



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2024 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2024 Köche-Nord.de

Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist mir eine Freude, Ihnen dieses kostenlose PDF-Buch mit einer vielfältigen Auswahl an veganen Rezepten aus Ozeanien präsentieren zu dürfen. In den folgenden Seiten finden Sie eine kulinarische Reise durch die köstliche Welt der pflanzlichen Küche, angefangen von erfrischenden Vorspeisen bis hin zu verlockenden Desserts und erfrischenden Getränken.

Jedes Gericht wurde sorgfältig zusammengestellt, um nicht nur Ihren Gaumen zu erfreuen, sondern auch um umweltbewusstes und ethisches Essen zu fördern. Die Rezepte sind nicht nur vegan, sondern bieten auch Alternativen zu tierischen Produkten, sodass Sie ohne Kompromisse köstliche Mahlzeiten genießen können.

Egal, ob Sie bereits ein erfahrener Koch sind oder gerade erst Ihre kulinarische Reise beginnen, diese Rezepte laden Sie ein, kreativ zu werden und neue Aromen zu entdecken. Also schnappen Sie sich Ihre Kochutensilien und lassen Sie uns gemeinsam die Magie der pflanzlichen Küche erleben!

Guten Appetit und viel Spaß beim Kochen!

Mit freundlichen Grüßen,

Marcus Petersen - Clausen

von <https://www.Köche-Nord.de>

Inhalt:

Vorspeisen: Knoblauchbrot (vegan), Seite: 05 Bruschetta (vegan), Seite: 06 Trüffelpilz- und Spinat-Arancini (vegan), Seite: 07 - 08 Geröstete Kumara-Scheiben (Süßkartoffel-scheiben, vegan), Seite: 09 - 10 Avocado und Limetten-Tartar (vegan), Seite: 11 Pikante Linsenbällchen (vegan), Seite: 12 - 13 Veganes Sushi (vegan), Seite: 14 - 15 Macadamia-Nuss-Hummus (vegan), Seite: 16 Grüner Papaya-Salat (vegan), Seite: 17 - 18 Pilz Ceviche (vegan), Seite: 19 - 20 Tempura aus Meeresalgen und Gemüse (vegan), Seite: 21 - 22 Vom Grill: Veganes 'Steak' (vegan), Seite: 24 - 25 Gegrillte Portobello-Pilze (vegan), Seite: 26 - 27 Grillspieße mit Tempeh und Gemüse (vegan), Seite: 28 - 29 Gegrillter Blumenkohlsteak (vegan), Seite: 30 - 31	Hauptgerichte: Vegane Würste mit Kartoffelpüree (vegan), Seite: 33 Zitronen- und Thymian - Grillhähnchenbrust (vegan), Seite: 34 Gegrillte Portobello-Pilze (vegan), Seite: 35 - 36 Grillspieße mit Tempeh und Gemüse (vegan), Seite: 37 - 38 Gegrillter Blumenkohlsteak (vegan), Seite: 39 - 40 Geräucherter Seitan-Braten (vegan), Seite: 41 - 42 Gegrillte Ananas und Paprika-Salsa (vegan), Seite: 43 - 44 Burger: Aubergine und Tofu-Burger (vegan), Seite: 46 - 47 The Colliery Burger (vegan), Seite: 48 - 49 Gegrillter Hühnchenburger (vegan), Seite: 50 - 51 Beetroot Bliss Burger (vegan), Seite: 52 - 53 Aussie BBQ Jackfruit Burger (vegan), Seite: 54 - 55 Sydney Spicy Tempeh Burger (vegan), Seite: 56 - 57 Outback Tofu Burger (vegan), Seite: 58 - 59
--	--

Inhalt:

Pastas:

Penne Boscaiola (vegan), Seite: 61 - 62
Kürbis und Spinat Penne (vegan), Seite: 63 - 64
Manuka-Agaven Tempeh mit Spaghetti (vegan), Seite: 65 - 66
Wildpilz Risotto (vegan), Seite: 67 - 68
Rote Bete Gnocchi mit Walnuss-Pesto (vegan), Seite: 69 - 70
Vegane Chili-Garnelen-Fettuccine (vegan), Seite: 71 - 72

Pizzen:

Barbecue Jackfruit Pizza (vegan), Seite: 74 - 78
Sweet Potato and Caramelized Onion Pizza (vegan), Seite: 79 - 83
Aussie Green Pizza (vegan), Seite: 84 - 88

Desserts:

Klebrig-warmes Dattel-Pudding (vegan), Seite: 90 - 92
Kiwi und Pavlova (vegan), Seite: 93 - 94
Manuka-Agaven-Eiscreme (mit Agavendicksaft als veganem Honigersatz)
(vegan), Seite: 95
Lamingtons mit Beerenfüllung (vegan), Seite: 96 - 97

Getränke:

Grüner Kiwi-Smoothie (vegan), Seite: 98
Goldene Kurkuma-Limonade (vegan), Seite: 99
Rote-Bete- und Himbeer-Kombucha (vegan), Seite: 100
Lavendel-Eistee (vegan), Seite: 101
Ginger Pineapple Spritz (vegan), Seite: 102

Vorspeisen:

www.Koche-Nord.de

Knoblauchbrot (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Baguette oder Brot deiner Wahl (ca. 300 Gramm)

4 Knoblauchzehen

4 Esslöffel vegane Butter

Optional: veganer Käse nach Wahl, gerieben (ca. 100 Gramm)

Frische Petersilie, fein gehackt, für die Garnitur

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. Schneiden Sie das Baguette oder Brot in Scheiben, etwa 1 bis 1,5 Zentimeter dick, aber nicht ganz durch, so dass die Scheiben noch am Boden des Brotes zusammenhängen.

Schälen und fein hacken Sie die Knoblauchzehen. In einer kleinen Schüssel die vegane Butter mit dem gehackten Knoblauch vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Verteilen Sie die Knoblauchbutter großzügig auf den geschnittenen Seiten der Brotscheiben. Eventuell: Streuen Sie den geriebenen veganen Käse über das Knoblauchbrot.

Legen Sie das vorbereitete Knoblauchbrot auf das Backblech und backen Sie es im vorgeheizten Backofen für ca. 10-12 Minuten oder bis das Brot knusprig ist und der Käse geschmolzen ist (falls verwendet). Nehmen Sie das Knoblauchbrot aus dem Ofen und garnieren Sie es mit frisch gehackter Petersilie.

Servieren Sie das warme Knoblauchbrot sofort als Vorspeise und genießen Sie es am besten frisch aus dem Ofen!

Bruschetta (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Baguette oder Ciabatta-Brot

4 reife Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Balsamico-Essig

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas frisches Basilikum, gehackt, für die Garnitur

etwas Veganer Feta-Käse, zerbröckelt, nach Bedarf

Heizen Sie den Grill oder den Backofengrill vor. Alternativ können Sie auch eine Grillpfanne verwenden. Schneiden Sie das Baguette oder Ciabatta-Brot in etwa 1 cm dicke Scheiben. Legen Sie die Brotscheiben auf ein Backblech und rösten Sie sie unter dem vorgeheizten Grill oder in der Grillpfanne etwa 2-3 Minuten pro Seite goldbraun.

Während das Brot geröstet wird, würfeln Sie die Tomaten und geben sie in eine Schüssel. Den Knoblauch fein hacken und zu den Tomaten geben. Fügen Sie das Olivenöl und den Balsamico-Essig zu den Tomaten und Knoblauch hinzu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen.

Nehmen Sie die gerösteten Brotscheiben aus dem Grill oder der Pfanne und verteilen Sie die Tomatenmischung gleichmäßig darauf. Eventuell Streuen Sie den zerbröckelten veganen Feta-Käse über die Tomatenmischung. Garnieren Sie die Bruschetta mit frisch gehacktem Basilikum und servieren Sie sie sofort als Vorspeise.

Trüffelpilz- und Spinat-Arancini (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Risottoreis

500 Milliliter Gemüsebrühe

1 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

200 Gramm Champignons, fein gehackt

100 Gramm frischer Spinat, gehackt

2 Esslöffel Trüffelöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Panade:

100 Gramm Paniermehl

2 Esslöffel Mehl

120 Milliliter pflanzliche Milch

1 Esslöffel gemahlene Leinsamen + 3 Esslöffel Wasser (als Ei-Ersatz)

Für das Frittieren:

Etwas Pflanzenöl zum Frittieren

Zuerst bereiten Sie die Füllung vor. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gehackte Zwiebel hinzu und braten Sie sie glasig an.

Fügen Sie die gehackten Champignons hinzu und braten Sie sie für etwa 5-7 Minuten an, bis sie weich sind.

Fortsetzung:

Trüffelpilz- und Spinat-Arancini (vegan)

Geben Sie den Risottoreis in die Pfanne und rühren Sie ihn um, bis er mit dem Öl bedeckt ist. Fügen Sie nach und nach Gemüsebrühe hinzu und rühren Sie gelegentlich um, bis der Reis die Flüssigkeit absorbiert hat und weich gekocht ist.

Wenn der Risottoreis fast gar ist, fügen Sie den gehackten Spinat hinzu und rühren Sie ihn unter. Weiter kochen, bis der Spinat welk ist. Fügen Sie dann das Trüffelöl hinzu und würzen Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Von der Kochstelle ziehen und abkühlen lassen.

Formen Sie aus der abgekühlten Risottomischung kleine Bällchen und stellen Sie diese beiseite.

Bereiten Sie die Panade vor, indem Sie das Mehl, die pflanzliche Milch und den Leinsamen-Ei-Ersatz in separaten Schüsseln bereitstellen.

Tauchen Sie jedes Risotto-Bällchen zuerst in Mehl, dann in pflanzliche Milch und schließlich in Paniermehl ein, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Wiederholen Sie diesen Vorgang für jedes Bällchen.

Erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad Celsius. Frittieren Sie die Arancini in kleinen Chargen für etwa 4-5 Minuten oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl abzutropfen.

Servieren Sie die Trüffelpilz- und Spinat-Arancini heiß mit einer veganen Dipsauce Ihrer Wahl.

Geröstete Kumara-Scheiben (Süßkartoffeln, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Süßkartoffeln (Kumara)

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

200 Gramm Kokosjoghurt

etwas Saft und Abrieb von 1 Limette

Außerdem:

etwas Frische Korianderblätter zum Garnieren (optional)

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

Spülen Sie die Limette nebenbei mit heißem Wasser ab und reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken.

Schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Süßkartoffeln in gleichmäßige Scheiben, etwa 1 Zentimeter dick.

Legen Sie die Süßkartoffelscheiben auf ein Backblech und beträufeln Sie sie mit Olivenöl. Würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und verteilen Sie sie gleichmäßig auf dem Blech.

