

# 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...**

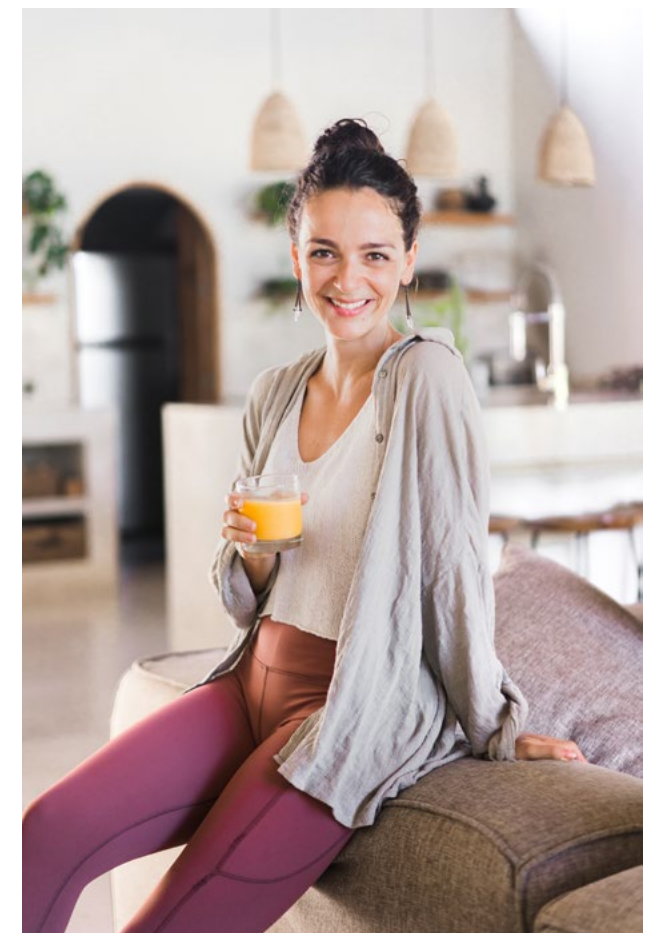
Ich stamme nämlich aus einer typisch griechischen Familie, bei der früher dreimal täglich Fleisch und weitere Tierprodukte auf den Tisch kamen. Bis etwa Mitte zwanzig habe ich meine Ernährungsgewohnheiten nie hinterfragt.

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!**