

Veganes Mittagessen - 20 pflanzliche Sattmacher



Wir alle kennen sie: Die immer wiederkehrende Frage "Was essen wir heute zum Mittag?". Der Hunger ist groß, die Inspiration hat sich verabschiedet, die zündende Idee für **veganes Mittagessen** will einfach nicht in den Kopf? Kennen wir nicht! Unsere **Foodblogger** geben sich heute nämlich wieder einmal die Ehre am Herd und machen uns mit ihren **20 Ideen** schon beim Lesen Appetit. Von Gemüse bis Tofu, von Hülsenfrüchten bis Fleischersatz, der dem Original locker Konkurrenz macht - hier findet jeder seinen neuen tierfreien Liebling!

Fenchel-Linsen-Salat mit Blutorangen und Tahini-Dressing

Es ist ja definitiv kein Geheimnis, dass das Auge immer gerne mitisst. Kann aber trotzdem nicht oft genug erwähnt werden. Vor allem beim Anblick dieses waschechten Augenschmauses aus Sarahs Küche: Ihr würziger Fenchelsalat mit sättigenden Linsen, spritzigen Blutorangen und cremigem Tahini-Dressing verspricht schon auf den ersten Blick Hochgenuss vom Feinsten. [Zum Rezept](#)



[Fenchel-Linsen-Salat mit Blutorangen und Tahini-Dressing](#) © Sarah Thor | Gaumenpoesie

Chinesische Nudeln

Wer sagt, dass Italien das Monopol auf fabelhafte Pastagerichte hat, hat eindeutig noch nicht nach Asien geschaut! Wir packen heute nur zu gerne unseren mentalen Koffer und reisen mit Vera gen Osten. Was uns dort erwartet? Wunderbare, dicke Udon-Nudeln mit knackigem Gemüse sowie ein würzig-scharfer Mix aus Hoisin- und Soja-Sauce mit Chiliöl und knackigen Erdnüssen. [Zum Rezept](#)



[Chinesische Nudeln](#) © Vera Wohlleben | nicest things

Veganes Mittagessen - 20 pflanzliche Sattmacher

Kichererbsen-Suppe mit Mandeln und Paprika-Öl

Ach, Hummus! Wenn wir könnten, würden wir dich am liebsten löffelweise inhalieren! Gedacht, gekocht! Maja verwandelt Kichererbsen, die Stars des geliebten Aufstrichs, kurzerhand in eine cremig-würzige Suppe mit Mandeln und Tahini. Und tierische Lebensmittel? Die dürfen gerne draußen bleiben. [Zum Rezept](#)



Kichererbsen-Suppe mit Mandeln und Paprika-Öl © Maja Nett | Moey's Kitchen

Brokkoli-Salat

Die wohl schönsten Ehen entstehen doch mitunter in der Küche. Erdbeere und Basilikum? Traumpaar schlechthin! Salz und Karamell? Glückliche bis in alle Ewigkeit! Brokkoli und Johannisbeeren? Haben definitiv das Potential, auf die Diamanthochzeit hinzusteuern, wie uns Christina und Stefan mit ihrem knackig-spritzigen Salat unter Beweis stellen! Dazu gibt es ein Senf-Orangensaft-Raps-I-Dressing, das wunderbar den herb-fruchtigen Charakter der beiden Hauptakteure aufgreift. [Zum Rezept](#)



Brokkoli-Salat © Christina & Stefan Bumann | tinastausendschön

"Meatball" Spaghetti

Fällt es dir auch manchmal noch schwer, geliebte Klassiker-Gerichte in ihr veganes Pendant umzuwandeln? Dann lohnt sich ein Blick in Christines Kochtöpfe! Ihre Spaghetti mit „Plantbular“ machen gleichermaßen dem amerikanischen Original „Spaghetti and meatballs“ und dem schwedischen Möbelhaus Konkurrenz. Wenn doch alles so leicht wäre wie veganes Mittagessen... [Zum Rezept](#)



"Meatball" Spaghetti © Christine Garcia Urbina | trickytine

Rotkohlsalat mit Mandarinen-Dressing und karamellisierten Pastinaken

Mehr Rotkohl braucht die Welt! Das farbenfrohe Köpfchen hat sich nicht nur seiner hübschen Optik wegen

Veganes Mittagessen - 20 pflanzliche Sattmacher

unserer Meinung nach schon längst einen Platz jenseits der Festtagstafel verdient. Zum Glück sieht das Jessica genauso und macht den gesunden Winterhelden zum Hauptakteur in der Salatschüssel. Dazu gesellen sich neben karamellisierten Petersilienwurzeln Aromen von Mandarine, Granatapfel, Vanille und Ingwer und bringen uns auch am grauesten Wintermittag zum Strahlen. [Zum Rezept](#)