Rösten Sie die Süßkartoffelscheiben im vorgeheizten Ofen für etwa 20-25 Minuten oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Wenden Sie sie gelegentlich während des Backens, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen.

Fortsetzung:

Geröstete Kumara-Scheiben (Süßkartoffelscheiben, vegan)

Während die Süßkartoffelscheiben im Ofen sind, bereiten Sie den Dip vor. Mischen Sie den Kokosjoghurt mit dem Saft und Abrieb von 1 Limette in einer Schüssel. Rühren Sie gut um, bis alles gut kombiniert ist.

Sobald die Süßkartoffelscheiben fertig geröstet sind, nehmen Sie sie aus dem Ofen und lassen Sie sie kurz abkühlen.

Servieren Sie die gerösteten Kumara-Scheiben warm mit dem Kokos-Limetten-Dip.

Eventuell können Sie die Vorspeise mit frischen Korianderblättern garnieren.

Avocado und Limetten-Tartar (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel gehackter frischer Koriander

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

Ein paar vegane Cracker nach eigener Wahl

Schneiden Sie die Avocados der Länge nach auf, entfernen Sie den Kern und löffeln Sie das Fruchtfleisch in eine Schüssel. Mit einer Gabel die Avocado grob zerdrücken.

Geben Sie den Saft von 2 Limetten über die zerdrückte Avocado.

Fügen Sie den gehackten frischen Koriander und die fein gehackte rote Zwiebel hinzu.

Vorsichtig umrühren, bis alle Zutaten gut kombiniert sind. Achten Sie darauf, die Avocado nicht zu stark zu zerdrücken, damit sie noch etwas Textur behält.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Servieren Sie das Avocado- und Limetten-Tartar auf veganen Crackern als Vorspeise.

Pikante Linsenbällchen (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Linsenbällchen:

200 Gramm rote Linsen

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel gemahlener Koriander

2 Esslöffel gehackte frische Petersilie

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Etwas Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Mango-Chili-Sauce:

1 reife Mango, geschält und entkernt

1 rote Chilischote, entkernt und gehackt

2 Esslöffel Limettensaft

1 Esslöffel Ahornsirup oder Zucker

Etwas Salz

Die roten Linsen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und in einem Topf mit Wasser nach Packungsanleitung kochen, bis sie weich sind. Abgießen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten.

Fortsetzung:

Pikante Linsenbällchen (vegan)

Die gekochten Linsen zur Pfanne hinzufügen und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung gut vermengen und von der Kochstelle ziehen.

Die Linsenmischung in eine Schüssel geben und abkühlen lassen, bis sie handwarm ist.

Gehackte Petersilie hinzufügen und die Mischung zu kleinen Bällchen formen.

Etwas Pflanzenöl in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen und die Linsenbällchen darin goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für die Mango-Chili-Sauce die reife Mango pürieren und mit gehackter roter Chilischote, Limettensaft, Ahornsirup oder Zucker und Salz vermischen.

Die pikanten Linsenbällchen auf einem Teller anrichten und mit der Mango-Chili-Sauce servieren.

Veganes Sushi

Menge: 4 Portionen

4 Nori-Algenblätter

2 Tassen Sushi-Reis

590 - 600 Milliliter Wasser

2 Esslöffel Reisessig

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Salz

1 Avocado, in dünne Streifen geschnitten

1/2 Gurke, in dünne Streifen geschnitten

2 Esslöffel gerösteter Sesam

200 Gramm süßer Tofu, in dünne Streifen geschnitten

Zum Servieren:

1 - 2 Teelöffel Wasabi

1/4 bis 1/2 Tasse Sojasauce

Spülen Sie den Sushi-Reis gründlich in kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar ist. Gießen Sie den Reis in einen Topf und fügen Sie 2 1/2 Tassen Wasser hinzu. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.

In einem kleinen Topf den Reisessig, Zucker und Salz erwärmen, bis sich Zucker und Salz vollständig aufgelöst haben. Den Topf von der Kochstelle ziehen und beiseite stellen.

Fortsetzung:

Veganes Sushi

Sobald der Reis gekocht ist, nehmen Sie ihn von der Kochstelle und lassen Sie ihn etwa 10 Minuten ruhen. Den Reisessig über den Reis gießen und vorsichtig umrühren, um ihn zu verteilen. Den Reis abkühlen lassen, bis er handwarm ist.

Legen Sie ein Nori-Algenblatt auf eine Sushi-Matte oder ein sauberes Küchentuch. Verteilen Sie eine dünne Schicht des gekochten Reises auf dem Nori-Blatt, wobei Sie einen Rand von etwa 1 cm am oberen Rand frei lassen.

Legen Sie einige Avocado- und Gurkenstreifen entlang der Mitte des Reises. Streuen Sie etwas gerösteten Sesam darüber und legen Sie einige Streifen süßen Tofu darauf.

Rollen Sie das Nori-Blatt mit Hilfe der Sushi-Matte oder des Küchentuchs fest zusammen, um eine Rolle zu formen. Drücken Sie dabei sanft, aber fest, um sicherzustellen, dass die Rolle zusammenhält.

Wiederholen Sie diesen Vorgang mit den restlichen Zutaten, bis der Reis und die Füllungen aufgebraucht sind.

Mit einem scharfen Messer die Sushi-Rollen in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Servieren Sie das vegane Sushi mit Wasabi und Sojasauce.

Macadamia-Nuss-Hummus (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Macadamia-Nüsse

2 Knoblauchzehen

Etwas Saft von 1 Zitrone

2 Esslöffel Olivenöl

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Etwas Wasser nach Bedarf

Außerdem:

10 - 20 Gramm Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (eventuell)

200 - 250 Gramm Hausgemachte Pita-Chips zum Servieren

Die Macadamia-Nüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, bis sie goldbraun sind und anfangen zu duften. Vorsicht, dass sie nicht verbrennen.

Die gerösteten Macadamia-Nüsse in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken, dann zu den Macadamia-Nüssen geben.

Den Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Alles gut mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Falls nötig, nach und nach etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Den fertigen Macadamia-Nuss-Hummus in eine Servierschüssel geben und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren. Die hausgemachten Pita-Chips dazu servieren und den cremigen Hummus genießen!

Grüner Papaya-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 grüne Papaya (ca. 500 Gramm), geschält und geraspelt

2 Möhren, geschält und geraspelt

125 - 150 Gramm grüne Bohnen, in kleine Stücke geschnitten und blanchiert (60 Sekunden mit kochendem Wasser gekocht und mit kaltem Wasser abgespült)

1 Esslöffel Bohnenkraut

2 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1 kleine rote Chili, fein gehackt (eventuell)

Für das Dressing:

Etwas Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Agavendicksaft oder Zucker

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Esslöffel Reisessig (eventuell)

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zum Garnieren:

10 - 20 Gramm Frischer Koriander oder Petersilie, gehackt

30 - 50 Gramm Geröstete Erdnüsse oder Cashewnüsse, gehackt (eventuell)

In einer großen Schüssel die geraspelte grüne Papaya und Möhren, die blanchierten grünen Bohnen, das Bohnenkraut, Tomaten und die gehackte Chili vermengen.

Fortsetzung:

Grüner Papaya-Salat (vegan)

Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen, damit das Dressing gleichmäßig verteilt ist.

Den Salat etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden können.

Den Grünen Papaya-Salat auf Serviertellern anrichten und mit frischem Koriander oder Petersilie sowie gehackten Nüssen garnieren, falls gewünscht.

Sofort servieren und genießen!

Pilz Ceviche (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm frische Pilze (wie Champignons oder Shiitake), dünn geschnitten

2 Schalotten, dünn geschnitten

10 - 15 Gramm frischer Koriander, gehackt

15 - 20 Gramm Kokosnusschips, geröstet

Für die Marinade:

Etwas Saft von 2 Limetten

Etwas Saft von 1 Zitrone

Etwas Saft von 1 Orange

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Agavendicksaft oder Zucker

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Knoblauchzehe, fein gehackt (eventuell)

1 kleine rote Chili, fein gehackt (eventuell)

In einer großen Schüssel die dünn geschnittenen Pilze, Schalotten und gehackten Koriander vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel die Zitrusfrüchte (Limetten-, Zitronen- und Orangensaft) mit Olivenöl, Agavendicksaft oder Zucker, Salz und Pfeffer vermischen. Falls gewünscht, Knoblauch und rote Chili hinzufügen.

Die Marinade über die Pilzmischung gießen und gut vermengen, damit die Pilze gleichmäßig mariniert sind. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.

Fortsetzung:

Pilz Ceviche (vegan)

Vor dem Servieren die gerösteten Kokosnusschips über die Pilz-Ceviche streuen.

Den Pilz-Ceviche auf Serviertellern anrichten und sofort servieren, um ihn frisch und kühl zu genießen.

Nach Belieben mit zusätzlichem frischem Koriander garnieren.

www.Köche-Nord.de

Tempura aus Meeresalgen und Gemüse (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für das Tempura:

50 - 100 Gramm Verschiedene Meeresalgen (wie Nori, Wakame oder Hijiki)

300 - 400 Gramm Verschiedenes saisonales Gemüse (wie Zucchini, Süßkartoffeln, Paprika)

120 Gramm Tempura-Mehl oder Weizenmehl

240 Milliliter eiskaltes Wasser

Etwas Speiseöl zum Frittieren (zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Rapsöl)

Für den veganen Dashi-Dip:

480 Milliliter Wasser

1 Stück Kombu-Algen (ca. 5 Zentimeter)

20 - 30 Gramm getrocknete Shiitake-Pilze

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Reisessig

1 Teelöffel Agavendicksaft oder Zucker

Zuerst bereitest du den veganen Dashi-Dip vor. Dafür das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Kombu-Algen sowie die getrockneten Shiitake-Pilze hinzufügen. Für etwa 15 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Den Kombu und die Pilze entfernen und die Brühe durch ein feines Sieb abseihen.

Die Brühe in einen sauberen Topf geben und Sojasauce, Reisessig und Agavendicksaft oder Zucker hinzufügen. Unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Von der Kochstelle ziehen und beiseite stellen.

Fortsetzung:

Tempura aus Meeresalgen und Gemüse (vegan)

Für das Tempura das Tempura-Mehl oder Weizenmehl in eine Schüssel geben und das eiskalte Wasser langsam hinzufügen. Nur leicht verrühren, es ist in Ordnung, wenn noch Klumpen vorhanden sind. Die Mischung sollte leicht und nicht zu glatt sein.

Das Gemüse und die Meeresalgen vorbereiten, indem sie in mundgerechte Stücke geschnitten werden.

Speiseöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180°C erhitzen.

