

# Veganer Winter

60 LECKERE & GESUNDE REZEPTE  
FÜR DIE WINTER- UND ADVENTSZEIT



SOFIA KONSTANTINIDOU



ISS HAPPY

# Veganer Winter

60 leckere und gesunde Rezepte  
für die Winter- und Adventszeit

- LESEPROBE -



**ISS HAPPY**

## **Rezepte und Texte**

Sofia Konstantinidou

## **Gestaltung und Fotografie**

Sofia Konstantinidou

Jose Flores

## **1. Auflage**

November 2022

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Sofia Konstantinidou

[www.isshappy.de](http://www.isshappy.de)

Dieses E-Book ist ausschließlich zur persönlichen Nutzung freigegeben und darf nicht weiterverkauft oder weitergegeben werden. Wenn du das E-Book gerade liest und nicht gekauft hast, dann hab viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte, aber sei bitte so fair und verteile es nicht weiter, um die Arbeit an dem Buch wertzuschätzen.

Dieses Buch darf ohne die ausdrückliche Zustimmung der Autorin weder in Teilen, Auszügen oder komplett in jeglicher Form reproduziert werden. Ich bin auf Nachfrage gern bereit, Auszüge zur Verteilung unter Kennzeichnung des Ursprunges freizugeben.

Schick mir dazu bitte eine E-Mail an

[sofia@isshappy.de](mailto:sofia@isshappy.de)

## **Impressum**

Sofia Konstantinidou  
Inspiration box LLP  
1103 - 11871 Horseshoe Way  
Richmond, BC V7A 5H5, Kanada  
(Registered Office)

## INHALT



Vorwort	6
Wer schreibt hier eigentlich?	7
Was dich hier erwartet	8
Hinweise zu einigen Zutaten	11
Benötigtes Küchenequipment	13

### Frühstück & Brunch

Saftiges Birnenbrot	17
Cranberry-Chia-Marmelade	19
Gebackene & gefüllte Birnen	21
Winter-Granola	23
Mungbohnen-Omelett	25
Bratapfel-Reisporridge	29
Winterlicher Obstsalat	31
Winter-Tofu-Scramble	33
Lebkuchen-Pancakes	35
Kürbis-Spinat-Muffins	37
Mandarinen-Overnight-Oats	41
Buchweizen-Crêpes	43
Kürbis-Baked-Oats	47
Kernige Frühstücksriegel	49

### Salate & Dressings

Grünkohl-Linsen-Salat	53
Tahini-Senf-Dressing	55
Rotkohlsalat mit Ofenkürbis	57
Ingwer-Karotten-Dressing	59
Kartoffel-Rosenkohl-Salat	61
Miso-Vinaigrette	63
Buchweizen-Rote-Bete-Salat	65
Orangendressing	69

### Suppen

Kartoffel-Maronen-Suppe	73
Steckrüben-Kurkuma-Suppe	77
Pilz-Reis-Suppe	81
Rote-Bete-Kichererbsen-Suppe	83
Grünkohl-Minestrone	87

### Hauptspeisen

Chinakohlrouladen	93
Rosenkohl-Maronen-Carbonara	97
Steckrüben-Tortilla	99
Flammkuchen mit Rotkohl & Kürbis	103
Cremige Lauch-Quiche	107
Linsen-Maronen-Braten	111
Bratensoße	115
Jackfruit-Gulasch	119
Winter Comfort Bowl	121
Winter Shepherds Pie	125

## Beilagen

Gerösteter Rotkohl	131
Klassischer Apfelrotkohl	133
Teriyaki Rosenkohl	135
Gefüllte Kartoffelklöße	137
Gebackene Karotten mit Aioli	139
Gegrillter Lauch	143
Ofenkäse-Alternative	145
Cranberrysoße	147

## Desserts

Apfel-Streusel-Trifle	151
Gesunde Lebkuchen	153
Saftiger Bratapfel	157
Vanille-Kurkuma-Soße	159
Schoko-Pfefferminz-Cupcakes	161
Marmeladen-Kekse	163
Spekulatius-Kekse	165
Marzipankartoffeln	167
Cranberry-Orangen-Brot	169
Gebrannte Nüsse	171

## Getränke

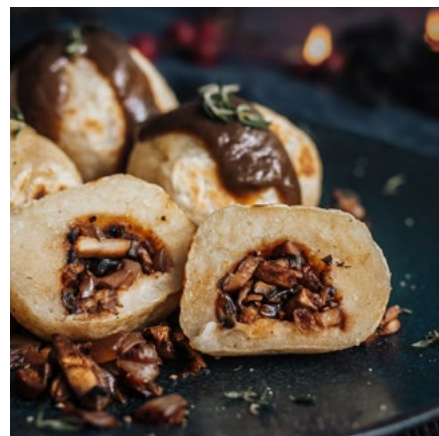
Alkoholfreier Glühwein	175
Lebkuchen-Proteinshake	177
Spekulatius Chai Latte	179
Cranberry-Mimosas	181
Ei-freie Eierlikör Alternative	183
Apfelpunsch	185
Heiße Schokolade mit Pfefferminze	187

