und Erdnusssdip

Rohkost-Sticks lösen bei dir keine Begeisterungssprünge aus? Dann haben wir die Lösung für dich. Wie wäre es mal mit Fast Food auf Vietnamesisch? Gut verpackt in einer Hülle aus Reispapier, bringen dich diese knackig gefüllten Sommerrollen zum Strahlen! Tunke die Sommerrollen in den cremigen Erdnusssdip und der nächste Serotoninschub lässt nicht lange auf sich warten. [Zum Rezept](#)



Vegane Sommerrollen mit Mango und Erdnusssdip

### Pommes - der knusprige Klassiker

Wer kennt und liebt sie nicht? Sie gehören zum Streetfood wie Curry zur Wurst. Mal dick, mal dünn, mal gerillt oder gekringelt - Pommes frites gibt es in allen Formen und Größen. Doch eines bleibt immer gleich: Die knusprigen Kartoffelstäbchen sind vegan! Für knusprige

Pommes brauchst du übrigens nicht zwangsläufig eine Fritteuse. Wie die Knusperstäbchen auch im Ofen zum Star werden, erfährst du hier. [Zum Rezept](#)



Knusprige Ofen-Pommes

### Vegane Mayo aus Tofu

Wo Pommes sind, ist Mayo nicht weit. Du fragst dich, wie Mayo ganz ohne Ei funktionieren soll? Ganz einfach - Seidentofu macht es möglich. Zusammen mit Senf, Zitronensaft und Öl entsteht eine cremige Mayo, die dem Original locker die Stirn bieten kann. [Zum Rezept](#)



Vegane Mayo mit Tofu

### Veganes Fast Food to go

#### Auberginen-Pitas mit Hummus

Döner war gestern, heute gibt es Auberginen-Pitas! Würzige Auberginenwürfel, knackiges Gemüse und ein

## Veganes Fast Food – 14 Rezepte mit Soulfood-Garantie

ordentlicher Klecks Hummus lassen keine Wünsche offen. Dein perfektes Fast Food für unterwegs. [Zum Rezept](#)



[Auberginen-Pitas mit Hummus](#)

### Burritos mit Grillgemüse und Quinoa

Diese veganen Kraftpakete möchte ich dir auf keinen Fall vorenthalten. Gefüllt mit Quinoa und gebackenen Auberginen- und Zucchiniwürfeln, bringen dich die veganen Burritos gestärkt durch deinen Arbeitsalltag. Und möchtest du doch für kurze Zeit entfliehen? Dann versetzt dich das rauchige Bohnenmus im Nu nach Mexiko. [Zum Rezept](#)



[Vegane Burritos mit Grillgemüse und Quinoa](#)

### Salat-Wraps mit Gemüsefüllung und Hummus

Wraps sind einfach der geborene to go-Snack! Und das gilt nicht nur für Wraps mit Weizen- oder Maisfladen. Insbesondere wenn dir nach einem leichteren Snack zu

Mute ist, solltest du diese kleinen aber feinen Salat-Wraps mal ausprobieren. Die geballte Gemüsepower verleiht deinem Alltag ganz sicher den nötigen Frischekick. Doch eines muss dir klar sein: Die veganen Häppchen sind so schnell verputzt wie zubereitet und geben dem Wort „fast“ eine ganz neue Bedeutung. [Zum Rezept](#)



[Salat-Wraps mit Gemüsefüllung und Hummus](#)

### Tacos mit Tofu-Hack

Que viva México! Diese veganen Tacos mit würzigem Tofu-Hack bringen Feuer in deinen Tag. Frühlingswiebeln, Koriander und Petersilie sorgen für die nötige Frische. Also worauf wartest du? Und solltest du noch auf der suche nach einem Snack für unterwegs sein? Dann ist dieser vegane Fast-Food-Klassiker perfekt: Wickel die Wraps gut in Wachs- oder Brotpapier ein und die neidischen Blicke werden dir sicher sein! [Zum Rezept](#)



[Vegane Tacos mit Tofu-Hack](#)

# Veganes Fast Food – 14 Rezepte mit Soulfood-Garantie