Die Gemüse- und Algenstücke portionsweise in den Teig tauchen und sofort in das heiße Öl geben. Vorsichtig frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 2-3 Minuten). Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Das Tempura zusammen mit dem veganen Dashi-Dip servieren.

Genieße das knusprige Tempura aus Meeresalgen und Gemüse mit dem köstlichen Dip!

Vom Grill:

www.Koche-Nord.de

Veganes 'Steak'

Menge: 4 Portionen

Für die gegrillten Seitansteaks oder marinierten Tofusteaks:

- 8 Seitansteaks oder Tofusteaks
- 8 Esslöffel Sojasauce
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 2 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für das vegane Kartoffelpüree:

- 8 große Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 120 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)
- 4 Esslöffel vegane Butter
- Etwas Salz
- Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für das Gemüse:

- 400 - 500 Gramm gemischtes saisonales Gemüse (wie Paprika, Zucchini, Aubergine), in Stücke geschnitten
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Etwas Salz
- Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Fortsetzung:

Veganes 'Steak'

Für die gegrillten Seitansteaks oder marinierten Tofusteaks: In einer Schüssel die Sojasauce, Olivenöl, gehackten Knoblauch, geräuchertes Paprikapulver, getrockneten Thymian und schwarzen Pfeffer vermengen. Die Seitansteaks oder Tofusteaks in die Marinade legen und mindestens 30 Minuten oder über Nacht marinieren lassen.

Für das vegane Kartoffelpüree: Die Kartoffelstücke in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 15-20 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Abgießen und zurück in den Topf geben. Die pflanzliche Milch und vegane Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer oder Mixer zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse: Die gemischten saisonalen Gemüsestücke mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze grillen, bis sie weich und leicht gebräunt sind, etwa 10-15 Minuten.

Die marinierten Seitansteaks oder Tofusteaks auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze grillen, bis sie heiß sind und Grillmarkierungen aufweisen, etwa 5-7 Minuten pro Seite.

Die gegrillten Seitansteaks oder marinierten Tofusteaks zusammen mit dem veganen Kartoffelpüree und dem gegrillten Gemüse auf Tellern anrichten.

Servieren und genießen!

Gegrillte Portobello-Pilze (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die gegrillten Portobello-Pilze:

8 große Portobello-Pilze

1 Tasse BBQ-Sauce (vegan)

4 Esslöffel Olivenöl

Für die Kräuter-Cashew-Creme:

300 - 320 Gramm Cashewnüsse, eingeweicht

15 - 25 Gramm frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

2 Knoblauchzehen

Etwas Saft von 2 Zitronen

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Etwas Wasser zum Verdünnen

Die Cashewnüsse mindestens 4 Stunden oder über Nacht einweichen, dann abtropfen lassen.

Für die Kräuter-Cashew-Creme: Die eingeweichten Cashewnüsse, frischen Kräuter, Knoblauchzehen, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Mixer oder einer Küchenmaschine geben. Nach Bedarf Wasser hinzufügen und alles zu einer cremigen Konsistenz pürieren. Beiseite stellen.

Die Portobello-Pilze mit einem Pinsel reinigen und die Stiele entfernen. Die BBQ-Sauce und das Olivenöl in einer Schüssel vermischen und die Pilze darin marinieren, dabei sicherstellen, dass sie gleichmäßig bedeckt sind. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Fortsetzung:

Gegrillte Portobello-Pilze (vegan)

Den Grill vorheizen und die marinierten Portobello-Pilze auf den Grill legen. Etwa 5-7 Minuten pro Seite grillen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

Die gegrillten Portobello-Pilze auf Serviertellern anrichten und mit der vorbereiteten Kräuter-Cashew-Creme garnieren.

Sofort servieren und genießen!

www.Köche-Nord.de

Grillspieße mit Tempeh und Gemüse (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Tempeh, in Würfel geschnitten

2 rote Paprikaschoten, in Stücke geschnitten

2 Zucchini, in dicke Scheiben geschnitten

2 rote Zwiebeln, in Stücke geschnitten

4 Esslöffel Erdnussbutter

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Ingwerpulver

Etwas Saft einer Limette

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

Ein paar Holzspieße, in Wasser eingeweicht

In einer Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce, Ahornsirup, Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einer glatten Sauce verrühren. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Hälfte der Sauce beiseite stellen.

Die Tempeh-Würfel in die andere Hälfte der Erdnusssauce geben und gut vermengen. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Fortsetzung:

Grillspieße mit Tempeh und Gemüse (vegan)

Die marinierten Tempeh-Würfel und das vorbereitete Gemüse abwechselnd auf die eingeweichten Holzspieße stecken.

Die Grillspieße auf einem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze grillen, bis das Gemüse weich ist und die Tempeh-Stücke goldbraun und knusprig sind, etwa 10-12 Minuten pro Seite.

Die gegrillten Spieße auf einem Servierteller anrichten und mit der beiseite gestellten Erdnusssauce servieren.

Nach Belieben mit frischen Kräutern oder gerösteten Erdnüssen garnieren und sofort servieren.

Gegrillter Blumenkohlsteak (vegan)

Menge: 4 Portionen

800 - 1000 Gramm Blumenkohl

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Currypulver

1 Teelöffel Kurkumapulver

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 reife Mango, geschält und gewürfelt

Etwas Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

1 Teelöffel frischer Ingwerpulver

Außerdem:

15 - 20 Gramm Frische Korianderblätter zum Garnieren

Den Blumenkohl waschen und den Strunk entfernen, dabei darauf achten, dass der Blumenkohl intakt bleibt. Den Blumenkohl in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, um Steaks zu erhalten.

In einer Schüssel Olivenöl, Currypulver, Kurkumapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Blumenkohlsteaks mit der Gewürzmischung marinieren und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen das Mango-Limetten-Chutney vorbereiten: In einer weiteren Schüssel die gewürfelte Mango, den Limettensaft, Ahornsirup, rote Zwiebel und geriebenen Ingwer vermengen. Gut umrühren und beiseite stellen, damit sich die Aromen verbinden können.

Fortsetzung:

Gegrillter Blumenkohlsteak (vegan)

Die marinierten Blumenkohlsteaks auf einem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze grillen, bis sie zart sind und Grillmarkierungen aufweisen, etwa 5-7 Minuten pro Seite.

Die gegrillten Blumenkohlsteaks auf einem Servierteller anrichten und mit dem vorbereiteten Mango-Limetten-Chutney garnieren.

Nach Belieben mit frischen Korianderblättern bestreuen und sofort servieren.

Hauptgerichte:

Vegane Würste mit Kartoffelpüree (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 vegane Würste (zum Beispiel von REWE oder Rossmann)

800 Gramm Kartoffeln (vorzugsweise festkochende Kartoffeln), geschält und in Stücke geschnitten

60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)

4 Esslöffel vegane Butter oder Margarine

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

200 Gramm Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

Die festkochenden Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 15-20 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Abgießen und zurück in den Topf geben.

Die pflanzliche Milch und vegane Butter oder Margarine zu den gekochten Kartoffeln hinzufügen. Mit einem Kartoffelstampfer oder Mixer zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die veganen Würste nach Packungsanweisung braten oder grillen, bis sie heiß und durchgegart sind.

Die Erbsen nach Packungsanweisung kochen oder dämpfen, bis sie weich sind.

Die veganen Würste zusammen mit dem veganen Kartoffelpüree und den Erbsen auf Tellern anrichten. Servieren und genießen!

Zitronen- und Thymian-Grillhähnchenbrust (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 pflanzliche Hühnchenalternativen (zum Beispiel Seitan- oder Sojafleisch)

2 Zitronen

4 Zweige frischer Thymian

4 Esslöffel Olivenöl

4 Knoblauchzehen, gehackt

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die pflanzlichen Hühnchenalternativen gründlich waschen und trocken tupfen.

Die Zitronen auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls in die Schüssel geben.

Das Olivenöl und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen.

Die pflanzlichen Hühnchenalternativen in die Marinade legen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen, idealerweise jedoch über Nacht im Kühlschrank.

Den Grill vorheizen. Die marinierten pflanzlichen Hühnchenalternativen auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 5-7 Minuten grillen, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind.

Die gegrillten Zitronen- und Thymian-Grillhähnchenbrüste auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit zusätzlichen Zitronenscheiben und frischem Thymian garnieren.

Servieren und genießen!

Gegrillte Portobello-Pilze (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die gegrillten Portobello-Pilze:

4 große Portobello-Pilze

240 Milliliter BBQ-Sauce (vegan)

2 Esslöffel Olivenöl

Für die Kräuter-Cashew-Creme:

150 Gramm Cashewnüsse, eingeweicht

15 Gramm frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

2 Knoblauchzehen

Etwas Saft von 1 Zitrone

Etwas Salz

Etwas Wasser nach Bedarf

Die Cashewnüsse mindestens 4 Stunden oder über Nacht einweichen, dann abtropfen lassen.

Die eingeweichten Cashewnüsse zusammen mit den frischen Kräutern, den Knoblauchzehen, dem Zitronensaft und einer Prise Salz in einen Mixer geben. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um eine cremige Konsistenz zu erreichen. Die Kräuter-Cashew-Creme beiseite stellen.

Die Portobello-Pilze mit einem feuchten Papiertuch abwischen, um Schmutz zu entfernen. Die Stiele vorsichtig entfernen.

In einer Schüssel die BBQ-Sauce mit dem Olivenöl vermischen. Die Portobello-Pilze in die Marinade legen und sicherstellen, dass sie gleichmäßig bedeckt sind. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Fortsetzung:

Gegrillte Portobello-Pilze (vegan)

Den Grill vorheizen. Die marinierten Portobello-Pilze auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 5-7 Minuten grillen, bis sie weich sind und Grillmarkierungen haben.

Die gegrillten Portobello-Pilze auf Tellern anrichten und mit der vorbereiteten Kräuter-Cashew-Creme servieren.

Nach Belieben mit zusätzlichen frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

www.Köche-Nord.de

Grillspieße mit Tempeh und Gemüse (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Tempeh, in Würfel geschnitten

2 rote Paprikaschoten, in Stücke geschnitten

2 Zucchini, in dicke Scheiben geschnitten

2 rote Zwiebeln, geviertelt und in Stücke getrennt

Ein paar Holzspieße, in Wasser eingeweicht

Für die Marinade:

4 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Ahornsirup

2 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Ingwerpulver

Etwas Saft von 1 Limette

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

(Fortsetzung auf Seite 38)

Fortsetzung:

Grillspieße mit Tempeh und Gemüse (vegan)

Für den Erdnuss-Saté-Dip:

100 Gramm Erdnussbutter

60 Milliliter Kokosmilch

1 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Ahornsirup

Etwas Saft von 1 Limette

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Teelöffel Ingwer, gerieben

Außerdem:

Ein paar Chili-Flocken nach eigenem Geschmack (eventuell)

Etwas Salz

Für die Marinade: In einer Schüssel alle Zutaten für die Marinade vermischen. Die Tempeh-Würfel hinzufügen und gut vermengen. Abdecken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Die marinierten Tempeh-Stücke, Paprika, Zucchini und rote Zwiebeln abwechselnd auf die eingeweichten Holzspieße stecken.

