

**HEYNE** <



**INGRID NEWKIRK**  
und die Tierrechtsorganisation *PETA*

# **DAS BESTE AUS DER VEGANEN KÜCHE**

150 internationale Gerichte für alle,  
die ohne tierische Produkte genießen möchten

Deutsche Bearbeitung:  
Silke Berenthal und Nicole Eck

**WILHELM HEYNE VERLAG**  
**MÜNCHEN**

*Umwelthinweis:*

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt

Originalausgabe 12/2007

Copyright © 2007 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Printed in Germany 2007

Redaktion: Katy Albrecht

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagillustration: © FoodPhotogr. Eising/StockFood

Innenfotos: © Steve Lee

Layout: Ursula Maenner

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: RMO, München

ISBN 978-3-453-85546-5

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	10
<b>Erster Gang</b> – Suppen aus aller Welt	13
<b>Zweiter Gang</b> – Salate	27
<b>Als Zugabe</b> – Dressings, Dips und Saucen	41
<b>Dritter Gang</b> – Hauptgerichte	67
Rezepte aus Asien	69
Rezepte aus Afrika	95
Rezepte aus Europa	107
Rezepte aus Nord- und Südamerika	149
<b>Vierter Gang</b> – Desserts	163
<b>Fünfter Gang</b> – Gebäck und Kuchen	179
<b>Zum Abschluss</b> – Cocktails	199
Glossar	206
Adressen	219
Alphabetisches Rezeptregister	220
Register nach Sachgruppen	222

## Verwendete Abkürzungen:

EL = Esslöffel (= 15 ml)

TL = Teelöffel (= 5 ml)

g = Gramm

L = Liter

ml = Milliliter

cl = Zentiliter ( $\frac{1}{10}$  L)

1 Tasse =  $\frac{1}{8}$  L (125 ml)