

## Herrlich lecker und schnell zubereitet: 14 vegane Feierabendrezepte



Du brauchst ein wenig Inspiration, um deinen Feierabend leckerer zu gestalten? Die bekommst du von unseren lieben Foodbloggern, die ihre Lieblingsrezepte für vegane 15-Minuten Leckereien mit uns geteilt haben. Von kreativen Salaten bis cremiger Pasta ist alles dabei, um deinen Hunger auf schnelle, gesunde Köstlichkeiten zu stillen. Wenig Aufwand, großer Geschmack!

### Schwarzer Reissalat mit Äpfeln, Cranberries und Nüssen

Fruchtig, nussig und mit Crunch - Lenas Reissalat appelliert an all deine Geschmacksknospen. Fruchtige Äpfel, süße Cranberries und knackige Cashews kommen zum schwarzen Reis und werden durch Koriander, frischen Rosmarin, Zitronensaft, Olivenöl und Sesam verfeinert. Der Reissalat ist super schnell zubereitet und

schmeckt locker leicht! [Zum Rezept](#)



[Schwarzer Reissalat mit Äpfeln, Cranberries und Nüssen](#)  
© Lena Pfetzer | Lenaliciously

### Panzanella mit gegrillten Nektarinen

Ein mediterraner Klassiker neu interpretiert: Süße und rauchige Noten von gegrillten Nektarinen gesellen sich zu knusprigem Ciabatta, fruchtigen Tomaten und salzigen Oliven. Hannah-Lenas Panzanella (ein italienischer Brotsalat) lässt dich vom nächsten Sommerurlaub träumen! Schnell zubereitet eignet sich das Rezept wunderbar als Feierabend-Schmaus. [Zum Rezept](#)

## Herrlich lecker und schnell zubereitet: 14 vegane Feierabendrezepte



Panzanella mit gegrillten Nektarinen © Hannah-Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

### Asiatischer Blumenkohlsalat

Wer liebt es nicht, auch unter der Woche mal sein Fernweh durch exotische Gerichte zu stillen? Kein Problem, mit Denise asiatischem Blumenkohlsalat! Das Dressing aus Sojasauce, Reisessig, Limettenschale und Sesamöl rundet das Ganze perfekt ab und verleiht dem Gericht einen Hauch von Asien. Knackig, leicht und lecker! [Zum Rezept](#)



Asiatischer Blumenkohlsalat © Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Thai-Reisnudeln mit Erdnusssauce

Bleiben wir bei asiatischen Geschmacksnoten und einem Thai-Klassiker: Erdnusssauce. Gepaart mit Reisnudeln und einer Menge Veggies ergibt das eine vitamiegeladene Thai-Bowl! Die Sauce verbindet alle Komponenten ganz wunderbar und macht Nadines und Jörgs Gericht zu einem echten Highlight - und das in kürzester Zeit! [Zum Rezept](#)



## Herrlich lecker und schnell zubereitet: 14 vegane Feierabendrezepte



Thai-Reisnudeln mit Erdnusssauce © Jörg Mayer & Nadine Horn | eat this!



Zoodles mit Pak Choi, Erbsen und gebratenem Tofu © Vera Wohlleben | Nicest Things

### Zoodles mit Pak Choi, Erbsen und gebratenem Tofu

Zucchini-Nudeln sind ja schon lange voll im Trend und ein echtes Go-To für alle Veganer, Vegetarier und Low Carb-Fans. Verena zeigt uns, wie wandelbar die Gemüse-Spaghetti sind und verwendet sie für ein leckeres Thai-Gericht mit Erbsenschoten, Pak Choi und vielen tollen asiatischen Zutaten, wie Ingwer, Sesamöl, Zitronengras, Sesam, Koriander und grüner Currypaste. Eine wahre Geschmacksexplosion, die von deinem Speiseplan nicht mehr wegzudenken ist! [Zum Rezept](#)

### Gurkensalat mit Minze, Chili, Sesam und Sojasauce

Wer hätte gedacht, dass asiatisch Kochen so einfach sein kann? Jessica zeigt uns wie schnell und leicht du ihr Rezept für chinesischen Gurkensalat nachkochen kannst! Vollgepackt mit leckeren Zutaten, wie Chili, Frühlingszwiebeln, Sesam, Sojasauce und Minze eignet sich das Gericht ideal als schnelles Abendessen oder als leckere Beilage zu Reisnudeln, Shrimps und Co. [Zum Rezept](#)

## Herrlich lecker und schnell zubereitet: 14 vegane Feierabendrezepte



[Gurkensalat mit Minze, Chili, Sesam und Sojasauce](#) © Jessica Benczewski | Berliner Küche