Den Grill vorheizen. Die Grillspieße auf den Grill legen und etwa 10-15 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen, bis das Gemüse zart und der Tempeh goldbraun ist.

Während die Spieße grillen, den Erdnuss-Saté-Dip zubereiten. Dazu alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren, bis eine gleichmäßige Sauce entsteht. Die gegrillten Spieße heiß servieren und mit dem Erdnuss-Saté-Dip garnieren.

Gegrillter Blumenkohlsteak (vegan)

Menge: 4 Portionen

800 - 1000 Gramm Blumenkohl

4 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel Currypulver

2 Teelöffel Kurkuma

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für das Mango-Limetten-Chutney:

1 reife Mango, geschält und gewürfelt

Etwas Saft und Schale von 2 Limetten (mit heißem Wasser abgespült)

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Teelöffel frischer Ingwerpulver

1 Teelöffel Senfkörner

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Prise Cayennepfeffer (eventuell)

Etwas Salz

Den Blumenkohl waschen und die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk abschneiden, sodass der Blumenkohl flach auf einer Seite liegt.

Den Blumenkohl in 4 gleich dicke Scheiben schneiden, um "Steaks" zu erhalten.

Fortsetzung:

Gegrillter Blumenkohlsteak (vegan)

Für die Marinade: In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Currypulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer vermengen. Die Blumenkohlsteaks auf beiden Seiten großzügig mit der Marinade bestreichen.

Den Grill vorheizen. Die marinierten Blumenkohlsteaks auf den Grill legen und etwa 5-7 Minuten pro Seite grillen, bis sie zart sind und Grillmarkierungen aufweisen.

Während die Blumenkohlsteaks grillen, das Mango-Limetten-Chutney zubereiten. Dazu alle Zutaten in einem kleinen Topf vermengen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Mango weich ist und das Chutney eingedickt ist, dabei gelegentlich umrühren.

Die gegrillten Blumenkohlsteaks heiß servieren und mit dem Mango-Limetten-Chutney garnieren.

Geräucherter Seitan-Braten (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den geräucherten Seitan-Braten:

500 Gramm glutenhaltiges Mehl (Weizengluten)

4 Esslöffel Sojasauce

4 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

2 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

480 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

Für den veganen Rotwein-Jus:

240 Milliliter veganer Rotwein oder roten Traubensaft (wenn Kinder mitessen)

240 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

2 Esslöffel pflanzliches Öl

2 Esslöffel Mehl

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Zweige frischer Thymian

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

(Fortsetzung auf Seite 42)

Fortsetzung:

Geräucherter Seitan-Braten (vegan)

Für den gegrillten Spargel:

500 Gramm grüner Spargel, holzige Enden entfernt

2 Esslöffel Olivenöl

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den geräucherten Seitan-Braten: In einer großen Schüssel das glutenhaltige Mehl, Sojasauce, Tomatenmark, Olivenöl, geräuchertes Paprikapulver, Thymian, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und schwarzen Pfeffer vermengen. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen und zu einem festen Teig kneten.

Den Seitan-Teig zu einem Braten formen und in Aluminiumfolie einwickeln, um eine feste Form zu erhalten. Den Braten in einen Dampfgarer geben und etwa 1 Stunde dämpfen, bis er fest ist. Den gedämpften Seitan-Braten aus dem Dampfgarer nehmen und aus der Folie auspacken. Den Braten auf einem Grill bei mittlerer Hitze grillen, bis er eine schöne Röstaromen erhält, etwa 10-15 Minuten pro Seite. Dabei gelegentlich mit der restlichen Marinade bestreichen.

Während der Seitan-Braten grillt, den veganen Rotwein-Jus oder Traubensaft-Jus zubereiten. In einem kleinen Topf das pflanzliche Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie weich sind. Das Mehl hinzufügen und kurz anschwitzen, dann mit veganem Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen. Die frischen Thymianzweige hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gegrillten Spargel: Den Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Auf einem Grill bei mittlerer Hitze grillen, bis er weich ist und schöne Grillstreifen aufweist, etwa 5-7 Minuten. Den geräucherten Seitan-Braten in Scheiben schneiden und mit dem veganen Rotwein-Jus und gegrilltem Spargel servieren.

Gegrillte Ananas und Paprika-Salsa (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 reife Ananas, geschält, entkernt und in dicke Scheiben geschnitten

2 rote Paprika, entkernt und geviertelt

1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

20 - 30 Gramm frischer Koriander, grob gehackt

1 kleine rote Chili, entkernt und fein gehackt (optional)

Etwas Saft von 1 Limette

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

Etwas Olivenöl zum Grillen

Den Grill vorheizen und auf mittlere Hitze einstellen.

Die Ananasscheiben und die Paprikaviertel leicht mit Olivenöl bestreichen, um ein Ankleben zu verhindern.

Die Ananasscheiben und die Paprikaviertel auf den Grill legen und etwa 3-4 Minuten pro Seite grillen, bis sie weich sind und schöne Grillstreifen aufweisen. Die Paprikaviertel sollten weich und leicht verkohlt sein. Anschließend vom Grill nehmen und abkühlen lassen.

Die gegrillten Ananasscheiben und Paprikaviertel in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Fortsetzung:

Gegrillte Ananas und Paprika-Salsa (vegan)

Die gegrillte rote Paprika, rote Zwiebelringe, gehackten Koriander und fein gehackte rote Chili (falls verwendet) zu den Ananaswürfeln geben.

Den Saft einer Limette über die Salsa gießen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegrillte Ananas und Paprika-Salsa als Beilage oder als Topping für andere Gerichte servieren.

Burger:

www.Koche-Nord.de

Aubergine und Tofu-Burger (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 - 300 Gramm Aubergine, in dicke Scheiben geschnitten

400 Gramm fester Tofu, in dicke Scheiben geschnitten

4 vegane Burger-Brötchen

2 Tomaten, in Scheiben geschnitten

30 - 40 Gramm Rucola

Etwas Vegane Aioli (nach eigenem Geschmack)

Für die Marinade:

4 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Sojasauce

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1 Teelöffel getrockneter Thymian

Eine Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

In einer Schüssel die Zutaten für die Marinade vermengen: Olivenöl, Sojasauce, gehackten Knoblauch, geräuchertes Paprikapulver, getrockneten Thymian und schwarzen Pfeffer.

Die Auberginenscheiben und Tofuscheiben gleichmäßig mit der Marinade bestreichen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Währenddessen den Grill vorheizen.

Fortsetzung:

Aubergine und Tofu-Burger (vegan)

Die marinierten Auberginenscheiben und Tofuscheiben auf den Grill legen und etwa 5-7 Minuten pro Seite grillen, bis sie weich sind und Grillmarkierungen aufweisen.

Die veganen Burger-Brötchen auf dem Grill kurz anrösten.

Die gegrillten Auberginenscheiben und Tofuscheiben auf die unteren Hälften der Burger-Brötchen legen.

Mit gerösteten Tomatenscheiben, einer Handvoll Rucola und einem großzügigen Klecks veganer Aioli garnieren.

Die oberen Hälften der Burger-Brötchen darauf legen und die Aubergine und Tofu-Burger servieren.

The Colliery Burger (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 vegane Burger-Pattys

4 vegane Burger-Brötchen

4 Scheiben veganer Käse nach Wahl

1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten

1 Tomate, in Scheiben geschnitten

100 - 150 Gramm Salatblätter nach Wahl (zum Beispiel Eisbergsalat oder Rucola)

8 - 12 Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten (eventuell)

Außerdem:

Etwas Ketchup oder BBQ-Sauce (vegan)

Den Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf mittlere Hitze bringen.

Die veganen Burger-Pattys auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 4-5 Minuten grillen, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind.

Die veganen Burger-Brötchen halbieren und leicht auf dem Grill oder in der Pfanne toasten.

Die gegrillten Pattys mit den veganen Käsescheiben belegen, damit der Käse leicht schmilzt.

Die untere Hälfte jedes Burger-Brötchens mit Ketchup oder BBQ-Sauce bestreichen.

Fortsetzung:

The Colliery Burger (vegan)

Auf jede untere Brötchenhälfte ein Salatblatt legen, gefolgt von einem gegrillten Patty mit geschmolzenem Käse.

Die Zwiebelringe, Tomatenscheiben und Gewürzgurken (falls verwendet) auf die Burger legen.

Die obere Brötchenhälfte auf die Burger legen und leicht andrücken.

Die gegrillten "The Colliery Burger" servieren und genießen!

Gegrillter Hühnchenburger (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 pflanzliche Hühnchenalternativen (z. B. Seitan-, Soja- oder Lupinenbasierte Patties)

4 Burgerbrötchen (vegan)

1 große Tomate, in Scheiben geschnitten

1 kleine rote Zwiebel, in dünnen Ringen

50 - 100 Gramm Blätter Salat nach Wahl (zum Beispiel Eisbergsalat, Rucola)

4 Esslöffel vegane Mayonnaise

4 Esslöffel BBQ-Sauce (vegan)

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

Eventuell: 1/2 Avocado-Scheiben, 4 - eingelegte Gewürzgurken

Grillen Sie die pflanzlichen Hühnchenalternativen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind.

Während die Patties grillen, tosten Sie die Burgerbrötchen leicht auf dem Grill oder in einer Pfanne.

Verteilen Sie auf der Unterseite jedes Brötchens je einen Esslöffel veganer Mayonnaise.

Legen Sie auf jede Mayo-Schicht eine Scheibe Tomate und einige rote Zwiebelringe.

Legen Sie dann ein gegrilltes Hühnchenpatty auf jede der vorbereiteten Brötchenhälften.

Fortsetzung:

Gegrillter Hühnchenburger (vegan)

Geben Sie einen Esslöffel BBQ-Sauce auf jedes Patty und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Verteilen Sie auf jedem Patty einige Blätter Salat nach Wahl.

Wenn gewünscht, können Sie auch Avocado-Scheiben und eingelegte Gewürzgurken hinzufügen.

Decken Sie die Burger mit den oberen Brötchenhälften ab und servieren Sie sie sofort.