## Bonus-Anleitungen

Dattelpaste	190
Nussmus	191
Pflanzliche Milch-Alternative	192
Pflanzliche Ei-Alternative	193
Gewürzmischungen	194
Gemüsebrühe	195
Hafer-Sahne	196
Cashew-Sahne	197
Pflanzliche Feta-Alternative	198
Pflanzliche Parmesan-Alternative	199
Hülsenfrüchte & Getreide kochen	200

## Schlussteil

Regionale Wintergemüse	201
Vegane Einkaufsliste	215
Nachwort	216
Lust auf mehr?	217



# Vorwort

Was kommt dir in den Sinn, wenn du die Augen schließt und an die Winterzeit denkst?

Als jemand, der sich beruflich mit Ernährung beschäftigt, denke ich -das gebe ich gern zu- hauptsächlich an Essen. Ich sehe nicht nur Bilder von Braten, Klößen und Rotkraut vor meinem inneren Auge. Sondern mir steigt auch direkt der Duft von Lebkuchen, Spekulatius und Glühwein in die Nase.

Aber auch neben diesen typischen Weihnachtsklassikern hat der Winter kulinarisch sehr viel zu bieten. Und mit diesem Kochbuch liefere ich dir den Beweis!

In der Winterzeit steigt der Appetit durch die niedrigen Außentemperaturen und die reduzierte körperliche Betätigung natürlicherweise an. Somit ist die kalte Jahreszeit bei vielen die Zeit der süßen und herzhaften Schlemmerei. Und ich finde nicht, dass man darauf verzichten sollte, nur weil man ein gesundheitsbewusster Mensch ist.

Viele glauben: „Entweder richtig schön schlemmen ODER gesund essen“.

Nein, nein, nein!

**Ich finde, es sollte heißen: „Richtig schön UND gesund schlemmen“!**

Vegan und gesund essen muss keinen Verzicht bedeuten und mein Ziel mit diesem Kochbuch ist es, dir zu zeigen, wie du die gesunde Pflanzkost und maximalen Genuss miteinander vereinen kannst. Denn mit etwas Kreativität lassen sich Plätzchen, Braten & Co. auch prima vollwertig pflanzlich, nahrhaft, ganz ohne Industriezucker und sogar glutenfrei -für alle, die Wert darauf legen- zubereiten.

In diesem Kochbuch erwarten dich leckere pflanzliche Rezepte aus den Kategorien Frühstück & Brunch, Salate & Dressings, Suppen, Hauptspeisen, Beilagen, Desserts sowie Getränke. Du bekommst hier abwechslungsreiche Ideen für den Alltag wie z.B. schnelle Steckrüben Tortilla oder einfaches Mungbohnen-Omelett mit Pilz-Spinat-Füllung. Aber auch einige festliche Inspirationen wie Kohlrouladen, Linsenbraten und veganes Gulasch.

Mehr Informationen zu den Rezepten und den Umgang damit bekommst du auf den folgenden Seiten.

**Bist du bereit für den leckersten gesunden veganen Winter? Mit diesem Buch bist du definitiv bestens dafür ausgestattet!**



# Wer schreibt hier eigentlich?

Mein Name ist Sofia Konstantinidou und heutzutage stelle ich mich vor als jemand, der...

- sich seit Ende 2013 rein pflanzlich ernährt.
- als zertifizierte Vegane Ernährungsberaterin bereits tausende Menschen erfolgreich bei ihrer Ernährungsumstellung auf vegan unterstützt hat.
- mit Iss Happy einen der größten Vegan-Blogs im deutschsprachigen Raum aufgebaut hat.
- mit seiner Arbeit über 100.000 Menschen im Monat erreicht.
- bereits 3 vegane Kochbücher veröffentlicht hat.
- die vegane Botschaft voller Überzeugung, Herz und Leidenschaft verbreitet.

