

## Die Formel für das perfekte vegane Gericht

Du willst dich gesund und abwechslungsreich ernähren, ohne dafür ein Vermögen auszugeben oder jeden Tag stundenlang in der Küche zu stehen?



Dann geht es dir genau wie uns!

Wir kochen inzwischen zwar wirklich gerne, aber das Essen und Genießen selbst macht uns doch immer noch deutlich mehr Spaß.

In diesem Mini-Ratgeber stellen wir dir eine genial einfache Formel vor, mit der du dir im Handumdrehen gesunde und leckere vegane Gerichte zubereiten kannst:

### A Grain, a Green and a Bean

Wie der Name schon sagt, enthalten Gerichte nach der Grain-Green-Bean-Formel jeweils ein Getreide wie zum Beispiel Reis, Pasta oder Quinoa, mindestens ein (grünes) Gemüse und eine Hülsenfrucht wie beispielsweise Linsen, Bohnen oder Kichererbsen.

Wir lieben diese Formel, weil sie uns dabei hilft, ohne zu viel nachdenken zu müssen in kürzester Zeit ein ausgewogenes veganes Gericht zuzubereiten: Getreide für die Energie, Hülsenfrüchte für eine Extraportion Eiweiß und Gemüse für all die anderen guten Dinge, die in Gemüse eben so drinstecken.

Es gibt kaum eine Grain-Green-Bean-Kombination, die nicht schmeckt. Deshalb kannst du auch wunderbar improvisieren und einfach schauen, was du grade so zu Hause hast oder was als nächstes weg muss. Und die Variationsmöglichkeiten sind wirklich endlos.

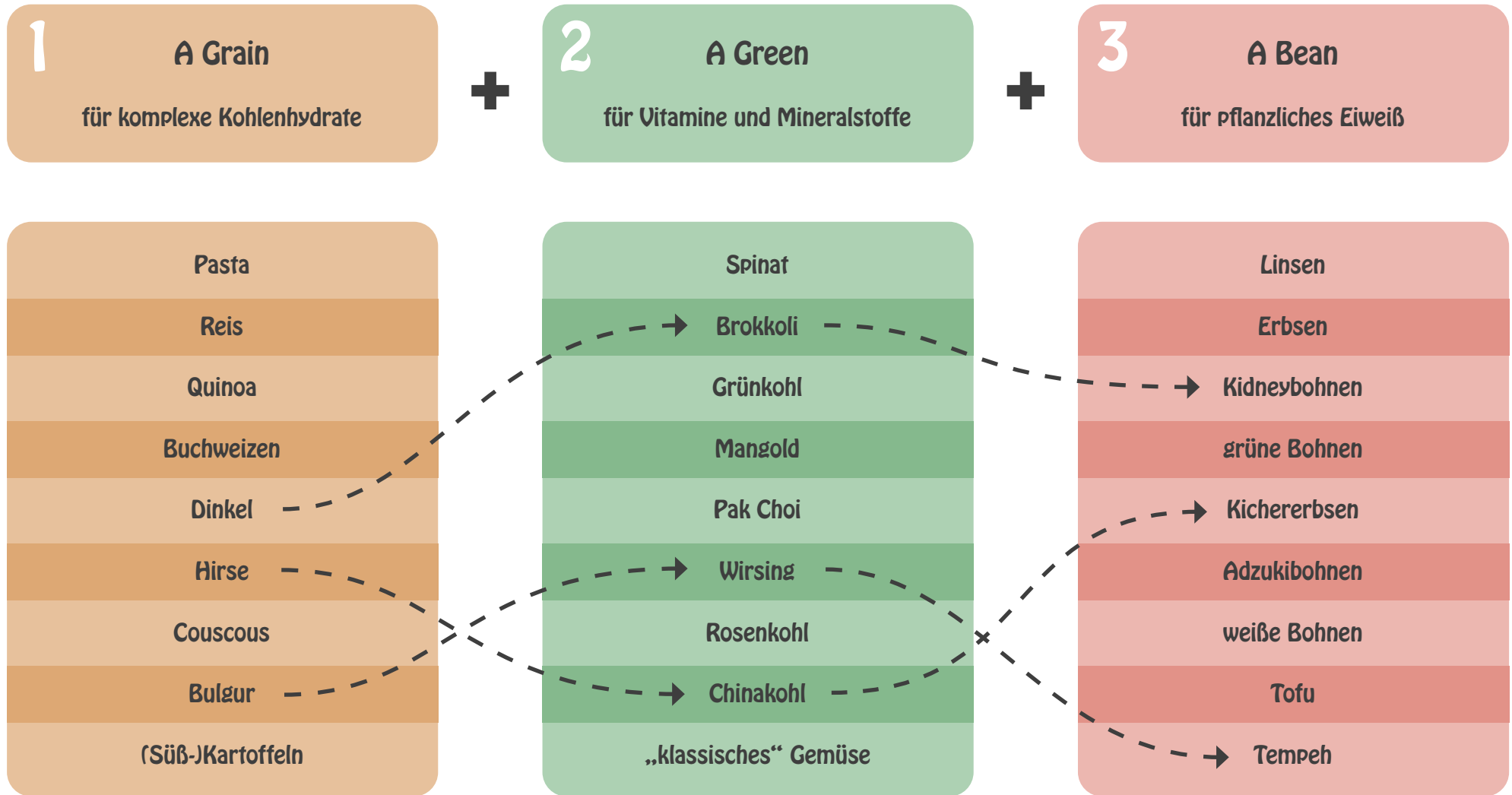
Auf der nächsten Seite haben wir das Prinzip nochmal in einer Grafik für dich veranschaulicht und  $9 \times 9 \times 9 = 729$  Beispielmöglichkeiten zusammengestellt, von denen du dich inspirieren lassen kannst.