Beetroot Bliss Burger (vegan)

Menge: 4 Portionen

Burger-Patty:

200 Gramm rote Linsen

1 große Rote Bete, gekocht und gerieben

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Paniermehl oder Semmelbrösel

2 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Burger-Zutaten:

4 Vollkornbrötchen

1 Avocado, in Scheiben geschnitten

50 - 100 Gramm Blätter Rucola oder Eisbergsalat

100 Gramm eingelegte Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten

Für die vegane Aioli:

4 Esslöffel vegane Mayonnaise

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Esslöffel Zitronensaft

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

(Fortsetzung auf Seite 53)

Fortsetzung:

Beetroot Bliss Burger (vegan)

Beilage:

600 - 800 Gramm Süßkartoffelpommes nach Wunsch

Die roten Linsen nach Packungsanleitung kochen, abtropfen lassen und abkühlen lassen.

In einer Schüssel die gekochten Linsen, geriebene Rote Bete, gehackte Zwiebel, gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Paniermehl vermengen, bis alles gut kombiniert ist.

Die Mischung zu vier Patties formen und sie für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Währenddessen die Aioli zubereiten, indem Sie die vegane Mayonnaise, gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen. Gut umrühren und beiseite stellen.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Die Patties vorsichtig in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 5-7 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.

Die Vollkornbrötchen halbieren und leicht toasten.

Auf jedes Brötchenunterteil ein Burger-Patty legen. Mit Avocadoscheiben, Rucola, eingelegten Gewürzgurken und einem Klecks veganer Aioli belegen.

Die Burger mit den Brötchenoberseiten abdecken und mit Süßkartoffelpommes servieren.

Genießen Sie Ihre Beetroot Bliss Burger als herzhaftes Hauptgericht!

Aussie BBQ Jackfruit Burger (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 rustikale Ciabatta-Brötchen

2 Dosen junge grüne Jackfruit in Salzlake (à 400 Gramm), abgetropft und zerzupft

1 Tasse rauchige BBQ-Sauce (vegan)

4 Ananasscheiben (frisch oder aus der Dose)

1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

Frischer Koriander zum Garnieren

Etwas Olivenöl oder Rapsöl zum Braten

Etwas Salz

Etwas Pfeffer nach Geschmack

Die zerzupfte Jackfruit in eine Schüssel geben und großzügig mit der BBQ-Sauce marinieren. Gut vermengen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Während die Jackfruit mariniert, können Sie den Grill oder eine Grillpfanne vorheizen.

Die marinierte Jackfruit in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl oder Rapsöl bei mittlerer Hitze etwa 8-10 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und erwärmt ist. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Ananasscheiben und die roten Zwiebelringe auf den Grill legen und von beiden Seiten grillen, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Ciabatta-Brötchen halbieren und leicht toasten.

Fortsetzung:

Aussie BBQ Jackfruit Burger (vegan)

Die untere Hälfte jedes Brötchens mit einer großzügigen Menge der marinierten Jackfruit belegen. Dann eine gegrillte Ananasscheibe und einige rote Zwiebelringe darauf legen.

Mit frischem Koriander garnieren und mit der oberen Hälfte des Brötchens abdecken.

Die Aussie BBQ Jackfruit Burger servieren und genießen!

Sydney Spicy Tempeh Burger (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 vegane Brioche-Brötchen

250 Gramm Tempeh, in Scheiben geschnitten

4 Scheiben veganer Käse

50 - 100 Gramm Gemischter Salat (zum Beispiel Rucola, Spinat)

Etwas Olivenöl oder Rapsöl zum Braten

Für die Marinade:

4 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Ahornsirup

2 Esslöffel Sriracha oder eine andere scharfe ChilisaUCE

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Mango-Chili-Salsa:

1 reife Mango, gewürfelt

1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

1 kleine rote Chili, entkernt und fein gehackt

Etwas Saft von 1 Limette

Einige Zweige frischer Koriander, gehackt

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Fortsetzung:

Sydney Spicy Tempeh Burger (vegan)

In einer Schüssel die Zutaten für die Marinade vermengen. Die Tempeh-Scheiben hinzufügen und gut mit der Marinade bedecken. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Während die Tempeh mariniert, können Sie die Mango-Chili-Salsa zubereiten. Dazu alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen, um die Aromen zu entfalten.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die marinierten Tempeh-Scheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die veganen Brioche-Brötchen halbieren und leicht toasten.

Auf jede Brötchenhälfte etwas gemischten Salat legen. Dann jeweils eine Scheibe Tempeh darauf platzieren, gefolgt von einer Scheibe veganem Käse.

Die obere Hälfte der Brötchen mit einer großzügigen Menge der Mango-Chili-Salsa bestreichen und auf die Tempeh-Burger legen.

Die Sydney Spicy Tempeh Burger servieren und genießen!

Outback Tofu Burger (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Dinkelbrötchen

400 Gramm fester Tofu, in Scheiben geschnitten

Eingelegte Rüben

Möhrenstreifen

Gemischter Salat (zum Beispiel Rucola, Spinat)

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl zum Braten

Für die Kräutermischung:

2 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel getrockneter Rosmarin

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Cashew-Creme:

150 Gramm Cashewnüsse, eingeweicht

Etwas Saft von 1 Zitrone

2 Esslöffel Hefeflocken

1 Knoblauchzehe

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Etwas Wasser nach Bedarf

Fortsetzung:

Outback Tofu Burger (vegan)

Den Tofu vorsichtig trocken tupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Dann in Scheiben schneiden und beiseite legen.

Für die Kräutermischung das Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Kurz anschwitzen, bis der Knoblauch duftet, dann die getrockneten Kräuter hinzufügen und für etwa 1 Minute anbraten. Von der Kochstelle ziehen und beiseite stellen.

Den Tofu mit der Kräutermischung bestreichen, so dass er gleichmäßig bedeckt ist.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den marinierten Tofu bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 3-4 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Während der Tofu brät, können Sie die Cashew-Creme zubereiten. Dazu alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine glatt pürieren, dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Dinkelbrötchen halbieren und leicht toasten.

Auf jede Brötchenhälfte etwas gemischten Salat legen. Dann jeweils eine Scheibe des gebackenen Tofus darauf platzieren, gefolgt von eingelegten Rüben und Möhrenstreifen.

Einen großzügigen Klecks Cashew-Creme auf die Oberseite des Tofu legen, dann die obere Hälfte des Brötchens darauf setzen.

Die Outback Tofu Burger servieren und genießen!

Pastas:

Penne Boscaiola (vegan)

Menge: 4 Portionen

350 Gramm Penne Pasta

200 Gramm geräucherter Tofu, gewürfelt

250 Gramm Champignons, in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

200 Milliliter vegane Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

1 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

Etwas Veganer Parmesan zum Servieren (eventuell)

Die Penne nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten.

Die Champignonscheiben hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis sie weich sind.

Den gewürfelten geräucherten Tofu dazugeben und weitere 3-4 Minuten braten, bis er leicht gebräunt ist.

Fortsetzung:

Penne Boscaiola (vegan)

Die vegane Sahne in die Pfanne geben und gut umrühren, um alle Zutaten zu kombinieren. Die Sauce etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.

Die gekochten Penne zur Pfanne geben und alles gut vermengen. Die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Penne Boscaiola auf Teller portionieren und nach Belieben mit veganem Parmesan bestreuen.

Servieren und genießen!

Kürbis und Spinat Penne (vegan)

Menge: 4 Portionen

350 Gramm Penne Pasta

500 Gramm Kürbisfleisch, in Würfel geschnitten

200 Gramm frischer Spinat

50 Gramm Pinienkerne, geröstet

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Zitrone

2 Esslöffel Olivenöl

Etwas frisches Basilikum zum Garnieren

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Kürbis in Würfel schneiden und auf ein Backblech legen. Mit einem Esslöffel

Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius für ca. 20-25 Minuten backen, bis er weich ist.

In der Zwischenzeit die Penne-Nudeln in gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.

In einer Pfanne den restlichen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.

Den Spinat in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fortsetzung:

Kürbis und Spinat Penne (vegan)

Den gerösteten Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zu einem cremigen Püree verarbeiten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Die gekochten Penne-Nudeln in die Pfanne mit dem Spinat geben und gut vermengen. Das Kürbispüree hinzufügen und alles gründlich verrühren, bis die Nudeln gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind.

Die gerösteten Pinienkerne über die Penne geben und leicht unterheben.

Die Zitrone halbieren und den Saft über die Penne auspressen. Nochmals abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Die Kürbis und Spinat Penne auf Teller portionieren und mit frischem Basilikum garnieren.

Servieren und genießen!

Manuka-Agaven Tempeh mit Spaghetti (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Tempeh, in Scheiben geschnitten

250 Gramm Vollkorn-Spaghetti

4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

1 Zitrone (für die Schale)

2 Esslöffel Olivenöl

Für die Manuka-Agaven-Glasur:

4 Esslöffel Agavendicksaft

2 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Manuka-Honig (oder ein anderer Honigersatz)

1 Esslöffel Apfelessig

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer

1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bereiten Sie zuerst die Marinade für den Tempeh vor, indem Sie alle Zutaten für die Manuka-Agaven-Glasur in einer Schüssel vermischen.

Legen Sie die Tempeh-Scheiben in eine flache Auflaufform und gießen Sie die Marinade darüber. Stellen Sie sicher, dass alle Seiten der Tempeh-Scheiben gleichmäßig bedeckt sind. Lassen Sie den Tempeh für mindestens 30 Minuten marinieren.

Fortsetzung:

Manuka-Agaven Tempeh mit Spaghetti (vegan)

Während der Tempeh marinier ist, kochen Sie die Vollkornspaghetti gemäß den Anweisungen auf der Verpackung al dente. Sobald sie gekocht sind, abgießen und beiseite stellen.

Erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie den marinierten Tempeh in die Pfanne und braten Sie ihn von beiden Seiten goldbraun an, etwa 3-4 Minuten pro Seite. Wenn die Marinade während des Bratens zu schnell karamellisiert, reduzieren Sie die Hitze.

Während der Tempeh brät, hacken Sie die Frühlingszwiebeln und reiben Sie die Schale der Zitrone fein.

Sobald der Tempeh fertig gebraten ist, servieren Sie ihn über den Vollkornspaghetti auf Tellern. Garnieren Sie mit den gehackten Frühlingszwiebeln und der geriebenen Zitronenschale.

Servieren Sie den Manuka-Agaven Tempeh mit Spaghetti sofort als Vorspeise und genießen Sie das einzigartige Aroma und den Geschmack!

Wildpilz Risotto (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Risotto-Reis

500 Gramm gemischte wilde Pilze (zum Beispiel Champignons, Shiitake, Pfifferlinge),
geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Liter Gemüsebrühe

120 ml trockener Weißwein oder Traubensaft

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel veganer Parmesan, gerieben (optional)

1 Esslöffel frischer Thymian, gehackt

1 Esslöffel Trüffelöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

30 Gramm Mikrogrüne Salate zum Garnieren (siehe Tipp)

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gehackte
Zwiebel und den Knoblauch hinzu und braten Sie sie glasig an, bis sie duftend sind.