[Rotkohlsalat mit Mandarinen-Dressing und karamellisierten Pastinaken](#) © Jessica Diesing | Berliner Küche

Vegane Kartoffeleintopf mit Erdnuss

Unsere Lust auf Eintöpfe steigt Jahr für Jahr antiproportional zu den Temperaturen draußen. Und beim Lesen des Rezepts von Sascha und Torsten greifen wir definitiv schon nach den ersten Zutaten direkt zum Kochtopf! Blumenkohl, Süßkartoffeln und Kartoffeln geben sich mit den üblichen Gewürzverdächtigen Wacholder, Thymian und Lorbeer die schmackhafte Ehre und lassen uns das Ende des Winters nicht so bald herbeisehnen. Unser Highlight: würzige Erdnüsse, die das erdige Aroma der Kartoffeln ideal ergänzen. [Zum Rezept](#)



[Vegane Kartoffeleintopf mit Erdnuss](#) © Sascha & Torsten Wett | Die Jungs

Salat mit Rosmarinkürbis und Zitronen-Ingwer-Dressing

Salat ist kalt und deshalb ein ausgewiesenes Sommergericht? Von wegen! Mit einem Blick in Sabrinas und Steffens Küche verabschieden wir uns ganz schnell von dieser Annahme. Die beiden mögeln einfach warmen, mit Rosmarin angemachten, Kürbis und Dinkel unter frischen Feldsalat mit Zitronen-Ingwer-Dressing. So machen sie Erkältungsviren und großem Hunger gleichzeitig den Garaus. [Zum Rezept](#)



[Salat mit Rosmarinkürbis und Zitronen-Ingwer-Dressing](#) © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Veganes Gulasch mit Räuchertofu

Geschmortes Comfort Food und veganes Mittagessen ist ein Widerspruch in sich? Nicht so in Catrins Küche. Statt Fleisch bilden bei ihr Räuchertofu, Zwiebeln, Kräuter und Gewürze die perfekte, herzhafteste Gulasch-Basis. Wie beim

Veganes Mittagessen - 20 pflanzliche Sattmacher

ungarischen Original darf reichlich Paprika natürlich nicht fehlen – und fertig ist die Wohlfühlportion! [Zum Rezept](#)



[Veganes Gulasch mit Räuchertofu](#) © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Ofengemüse mit Rotwein und Selleriepüree

Platz 1 unserer „Geht einfach immer“-Rezeptliste ist ganz klar Ofengemüse! Saisonal, regional, Bio - nichts leichter als das mit einem bunten Blech gesunder Köstlichkeiten! Janine zeigt uns heute einen einfachen Kniff, mit dem der Alltagsklassiker noch einen edlen Touch erhält. Abgelöscht mit Rotwein bekommt das farbenfrohe Gemüseallerlei nämlich ein besonders raffiniertes Aroma. Dein veganes Mittagessen findet während einer Arbeitspause statt? Dann lösche dein Gemüse einfach mit etwas Gemüsebrühe ab. [Zum Rezept](#)



[Ofengemüse mit Rotwein und Selleriepüree](#) © Janine Hegendorf | Nuts and Blueberries

Kartoffel-Kurkuma-Bowl

Hast du auch schon mit Kurkuma in deiner Küche experimentiert? Joana beweist uns heute, dass der strahlende Gewürzheld nicht nur in orientalischen Gerichten eine fabelhafte Figur macht, sondern auch mit unseren heimischen Gemüsesorten bestens harmoniert. Also Vorhang auf für ihren würzigen Kartoffelsalat mit gebackenen Kartoffelecken, cremigem Tahini und strahlend gelb-orangefarbenem Anstrich. [Zum Rezept](#)



[Kartoffel-Kurkuma-Bowl](#) © Joana Sonnhoff | Foodreich

Zucchini-Pasta mit Tomaten, Rucola und Pinienkernen

Was sich ergibt, wenn Italien-Feeling und Gemüsefrische aufeinandertreffen? Dieser schmackhaften Frage ist Corinna nachgegangen und liefert uns die ebenso leckere Antwort: im Spiralschneider gedrehte Zucchininudeln mit saftigen Tomaten, nussigem Rucola und gerösteten Pinienkernen! [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Pasta mit Tomaten, Rucola und Pinienkernen](#) © Corinna Frei | Schüsselglück

Kurkuma-Hummus-Bowl

Mit Hummus wird doch einfach alles besser, oder? Wieso den cremigen Liebling dann nicht auch mal in die Salatschüssel streichen statt auf Brot? Was in der Theorie seltsam klingen mag, ergibt in der Praxis den cremigsten Sattmachersalat! Bei Daniela und Michael hüpfen noch Rote Bete, Palmkohl, Zuckererbsen, Oliven und Avocado mit in die Schüssel und schon haben wir uns das Dressing