Und dann findest du 5 Rezepte nach der Grain-Green-Bean-Formel, mit denen du sofort starten kannst. Sie sind alle im Handumdrehen fertig, und du bekommst die Zutaten in jedem Super- oder Biomarkt (falls du sie nicht schon zu Hause hast).

Wir wünschen dir viel Spaß beim Nachkochen, Experimentieren und natürlich Genießen!

*Daniel & Katrin*

# Das Grain-Green-Bean-Konzept



## Indisches Linsencurry mit Kokosmilch und Spinat

### Zutaten für 2 Portionen

120 g Vollkornreis

1 Prise Salz

1 EL Rapsöl zum Anbraten

2 Zwiebeln (gewürfelt)

100 g rote Linsen (gründlich gewaschen)

250 ml Gemüsebrühe

1-2 Karotten (in Scheiben geschnitten)

3-4 Handvoll Blattspinat (gewaschen, geputzt und in Streifen geschnitten)

100 ml Kokosmilch

1 daumengroßes Stück Ingwer (fein gerieben oder geschnitten)

1 kleine Chilischote (in feine Ringe geschnitten)

2 TL Currypulver

½ TL Kurkuma

¼ TL Cayennepfeffer

1 EL Zitronensaft

Pfeffer

frischer Koriander oder Frühlingszwiebeln zum Garnieren

### Zubereitung

1. Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz im Topf oder Reiskocher zubereiten.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.
3. Die Linsen dazugeben, für eine Minute mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit geschlossenem Deckel einmal aufkochen lassen und anschließend die Temperatur reduzieren, bis das Wasser nur noch leicht köchelt.
4. Nach 5 Minuten die Karotten dazugeben und weiterköcheln lassen. Wenn die Linsen fast gar



sind Spinat, Kokosmilch, Ingwer und Chili dazugeben und gut verrühren.

5. Mit Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Linsencurry zusammen mit dem Reis anrichten und mit frischem Koriander oder Frühlingszwiebeln garnieren.

## **Kartoffel-Brokkoli-Cremesuppe mit knusprigem Tofuspeck**

### **Zutaten für 2 Portionen**

- 2 EL Rapsöl zum Anbraten
- 1 kleine Stange Lauch (in Scheiben geschnitten)
- 650 g Kartoffeln (gewürfelt)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 kleiner Kopf Brokkoli (Röschen vom Strunk getrennt)

**60 g Cashewkerne**

**100 ml Wasser**

**Salz & Pfeffer**

**1 EL Senf**

**2 EL Zitronensaft**

**50 g Räuchertofu (mit einem Sparschäler in sehr feine Streifen geschnitten)**

### **Zubereitung**

1. Die Hälfte des Öls in einem großen Topf erhitzen und den Lauch darin anbraten.
2. Die Kartoffelwürfel in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen und anschließend köcheln lassen.
3. Nach ca. 10 Minuten den Brokkoli dazugeben und mitköcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Cashews und das Wasser in einem kleinen



- Mixer zu einer „Sahne“ pürieren.
- Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Räuchertofustreifen von beiden Seiten kross anbraten und beiseite stellen.
  - Sobald die Kartoffeln gar sind die Suppe pürieren, zum Beispiel mit einem Stabmixer. Cashewsahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken.
  - Die Suppe auf Tellern verteilen und mit Tofuspeck garnieren.