Geben Sie die geschnittenen Pilze hinzu und braten Sie sie einige Minuten lang an, bis
sie leicht gebräunt sind und Flüssigkeit verdampft ist.

Fügen Sie den Risotto-Reis hinzu und rühren Sie ihn um, bis er leicht glasig ist.

Fortsetzung:

Wildpilz Risotto (vegan)

Gießen Sie den Weißwein oder Traubensaft über den Reis und rühren Sie kontinuierlich, bis der Wein vollständig absorbiert ist.

Fügen Sie nach und nach die Gemüsebrühe hinzu, eine Kelle nach der anderen, und rühren Sie regelmäßig um. Warten Sie jedes Mal, bis die Flüssigkeit weitgehend absorbiert ist, bevor Sie mehr hinzufügen. Dies dauert in der Regel etwa 18-20 Minuten.

Wenn der Reis al dente ist und eine cremige Konsistenz erreicht hat, nehmen Sie den Topf von der Hitze. Rühren Sie den gehackten Thymian und das Trüffelöl unter das Risotto. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren Sie das Wildpilz Risotto auf Tellern und garnieren Sie es mit veganem Parmesan und mikrogrünen Salaten.

Genießen Sie dieses köstliche und aromatische Risotto als Vorspeise oder Hauptspeise!

Unser Tipp:

Mikrogrüne sind junge, zarte Pflanzen, die geerntet werden, wenn sie gerade einmal ein paar Zentimeter groß sind. Sie werden aus den Samen von Gemüse, Kräutern oder Getreide gezogen und haben einen intensiven Geschmack sowie eine hohe Konzentration an Nährstoffen. Mikrogrüne werden oft als Garnierung verwendet, um Gerichten Farbe, Geschmack und einen Hauch von Frische zu verleihen. In diesem Fall könnten mikrogrüne Salate eine Mischung verschiedener mikrogrüner Blätter sein, wie zum Beispiel Rucola, Senf oder Kresse.

Als Alternative zu mikrogrünen Salaten könnten Sie fein gehackte frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Koriander verwenden. Diese bringen auch Frische und Farbe auf das Gericht und verleihen ihm zusätzlichen Geschmack.

Rote Bete Gnocchi mit Walnuss-Pesto (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Walnüsse, geröstet

2 Knoblauchzehen

50 Gramm frisches Basilikum

50 Gramm frischer Spinat

60 Milliliter Olivenöl

Saft einer halben Zitrone

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Garnitur:

100 Gramm Geröstete Walnüsse

50 Gramm frische Rucolablätter

Die rote Bete und Kartoffeln in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und abkühlen lassen.

Die abgekühlte rote Bete und Kartoffeln zusammen mit Mehl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf mehr Mehl hinzufügen, um die Konsistenz zu verbessern.

Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche zu langen Rollen formen und in kleine Stücke schneiden, um Gnocchi zu formen. Mit einer Gabel leicht eindrücken, um eine texturierte Oberfläche zu erhalten.

Fortsetzung:

Rote Bete Gnocchi mit Walnuss-Pesto (vegan)

Für das Walnuss-Pesto alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf mehr Olivenöl hinzufügen.

Die Gnocchi in kochendem Salzwasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann abtropfen lassen.

Die gekochten Gnocchi mit dem Walnuss-Pesto vermengen und auf Tellern anrichten.

Mit gerösteten Walnüssen und frischen Rucolablättern garnieren.

Servieren und genießen!

Vegane Chili-Garnelen-Fettuccine (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm vegane Garnelenalternativen

300 Gramm Fettuccine-Nudeln

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten

1 Dose gehackte Tomaten (400 Gramm)

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Chili-Flocken (oder nach Geschmack)

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

20 Gramm Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Die Fettuccine-Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen, abgießen und beiseite stellen.

Die veganen Garnelenalternativen nach Packungsanweisung vorbereiten oder auftauen lassen.

Fortsetzung:

Vegane Chili-Garnelen-Fettuccine (vegan)

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anschwitzen, bis sie weich sind und leicht gebräunt.

Die Paprikastreifen hinzufügen und einige Minuten mit den Zwiebeln und dem Knoblauch braten, bis sie weich sind.

Die gehackten Tomaten hinzufügen und die Gewürze (Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chili-Flocken, Salz und Pfeffer) unterrühren. Alles gut vermischen und für etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Die veganen Garnelenalternativen in die Pfanne geben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis sie durchgeheizt sind.

Die gekochten Fettuccine-Nudeln zur Sauce geben und gut vermischen, bis die Nudeln gleichmäßig mit der Sauce bedeckt sind.

Die Chili-Garnelen-Fettuccine auf Tellern anrichten und mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

Servieren und genießen!

Pizzen:

Barbecue Jackfruit Pizza (vegan)

Belag: Langsam gekochte, zerzupfte Jackfruit in rauchiger Barbecue-Sauce, rote Zwiebelringe, frische Jalapeños und frischer Koriander.

Menge: 3 Portionen

Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

Für den Teig:

500 Gramm Weizenmehl Type 405

20 Gramm Hefe, frische

10 Gramm Tafelsalz

50 Gramm Olivenöl, (50 Milliliter)

320 Milliliter Wasser

Weizenmehl, zum Bestäuben

Für die Sauce:

6 Esslöffel Tomaten, pürierte

3 Esslöffel Tomatenmark

2 Teelöffel Oregano

1 Prise Tafelsalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

(Fortsetzung auf Seite 75)

Fortsetzung:

Barbecue Jackfruit Pizza (vegan)

Für den Belag: pro Pizza

- 1 Dose Jackfruit (zerzupfte, (ca. 500 Gramm)
- 2 Esslöffel Speiseöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- 240 Milliliter Barbecue-Sauce
- 1 rote Zwiebelringe
- 2 frische Jalapeños
- 30 - 40 Gramm frischer Koriander (zum Garnieren)
- 200 Gramm Veganer Mozzarella

6 Basilikum-Blätter

3 Tropfen Olivenöl

1 Olive

Vorbereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 230 Grad (Heißluft) vor. Wenn Sie ein Pizza-Stein (Brot-Back-Stein) benutzen, müssen Sie diesen 60 Minuten vorher aufheizen.

Dann reiben Sie die Hefe mit den Fingern in das Mehl, als würden Sie Streusel zubereiten. Das Tafelsalz, das Olivenöl und das Wasser geben Sie hinzu und verarbeiten alles zu einem Teig. Den Teig können Sie per Hand kneten, dabei brauchen Sie sich nicht beirren lassen, da er am Anfang wirklich sehr klebt und Sie nicht an einen Erfolg glauben. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie den Teig auch mit dem Knethaken zubereiten. Der Teig muss möglichst insgesamt 5 - 10 Minuten geknetet werden.

Danach lassen Sie den Teig etwa 60 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank (!!!) ruhen.

Fortsetzung:

Barbecue Jackfruit Pizza (vegan)

Nebenbei lassen Sie die Jackfruit gut in einem groben Sieb abtropfen und zerzupfen sie mit den Händen in kleine Stücke, um eine faserige Textur zu imitieren.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Jackfruit-Stücke bei mittlerer Hitze kurz an.

Dann fügen Sie die rauchige Barbecue-Sauce hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und lassen sie etwa 10 Minuten köcheln, bis die Jackfruit die Sauce aufgenommen hat und zart ist.

Außerdem schneiden Sie die Jalapeños mit einem kleinem Küchenmesser in Ringe.

Zubereitung:

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst recht dick

sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr passierte Tomaten.

Nebenbei setzen Sie bitte eine Kochtopf mit Wasser auf, salzen es und kochen die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest.

Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und teilen ihn in 3 gleichgroße Stücke und formen diese zu Kugeln.

Danach lassen Sie die Kugeln nochmals 10 Minuten gehen, bestäuben in der Zwischenzeit eine Arbeitsfläche mit Mehl und legen die Kugeln darauf.

Fortsetzung:

Barbecue Jackfruit Pizza (vegan)

Auf die Mitte eines Teigbällchens legen Sie den Handballen auf und drücken den Teig vom Körper weg, so dass er gestreckt wird.

Nun drehen Sie den Teig und drücken ihn erneut weg. Das Ganze wiederholen Sie bitte solange, bis er annähernd rund ist (das klappt nie ganz perfekt) und einen Durchmesser von etwa 20 - 22 Zentimeter hat.

Am Rand sollte der Teig möglichst einen Tick dicker sein.

Die Pizza-Böden legen Sie jetzt auf einen mit Mehl bestäubten Holz-Schieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

Für eine Barbecue Jackfruit Pizza belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

Etwas Jackfruit,
Etwas Barbecue-Sauce,
1 rote Zwiebelringe,
2 frische Jalapeños,
Etwas frischer Koriander,
Etwas Veganen Mozzarella,
frisches Basilikum,
in die Mitte eine schwarze Olive,
frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.

Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Fortsetzung:

Barbecue Jackfruit Pizza (vegan)

Die belegte Pizza schieben Sie nun auf den Pizza-Stein (zur Not geht auch ein normales Backblech, das mit Olivenöl eingestrichen wurde).

Gebacken werden die Pizzen zum Schluss (getrennt) etwa 8 - 12 Minuten bei 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 220 Grad Celsius (Heißluft).

Unsere Tipps:

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack Ihrer Pizza erreichen möchten empfehlen wir Ihnen das Rezept "Pizza richtig vorbereitet / zubereitet" durchzulesen. Außerdem sollten Sie sich in dem Rezept die folgenden Videos angucken damit Sie wissen was Schleifen ist!

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

<https://youtu.be/7eb0sUTBTqw>

(auch unbezahlte Werbung)!

Gewürzpulver

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=116705>

Pizzagewürz

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=116715&p=132788#p132788>

Sweet Potato and Caramelized Onion Pizza (vegan)

Belag: Dünne Scheiben von süßer Kartoffel, karamellisierte Zwiebeln, Spinat und geröstete Macadamianüsse.

Menge: 3 Portionen

Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

Für den Teig:

500 Gramm Weizenmehl Type 405

20 Gramm Hefe, frische

10 Gramm Tafelsalz

50 Gramm Olivenöl, (50 Milliliter)

320 Milliliter Wasser

Weizenmehl, zum Bestäuben

Für die Sauce:

6 Esslöffel Tomaten, pürierte

3 Esslöffel Tomatenmark

2 Teelöffel Oregano

1 Prise Tafelsalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

(Fortsetzung auf Seite 80)

Fortsetzung:

Sweet Potato and Caramelized Onion Pizza (vegan)

Für den Belag: pro Pizza

1 große Süßkartoffel

1 Zwiebel

2 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Speiseöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

100 frischer Spinat

50 Gramm Macadamianüsse

150 - 200 Gramm Veganer Veganer Feta, zerkrümelt

6 Basilikum-Blätter

3 Tropfen Olivenöl

1 Olive

Vorbereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 230 Grad (Heißluft) vor.