## **Jedoch war ich nicht immer so vegan unterwegs wie heute...**

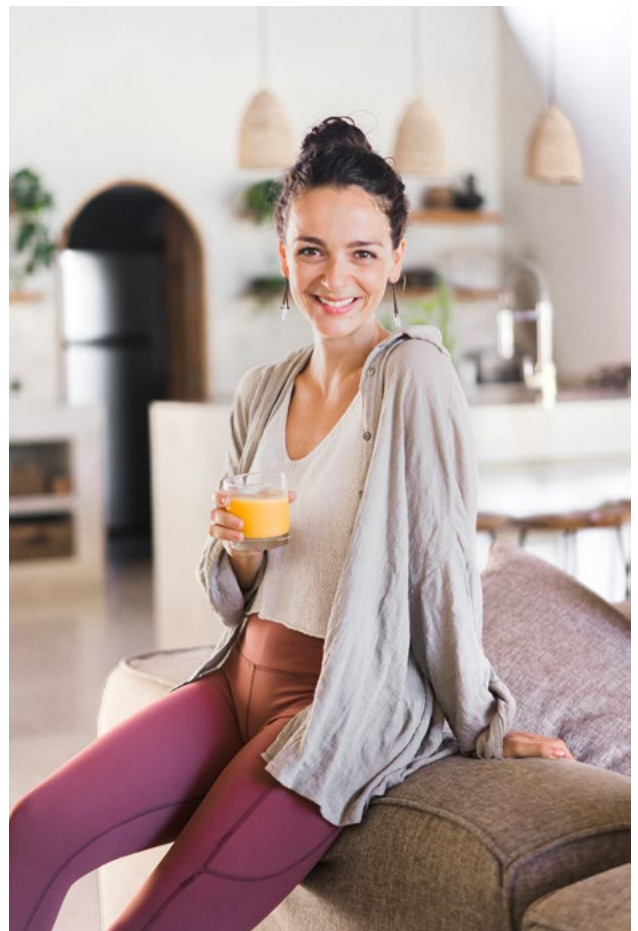
Ich stamme nämlich aus einer typisch griechischen Familie, bei der früher dreimal täglich Fleisch und weitere Tierprodukte auf den Tisch kamen. Bis etwa Mitte zwanzig habe ich meine Ernährungsgewohnheiten nie hinterfragt.

Durch einige Impulse aus meinem Umfeld wurde ich zunächst aus ethischen Gründen Vegetarierin, stellte als Nächstes auf vegan und nach intensiver Recherche zu den gesundheitlichen Aspekten schließlich auf vollwertig pflanzlich um.

Durch die Ernährungsumstellung hat sich eine komplett neue Welt für mich eröffnet. Eine Welt voller gesundem Genuss und ein Gefühl der Erleichterung zu wissen, dass für meinen Genuss kein Lebewesen leiden muss.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, andere von der Vielfalt der pflanzlichen Küche zu begeistern und Menschen bei ihrem nachhaltig erfolgreichen Umstieg auf eine gesunde vegane Ernährung zu unterstützen.

**Denn vegan muss weder eintönig sein noch Verzicht bedeuten. Mit meiner Arbeit zeige ich, wie es richtig geht - und dieses Buch ist ein kleiner Teil davon!**





# Beilagen







# Gerösteter Rotkohl

Rotkohl ist der Beilagen-Klassiker, der im Winter und an Weihnachten nicht fehlen darf. Als Abwechslung zum klassischen Apfelrotkohl (Rezept auf der nächsten Seite) stelle ich dir hier eine wundervoll-aromatische Ofen-Variante vor.



**DAUER: 45 MIN**



**MENGE: 4-6 PORTIONEN**

## Zutaten

- 1 Kopf Rotkohl, etwa 600 g
- 1 EL Olivenöl
- Prise Salz
- Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 TL Dattelpaste
- 1/2 Bio-Orange (Saft und etwas Abrieb)
- 4 Schalotten, in hauchdünne Scheiben geschnitten
- 4 Zweige Thymian
- 90 g pflanzliche Feta-Alternative
- 60 g Granatapfelkerne
- 20 g glatte Petersilie, fein gehackt
- 3 EL Zitronensaft (opt.)

## Anleitung

1. Äußere Blätter des Kohls sowie Strunk entfernen und den Rest in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden (etwa 4-6 Stück).
2. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Dattelpaste, Orangensaft und -abrieb in einer kleinen Schüssel miteinander verquirlen und Rotkohlscheiben mit einem Küchenpinsel von beiden Seiten damit bestreichen.
3. Marinierte Rotkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Schalotten und Thymian darüber verteilen und, wenn möglich, etwas ziehen lassen (ansonsten sofort backen).
4. Etwa 40 Min. bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen und anschließend mit zerbröselter pflanzlicher Feta-Alternative, Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen.
5. Final mit Salz und Pfeffer abschmecken und optional mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln.

**HALTBARKEIT:** Kühl gelagert etwa 2-3 Tage

**TIPPS:** Nach Geschmack kannst du die pflanzliche Feta-Alternative ([S. 198](#)) auch mit backen. Streue dazu einfach in den letzten 15 Min. Backzeit die zerbröselte Feta-Alternative über den Rotkohl und lasse sie die letzte Viertelstunde mit im Backofen zusammen mit dem aromatischen Rotkohl rösten.

# HOL DIR JETZT

## 60+ köstliche & gesunde Rezepte für die Winter- und Adventszeit!



vegan



vollwertig



glutenfrei



zuckerfrei

+ 10  
Bonusrezepte  
für vegane  
Basics



Die Winter- und Weihnachtszeit steht vor der Tür und du möchtest lecker schlemmen, dich dabei aber dennoch gesund und vegan ernähren? Kein Problem!

„Veganer Winter“ ist dein veganes Kochbuch für die kalte Jahreszeit und zeigt dir, wie du gesunde Ernährung und maximalen Genuss miteinander vereinst!

**JETZT BESTELLEN!**