Veganes Mittagessen - 20 pflanzliche Sattmacher

gleich gespart! [Zum Rezept](#)



[Kurkuma-Hummus-Bowl](#) © Daniela & Michael Becker | flowers on my plate

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Kichererbsen

Kein veganes Mittagessen ohne gefüllte Paprika! Spontan kommt uns hier zwar auch immer erst die Variante mit Hack und Reis in den Sinn, aber Maia und Perry beweisen uns, dass (vegane) Abwechslung den Geschmacksknospen mehr als gut bekommt. Deshalb schlüpfen bei ihnen Quinoa, Kichererbsen und eine mit Harissa abgeschmeckte Tomatensauce in die gemüsige Hülle und im Anschluss in den Ofen. [Zum Rezept](#)



[Gefüllte Paprika mit Quinoa und Kichererbsen](#) © Maria & Perry | Resipis

Vegane Mac and Cheese

Hast du auch Gemüsekritiker an deiner Tafel sitzen? Kein Problem, mit Kathrin kommt wirklich jeder an seine tägliche Ration Vitamine! Ihr Trick? Gesundes in den

Mantel von Comfort Food hüllen. In ihrem Falle bedeutet das konkret: Kartoffeln, Kürbis, weiße Bohnen und Hefeflocken zu einer veganen Käsesauce verarbeiten, die dem amerikanischen Original Mac and Cheese ohne Weiteres den Rang abläuft. [Zum Rezept](#)



[Vegane Mac and Cheese](#) © Kathrin Salzwedel | Klaras Life

Vollkornspaghetti mit veganer Bolognese

Ein Leben ohne Nudeln – das wollen wir uns doch alle gar nicht erst vorstellen, oder? Brauchen wir dank Anne auch gar nicht! Sie „veganisiert“ den allzeit beliebten Klassiker Spaghetti Bolognese und katapultiert so auch Nicht-Veganer in den Genuss Himmel. Die Geheimzutaten? Tofu, Harissa und Haferflocken. [Zum Rezept](#)



[Vollkornspaghetti mit veganer Bolognese](#) © Anne Klein | frisch verliebt

Tom Kha Gai

Thailand ohne Fischsauce, Garnelen oder Hühnerbrühe? Undenkbar? Nicht bei Michaela! Ihre vegane Tom Kha Gai,

Veganes Mittagessen - 20 pflanzliche Sattmacher

im Original eine würzige Hühnersuppe, kommt ganz ohne tierische Zutaten aus, lässt uns aber dank frischem Galgant, feurigen Chilis, Koriander, Kaffir-Limettenblättern und Zitronengras keinen Aspekt des exotischen Klassikers vermissen. [Zum Rezept](#)



[Tom Kha Gai](#) © Tom Kha Gai

Kohlrabischnitzel mit Rote-Bete-Gnocchi

Knuspriger Mantel, knackige Kohlrabifüllung – so muss es sein, das perfekte Schnitzel. Richtig gehört! Mit Hannahs Rezept können Wiener und Jägerart einstecken, stattdessen verzaubert uns geballte Gemüse-Power! Auch in den Beilagen, denn strahlend rote Rote-Bete-Gnocchi und Postelein tun ihr Übriges, um unsere Vitaminspeicher aufzufüllen. [Zum Rezept](#)



[Kohlrabischnitzel mit Rote-Bete-Gnocchi](#) © Hannah Frey
| Projekt: Gesund leben

Ofen-Falafel mit Hummus

Was besser ist als ein Kichererbsen-Gericht? Zwei Kichererbsen-Gerichte! Bei Anika präsentieren sich die nussigen Leckerbissen in gleich doppelter Form: Als knusprig gebackene Ofen-Falafel und als cremiger Hummus. Für die knackige Frische sorgt ein gemischter Salat mit Kokosjoghurt-Dressing. Was braucht man mehr zum Glück? [Zum Rezept](#)



[Ofen-Falafel mit Hummus](#) © Anika Schäfer | Nährreich

Tofu Curry mit Mango

Von wegen fader Tofu! In unserem kunterbunten Curry beeindruckt er vielmehr mit seiner farnefrohen Abwechslung! Extra viel Gemüse, würzige Currypaste und fruchtige Mango machen diesen Schüsselhelden zu einem wahren Erlebnis für Gaumen und Magen. [Zum Rezept](#)



[Tofu Curry mit Mango](#)

Veganes Mittagessen - 20 pflanzliche Sattmacher