Wenn Sie ein Pizza-Stein (Brot-Back-Stein) benutzen, müssen Sie diesen 60 Minuten vorher aufheizen.

Dann reiben Sie die Hefe mit den Fingern in das Mehl, als würden Sie Streusel zubereiten. Das Tafelsalz, das Olivenöl und das Wasser geben Sie hinzu und verarbeiten alles zu einem Teig. Den Teig können Sie per Hand kneten, dabei brauchen Sie sich nicht beirren lassen, da er am Anfang wirklich sehr klebt und Sie nicht an einen Erfolg glauben. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie den Teig auch mit dem Knethaken zubereiten. Der Teig muss möglichst insgesamt 5 - 10 Minuten geknetet werden.

Fortsetzung:

Sweet Potato and Caramelized Onion Pizza (vegan)

Danach lassen Sie den Teig etwa 60 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank (!!!) ruhen.

Nebenbei schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie mit kaltem Wasser ab und schneiden die Süßkartoffel mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in dünne Ringe.

Anschließend erhitzen Sie in einer Pfanne 2 Esslöffel Speiseöl und lassen die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze mit 2 Esslöffel Zucker karamellisieren, bis die Zwiebeln weich und goldbraun sind. Dies dauert etwa 15-20 Minuten.

Zubereitung:

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst recht dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr passierte Tomaten.

Nebenbei setzen Sie bitte eine Kochtopf mit Wasser auf, salzen es und kochen die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest.

Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und teilen ihn in 3 gleichgroße Stücke und formen diese zu Kugeln.

Danach lassen Sie die Kugeln nochmals 10 Minuten gehen, bestäuben in der Zwischenzeit eine Arbeitsfläche mit Mehl und legen die Kugeln darauf.

Fortsetzung:

Sweet Potato and Caramelized Onion Pizza (vegan)

Auf die Mitte eines Teigbällchens legen Sie den Handballen auf und drücken den Teig vom Körper weg, so dass er gestreckt wird.

Nun drehen Sie den Teig und drücken ihn erneut weg. Das Ganze wiederholen Sie bitte solange, bis er annähernd rund ist (das klappt nie ganz perfekt) und einen Durchmesser von etwa 20 - 22 Zentimeter hat.

Am Rand sollte der Teig möglichst einen Tick dicker sein.

Die Pizza-Böden legen Sie jetzt auf einen mit Mehl bestäubten Holz-Schieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

Für eine Sweet Potato Pizza belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

Ein paar Süßkartoffelscheiben,
2 Zwiebelringe,
ca. 30 Gramm frischer Spinat,
ca 10 - 15 Gramm Macadamianüsse,
150 - 160 Gramm Veganer Veganer Feta, zerkrümelt,
etwas frisches Basilikum,
in die Mitte eine schwarze Olive,
frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.

Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Fortsetzung:

Sweet Potato and Caramelized Onion Pizza (vegan)

Die belegte Pizza schieben Sie nun auf den Pizza-Stein (zur Not geht auch ein normales Backblech, das mit Olivenöl eingestrichen wurde).

Gebacken werden die Pizzen zum Schluss (getrennt) etwa 8 - 12 Minuten bei 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 220 Grad Celsius (Heißluft).

Unsere Tipps:

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack Ihrer Pizza erreichen möchten empfehlen wir Ihnen das Rezept "Pizza richtig vorbereitet / zubereitet" durchzulesen. Außerdem sollten Sie sich in dem Rezept die folgenden Videos angucken damit Sie wissen was Schleifen ist!

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

<https://youtu.be/7eb0sUTBTqw>

(auch unbezahlte Werbung)!

Gewürzpulver

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=116705>

Pizzagewürz

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=116715&p=132788#p132788>

Aussie Green Pizza (vegan)

Belag: Eine Vielfalt gemischtes grünes Gemüse (zum Beispiel Brokkoli, Zucchini, grüne Paprika, Erbsen), abgerundet mit frischen Basilikumblättern und Avocadoscheiben nach dem Backen.

Menge: 3 Portionen

Das Rezept ergibt 3 Pizzen.

Für den Teig:

500 Gramm Weizenmehl Type 405

20 Gramm Hefe, frische

10 Gramm Tafelsalz

50 Gramm Olivenöl, (50 Milliliter)

320 Milliliter Wasser

Weizenmehl, zum Bestäuben

Für die Sauce:

6 Esslöffel Tomaten, pürierte

3 Esslöffel Tomatenmark

2 Teelöffel Oregano

1 Prise Tafelsalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

(Fortsetzung auf Seite 85)

Fortsetzung:

Aussie Green Pizza (vegan)

Für den Belag: pro Pizza

200 Gramm gemischtes grünes Gemüse (zum Beispiel Brokkoli, Zucchini, grüne Paprika, Erbsen)

1 Avocado, in Scheiben geschnitten

Für das Basilikum-Dressing:

60 Milliliter Olivenöl

Etwas Saft einer Zitrone

2 Teelöffel Ahornsirup

1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst

Etwas Salz

Etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Senf (mittelscharf)

6 Basilikum-Blätter

3 Tropfen Olivenöl

1 Olive

Vorbereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 230 Grad (Heißluft) vor.

Wenn Sie ein Pizza-Stein (Brot-Back-Stein) benutzen, müssen Sie diesen 60 Minuten vorher aufheizen.

Fortsetzung:

Aussie Green Pizza (vegan)

Dann reiben Sie die Hefe mit den Fingern in das Mehl, als würden Sie Streusel zubereiten. Das Tafelsalz, das Olivenöl und das Wasser geben Sie hinzu und verarbeiten alles zu einem Teig. Den Teig können Sie per Hand kneten, dabei brauchen Sie sich nicht beirren lassen, da er am Anfang wirklich sehr klebt und Sie nicht an einen Erfolg glauben. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie den Teig auch mit dem Knethaken zubereiten. Der Teig muss möglichst insgesamt 5 - 10 Minuten geknetet werden.

Danach lassen Sie den Teig etwa 60 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank (!!!) ruhen.

Nebenbei schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie mit kaltem Wasser ab und schneiden die Süßkartoffel mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in dünne Ringe.

Anschließend erhitzen Sie in einer Pfanne 2 Esslöffel Speiseöl und lassen die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze mit 2 Esslöffel Zucker karamellisieren, bis die Zwiebeln weich und goldbraun sind. Dies dauert etwa 15-20 Minuten.

Zubereitung:

Für Das Basilikum-Dressing geben Sie etwas Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Senf und gehackte Basilikumblätter in eine kleine Schüssel und vermischen die Zutaten gut

Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und teilen ihn in 3 gleichgroße Stücke und formen diese zu Kugeln.

Fortsetzung:

Aussie Green Pizza (vegan)

Danach lassen Sie die Kugeln nochmals 10 Minuten gehen, bestäuben in der Zwischenzeit eine Arbeitsfläche mit Mehl und legen die Kugeln darauf.

Auf die Mitte eines Teigbällchens legen Sie den Handballen auf und drücken den Teig vom Körper weg, so dass er gestreckt wird.

Nun drehen Sie den Teig und drücken ihn erneut weg. Das Ganze wiederholen Sie bitte solange, bis er annähernd rund ist (das klappt nie ganz perfekt) und einen Durchmesser von etwa 20 - 22 Zentimeter hat.

Am Rand sollte der Teig möglichst einen Tick dicker sein.

Die Pizza-Böden legen Sie jetzt auf einen mit Mehl bestäubten Holz-Schieber und bestreichen sie mit der Tomatensauce.

Für eine Aussie Green Pizza belegen Sie je eine Pizza folgendermaßen:

200 Gramm gemischtes grünes Gemüse (zum Beispiel Brokkoli, Zucchini, grüne Paprika, Erbsen),

1 reife Avocado, in Scheiben geschnitten,

ein paar frische Basilikumblätter,

das Basilikum-Dressing,

etwas frisches Basilikum,

in die Mitte eine schwarze Olive,

frisches Olivenöl dünn (!) darüber träufeln.

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.

Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Fortsetzung:

Aussie Green Pizza (vegan)

Die belegte Pizza schieben Sie nun auf den Pizza-Stein (zur Not geht auch ein normales Backblech, das mit Olivenöl eingestrichen wurde).

Gebacken werden die Pizzen zum Schluss (getrennt) etwa 8 - 12 Minuten bei 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 220 Grad Celsius (Heißluft).

Unsere Tipps:

Wenn Sie Zeit haben und einen besseren Geschmack Ihrer Pizza erreichen möchten empfehlen wir Ihnen das Rezept "Pizza richtig vorbereitet / zubereitet" durchzulesen. Außerdem sollten Sie sich in dem Rezept die folgenden Videos angucken damit Sie wissen was Schleifen ist!

Quick and easy | Ballen schleifen / formen

<https://youtu.be/Kzx5ekIC0ac>

(unbezahlte Werbung)

oder:

HOW TO - Teig schleifen

<https://youtu.be/7eb0sUTBTqw>

(auch unbezahlte Werbung)!

Gewürzpulver

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=116705>

Pizzagewürz

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=38&t=116715&p=132788#p132788>

Desserts:

Klebrig-warmes Dattel-Pudding (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Pudding:

200 Gramm entsteinte Datteln, grob gehackt

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch oder Sojamilch)

80 Gramm vegane Butter

150 Gramm brauner Zucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt

200 Gramm Mehl

2 Teelöffel Backpulver

Eine Prise Salz

Für die Sauce:

150 Gramm brauner Zucker

80 Gramm vegane Butter

250 Milliliter pflanzliche Sahne

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor. Fetten Sie eine Auflaufform oder Backform leicht ein.

In einem kleinen Topf die gehackten Datteln zusammen mit der pflanzlichen Milch bei mittlerer Hitze erwärmen, bis die Datteln weich sind. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

In einem separaten Topf die vegane Butter schmelzen. Den braunen Zucker und Vanilleextrakt hinzufügen und gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Fortsetzung:

Klebrig-warmes Dattel-Pudding (vegan)

Das Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in eine große Schüssel sieben. Die geschmolzene Butter-Zucker-Mischung hinzufügen und gut vermischen. Dann die Dattel-Milch-Mischung hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Auflaufform geben und glatt streichen.

Für die Sauce den braunen Zucker, die vegane Butter und die pflanzliche Sahne in einem kleinen Topf vermischen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Sauce leicht eingedickt ist.

Die Sauce gleichmäßig über den Teig in der Auflaufform gießen.