## Deftige Hirse-Bohnen-Pfanne

### Zutaten für 2 Portionen

120 g Hirse

Salz

1 EL Rapsöl zum Anbraten

2 Zwiebeln (gewürfelt)

2-3 Karotten (in Scheiben geschnitten)

260 g Kidneybohnen (gekocht – entspricht etwa einer Dose)

2-3 Handvoll Grünkohl (fein gehackt)

5-6 getrocknete Tomaten (in Streifen geschnitten)

1-2 TL Currypulver

2-3 TL Paprikapulver

2 EL Sojasoße

Salz & Pfeffer

½ Bund frische Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung

- Hirse mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz im Kochtopf oder Reiskocher zubereiten.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Karotten und Kidneybohnen dazugeben, die Temperatur etwas reduzieren und die Pfanne



mit einem Deckel verschließen.

3. Nach 5 Minuten den Grünkohl und die getrockneten Tomaten unterheben und mit geschlossenem Deckel weitergaren, bis der Grünkohl eine leuchtend grüne Farbe bekommen hat.
4. Nun noch die Hirse untermischen, die Pfanne mit Curry, Paprika und Sojasoße würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Auf Tellern anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.

## Ofengemüse mit Hummus

### Zutaten für 2 Portionen

- 2 mittelgroße Kartoffeln, geviertelt
- 3-4 Handvoll gemischtes Gemüse nach Wahl, in Scheiben oder Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl

### Salz & Pfeffer

**frische und getrocknete Kräuter nach Wahl, z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin ...**

### für den Hummus

**260 g Kichererbsen (gekocht – entspricht etwa einer Dose)**

- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 3 TL Tahini
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL Chilipulver
- ½ TL Salz
- optional: 1 Knoblauchzehe (grob gehackt)
- ½ Bund frische Petersilie

### Zubereitung

1. Kartoffeln und Gemüse (gewaschen und geschnitten) in eine Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL getrockne-



te Kräuter in einem Glas vermischen und unter das Gemüse heben.

2. Das Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und ggf. noch ein paar Zweige frische Kräuter (z.B. Rosmarin) darauf verteilen. Bei 180°C Ober-Unterhitze für ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis die Kartoffeln gar sind (mit der Gabel testen).
3. In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Hummus (außer der Petersilie) mit 3-4 EL Leitungswasser zu einer cremigen Masse pürieren. Mit frischer Petersilie garnieren und als Dip zum Ofengemüse servieren.

## Chili con Süßkartoffel

### Zutaten für 2 Portionen

1 EL Rapsöl zum Anbraten

2 Zwiebeln (gewürfelt)

2 Knoblauchzehen (gehackt)

1 kleine Süßkartoffel (gewürfelt)

400 ml Gemüsebrühe

3-4 Wirsingblätter (in Streifen geschnitten)

3-4 große reife Tomaten (gewürfelt – oder eine Dose gewürfelte Tomaten mit Saft)

2 Karotten (in Scheiben geschnitten)

1 rote oder gelbe Paprika (gewürfelt)

260 g schwarze Bohnen (gekocht – entspricht etwa einer Dose)

2 EL Tomatenmark

1 kleine rote Chilischote (in feine Ringe geschnitten)

2 TL Paprikapulver

1 TL Kakaopulver (ohne Zucker)

Salz & Pfeffer

### Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhit-





## Weiterführende Links

### Grain-Green-Bean-Rezeptbücher

A Grain, a Green and a Bean – Das ist die genial einfache Formel für leckere, gesunde vegane Gerichte, mit der es in der Küche niemals langweilig wird.

In unseren E-Books stellen wir dir unsere Lieblingsgerichte nach der Grain-Green-Bean-Formel vor: Von Pastagerichten über Curries, Salate, Suppen und Aufläufe bis hin zu Flammkuchen, Lasagne und spanischer Tortilla ist für jeden Geschmack etwas dabei.

⇒ <https://www.bevegt.de/angebote/kochbuecher/>

### 5€ Rabatt auf Supplemente von FormMed

FormMed entwickelt Mikronährstoff-Präparate mit hervorragender Verträglichkeit durch Reinheit, Markenrohwaren und laborgeprüfte Qualität „Made in Germany“.



Wir verwenden für unsere eigene Nährstoffversorgung seit Anfang 2024 ausschließlich FormMed Präparate.

Mit dem Gutscheincode **bevegt5** erhältst du **5€ Rabatt** auf deine erste Bestellung bei FormMed, und wir erhalten eine Provision, ohne dass sich für dich etwas am Preis ändert.

⇒ [Hier geht's zu unseren persönlichen Präparate-Empfehlungen](#)