### Linguine mit Pistazien und Avocado

Pasta? Bueno! Michaelas Gericht sieht nicht nur wunderschön und bunt aus, es schmeckt auch fantastisch! Cremige Avocado geht mit Pasta kulinarisch Hand in Hand und knackige Pistazien geben dem Pasta-Rezept noch das gewisse Etwas. Mit Olivenöl und Zitronenschale wird das Gericht zum leichten Feierabend-Genuss. [Zum Rezept](#)



[Linguine mit Pistazien und Avocado](#) © Michaela Harfst | Transglobalpanparty

### Brokkoli-Salat mit Tahini-Dressing

Wunderbar aromatisch, völlig unkompliziert und zugleich gesund: Brokkoli-Salat mit geschmacksintensivem Tahini-Dressing. Der leicht bissfeste und vitamiegeladene Brokkoli harmoniert besonders gut mit cremiger Avocado, sowie Granatapfelkernen und Cashews. Einfach lecker! [Zum Rezept](#)



## Herrlich lecker und schnell zubereitet: 14 vegane Feierabendrezepte



Veganes Brokkolisalat mit Tahini-Dressing

### Spaghetti mit Pilzen und Zitrone

Wir haben noch ein Pasta-Rezept für dich im Petto und zwar Spaghetti mit gebratenen Pilzen und Zitrone. Ein super leichtes und schmackhaftes Rezept! Karin zeigt uns, dass Pasta nicht immer mit schlechtem Gewissen verbunden sein muss. [Zum Rezept](#)



Spaghetti mit Pilzen und Zitrone © Karin Klemmer | Wallygusto

### 5-Minuten Hummus

Du möchtest Hummus selber machen? Dann halte dich an Corinnas Rezept und in Nullkommanix zauberst du dir den perfekten Begleiter für Superfood-Bowls, Rohkost oder frisches Brot. Alles was du dazu brauchst, sind Kichererbsen, Knoblauch, Tahini Paste, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl - zusammen püriert ergibt es die wunderbare orientalische Spezialität. [Zum Rezept](#)



Hummus © Corinna Frei | Schüsselglück

### Tomaten-Fenchel-Suppe

Herrlich frisch und wohltuend: Anikas Tomaten-Fenchel-Suppe beglückt uns mit einem herrlichen Aroma und rein pflanzlichen Zutaten. Sie benutzt Sahne statt Hafermilch und für den kleinen Extra-Kick fügt sie Mandelmus hinzu. Ein ideales Gericht für die schnelle und gesunde Küche! [Zum Rezept](#)

## Herrlich lecker und schnell zubereitet: 14 vegane Feierabendrezepte



[Vegane Tomaten-Fenchel-Suppe](#) © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

### **Pistazien-Kokosnuss-Granola**

Für alle süßen Naschkatzen kommt jetzt etwas besonders Leckeres: schnelles, selbstgemachtes Kokos-Granola mit Pistazien. Verfeinert mit Mandeln, Kokosflocken, Kürbiskernen, Erdnussbutter, Kardamom und Zimt bekommt das Granola herrliche Aromen. Genieße es zu Joghurt oder Milch und füge noch ein wenig frische Früchte oder Fruchtekompott hinzu - ein energiegeladenes Frühstück oder süßes Abendessen. [Zum Rezept](#)



[Pistazien-Kokosnuss-Granola](#) © Kathrin Klara Salzwedel | Klara's Life

### **Schnelles Kokos-Porridge**

Maja zeigt uns ihr Rezept für ein unglaublich köstliches und schnelles Kokos-Porridge. Du brauchst dazu nur Haferflocken und alle möglichen Kokos-Produkte, wie Kokosblütenzucker, Kokosdrink, Kokosflocken und Kokosmilch. Ein kleiner karibischer Traum in deiner Schüssel. [Zum Rezept](#)

## Herrlich lecker und schnell zubereitet: 14 vegane Feierabendrezepte



Schnelles Kokos-Porridge © Maja Nett | moey's kitchen

### **Schneller Zucchini-Reis mit Kichererbsen**

Einfach und fix zubereitet: Gemüsereis aus Zucchini mit Tomate, Gurke und Kichererbsen. Das leckere Feierabend-Rezept ist gesund und bringt viel Geschmack mit wenig Zeitaufwand. Minze und Apfelessig geben dem Veggie-Gericht noch das gewisse Etwas. Probier es selbst mal aus! [Zum Rezept](#)



Schneller Zucchinireis mit Kichererbsen