Den Klebrig-warmen Dattel-Pudding etwa 30-35 Minuten backen, bis er goldbraun und fest ist.

Heiß servieren und nach Belieben mit veganem Vanilleeis oder veganer Sahne garnieren.

Kiwi und Pavlova (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für das Pavlova:

1 Dose Kichererbsen (400 Gramm), das Wasser davon (Aquafaba) aufbewahren

200g Zucker

1 Teelöffel weißer Essig

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Esslöffel Maisstärke

Für die Kokoscreme:

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter), mindestens 24 Stunden im Kühlschrank gekühlt

1 Esslöffel Puderzucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für die Garnierung:

3-4 reife Kiwis, geschält und in Scheiben geschnitten

10 - 15 Gramm Frische Minzeblätter zum Garnieren

Heizen Sie den Ofen auf 120 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

Das Aquafaba (Kichererbsenwasser) aus der Dose abgießen und in eine große, fettfreie Schüssel geben.

Mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine das Aquafaba auf hoher Geschwindigkeit schlagen, bis steife Spitzen entstehen.

Fortsetzung:

Kiwi und Pavlova (vegan)

Den Zucker nach und nach einrieseln lassen, während Sie weiter schlagen, bis die Mischung glänzend und fest ist.

Fügen Sie den Essig und Vanilleextrakt hinzu und mischen Sie vorsichtig.

Sieben Sie die Maisstärke über die Aquafaba-Mischung und falten Sie sie vorsichtig ein, bis alles gut kombiniert ist.

Formen Sie das Aquafaba auf dem vorbereiteten Backblech zu einem Kreis oder kleinen Nestern.

Backen Sie das Pavlova im vorgeheizten Ofen für ca. 90 Minuten oder bis es außen knusprig ist und eine leichte goldene Farbe annimmt. Schalten Sie dann den Ofen aus und lassen Sie das Pavlova im Ofen vollständig abkühlen.

Während das Pavlova abkühlt, bereiten Sie die Kokoscreme vor. Öffnen Sie die gekühlte Dose Kokosmilch und schöpfen Sie die feste Cremeschicht oben ab. Diese sollte etwa 200-250ml betragen. Die Kokoscreme in eine Schüssel geben, Puderzucker und Vanilleextrakt hinzufügen und mit einem Handmixer zu einer luftigen Creme aufschlagen.

Wenn das Pavlova abgekühlt ist, vorsichtig auf eine Servierplatte geben und mit der Kokoscreme bestreichen.

Die Kiwischeiben gleichmäßig auf der Kokoscreme verteilen und mit frischen Minzeblättern garnieren.

Das vegane Kiwi-Pavlova sofort servieren und genießen!

Manuka-Agaven-Eiscreme (mit Agavendicksaft als veganem Honigersatz, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter pflanzliche Sahne

200 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch oder Sojamilch)

100 Milliliter Agavendicksaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt (oder 1 Paket Vanillezucker)

Außerdem:

Eine Prise Salz (eventuell)

In einer Schüssel die pflanzliche Sahne, pflanzliche Milch, Agavendicksaft und Vanilleextrakt (oder 1 Paket Vanillezucker) vermischen. Wenn gewünscht, eine Prise Salz hinzufügen, um den Geschmack abzurunden.

Die Mischung in Ihre Eismaschine geben und nach den Anweisungen des Herstellers cremig gefrieren lassen. Falls Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung auch in einem Behälter einfrieren und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern, bis die Eiscreme die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Sobald die Eiscreme die richtige Konsistenz erreicht hat, in einem luftdichten Behälter einfrieren, um sie fest zu halten, bis sie serviert wird.

Vor dem Servieren die Manuka-Agaven-Eiscreme etwa 5-10 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen, um sie etwas weicher zu machen. Dann in Schalen portionieren und nach Belieben mit frischen Früchten oder gehackten Nüssen garnieren.

Lamingtons mit Beerenfüllung (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm gemischte Beeren (zum Beispiel Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)

50 Gramm Zucker

1 Esslöffel Zitronensaft

Für die Lamingtons:

200 Gramm Mehl

100 Gramm Zucker

1 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Vanilleextrakt

120 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch oder Sojamilch)

80 Milliliter pflanzliches Öl

100 Gramm dunkle Schokolade (vegan)

100 Gramm Kokosraspeln

Außerdem:

Etwas Backpapier

Für die Beerenmarmelade die gemischten Beeren zusammen mit dem Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Zitronensaft hinzufügen und die Beeren unter gelegentlichem Rühren etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind und die Mischung eingedickt ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für die Lamingtons den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen und leicht einfetten.

Fortsetzung;

Lamingtons mit Beerenfüllung (vegan)

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker und Backpulver vermischen. Den Vanilleextrakt, pflanzliche Milch und pflanzliches Öl hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Backform gießen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, bis die Lamingtons goldbraun und durchgebacken sind.

Die gebackenen Lamingtons aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Die dunkle Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Die Kokosraspeln auf einem flachen Teller bereitstellen.

Die abgekühlten Lamingtons vorsichtig aus der Form lösen und in Quadrate schneiden. Jedes Lamington in die geschmolzene Schokolade tauchen, dann sofort in den Kokosraspeln wälzen, bis sie rundum bedeckt sind.

Die gefüllte Beerenmarmelade in die Mitte jedes Lamingtons spritzen oder einen kleinen Spatel verwenden, um sie zu füllen.

Die fertigen veganen Lamingtons für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen, bevor sie serviert werden.

Getränke:

Grüner Kiwi-Smoothie (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife grüne Kiwis, geschält und in Stücke geschnitten

50 - 100 Gramm frischer Spinat

1 grüner Apfel, entkernt und grob gehackt (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 Zentimeter), geschält und gehackt

500 Milliliter Kokoswasser

Außerdem:

100 - 150 Gramm Eiswürfel (eventuell)

Geben Sie die geschnittenen grünen Kiwis, den frischen Spinat, den grünen Apfel und den frischen Ingwer in einen Mixer.

Gießen Sie das Kokoswasser über die Zutaten im Mixer.

Mixen Sie alles auf hoher Stufe, bis der Smoothie glatt und gleichmäßig ist. Falls gewünscht, können Sie Eiswürfel hinzufügen, um den Smoothie zu kühlen und zu verdünnen.

Probieren Sie den Smoothie und passen Sie bei Bedarf die Süße oder die Konsistenz an, indem Sie mehr Kokoswasser hinzufügen.

Gießen Sie den grünen Kiwi-Smoothie in Gläser und servieren Sie ihn sofort.

Dieser erfrischende grüne Kiwi-Smoothie ist eine köstliche und gesunde Vorspeise für Ihr Dessert-Menü. Die Kombination aus süßen grünen Kiwis, erfrischendem Kokoswasser und würziger Frische von Spinat und Ingwer macht diesen Smoothie zu einem wahren Genuss.

Goldene Kurkuma-Limonade (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Teelöffel Kurkumapulver

120 Milliliter frischer Zitronensaft

80 Milliliter Agavendicksaft

800 Milliliter Wasser

Eine Prise schwarzer Pfeffer

In einem Krug das Kurkumapulver, frischen Zitronensaft und Agavendicksaft vermischen.

Das Wasser hinzufügen und gut umrühren, bis alle Zutaten gleichmäßig vermischt sind.

Eine Prise schwarzen Pfeffer hinzufügen und erneut umrühren. Der schwarze Pfeffer hilft dabei, die Bioverfügbarkeit des Kurkumins, des aktiven Bestandteils von Kurkuma, zu erhöhen.

Die goldene Kurkuma-Limonade in Gläser oder Krüge gießen und nach Belieben mit Zitronenscheiben oder frischer Minze garnieren.

Für eine intensivere Geschmackserfahrung die Limonade vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Rote-Bete- und Himbeer-Kombucha (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter hausgemachter Kombucha

250 Milliliter Rote-Bete-Saft (frisch gepresst oder gekauft)

150 Gramm Himbeeren

Füllen Sie die Himbeeren als erstes in ein grobes Sieb, tauchen Sie sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Himbeeren danach gut abtropfen.

Nebenbei vermischen Sie in einem Krug den hausgemachten Kombucha und den Rote-Bete-Saft vorsichtig vermischen.

Dann fügen Sie die Himbeeren hinzu und rühren Sie mit einem Kochlöffel sanft unter.

Anschließend gießen Sie den Rote-Bete- und Himbeer-Kombucha in Gläser und nach garnieren das Getränk nach eigenem Belieben mit zusätzlichen Himbeeren garnieren.

Zum Schluss servieren Sie das Getränk sofort und genießen es!

Lavendel-Eistee (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Beutel Schwarztee oder 4 Teelöffel lose Schwarzteeblätter

2 Esslöffel getrocknete Lavendelblüten

120 Milliliter frisch gepresster Zitronensaft

80 Milliliter Ahornsirup

1 Liter Wasser

100 - 150 Gramm Eiswürfel

Außerdem:

10 - 15 Gramm Frische Lavendelblüten und Zitronenscheiben zum Garnieren (eventuell)

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und dann vom Herd nehmen.

Die Schwarzteebeutel oder losen Schwarztee und die getrockneten Lavendelblüten in das heiße Wasser geben.

Den Tee und die Lavendelblüten etwa 5-7 Minuten ziehen lassen, je nach gewünschter Stärke des Lavendelgeschmacks.

Den Tee abseihen und in einen Krug geben. Den frisch gepressten Zitronensaft und Ahornsirup hinzufügen und gut umrühren, bis der Ahornsirup vollständig aufgelöst ist. Den Lavendel-Eistee in den Kühlschrank stellen und mindestens 1 Stunde lang abkühlen lassen.

Vor dem Servieren Eiswürfel in Gläser geben und den Lavendel-Eistee darüber gießen. Nach Belieben mit frischen Lavendelblüten und Zitronenscheiben garnieren. Sofort servieren und genießen!

Ginger Pineapple Spritz (vegan)

Menge: 4 Portionen

480 Milliliter frischer Ananassaft

80 Milliliter Ingwersirup

480 Milliliter Soda

Ein Schuss Limettensaft

100 - 150 Gramm Eiswürfel

20 - 30 Gramm Frische Ananasstücke und Limettenscheiben zum Garnieren (eventuell)

Außerdem:

5 - 10 Gramm Frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

In einem Krug den frischen Ananassaft und den Ingwersirup vermischen.

Soda und einen Schuss Limettensaft hinzufügen und vorsichtig umrühren, um die Zutaten zu kombinieren.

Eiswürfel in Gläser geben und die Ginger Pineapple Spritz über die Eiswürfel gießen.

Nach Belieben mit frischen Ananasstücken, Limettenscheiben und Minzblättern garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

[f Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)