

KOCHBUCH  
**VEGANE KÜCHE**



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 der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Inhalt:

**Vorspeisen** Seite 3

**Veganer Käse** Seite 44

**Veganer Quark** Seite 72

**Suppen und Eintöpfe** Seite 80

**Salate und Rohkost** Seite 148

**Vegane Snacks** Seite 216

**Saucen** Seite 242

**Gebacken und gratiniert** Seite 266

**Geschmort & gedünstet** Seite 281

**Vegane Pfannengerichte** Seite 362

**Wurst vegan** Seite 403

**Grillen** Seite 437

**Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte** Seite 459

**Vegane Desserts** Seite 502

**Vegan Backen** Seite 548

**Süßes und veganes Gebäck** Seite 588

**Veganes Eis** Seite 653

**Vegane Getränke** Seite 689

**Diverses** Seite 712

## Vorspeisen:

### Gemischtes mariniertes Gemüse

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Champignons, 2 Esslöffel Mehl  
200 Gramm Schalotten, 300 Gramm Cocktailtomaten  
1 Stange Porree (Lauch), 125 Milliliter Olivenöl  
250 Milliliter Weißwein, 4 Esslöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel frische Rosmarinnadeln  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz, 3 Knoblauchzehen

Die Champignons putzen Sie:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann ziehen Sie die Schalotten ab, spülen die Tomaten ab und schneiden die Stielansätze heraus. Den Porree putzen Sie, halbieren die Stängel längs, waschen sie gründlich (in den Porreestängeln ist immer etwas Erde) und schneiden den Porree in breite Streifen. Nun geben Sie das Olivenöl, den Weißwein, etwas Zitronensaft, die Rosmarinnadeln, eine Prise Pfeffer und eine Prise Salz in einen Topf. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser sehr klein. Dann geben Sie den Knoblauch in den Topf und bringen die Zutaten zum Kochen. Die Schalotten blanchieren Sie darin etwa 7-8 Minuten und nehmen sie dann mit einer Schaumkelle heraus. Die Cocktailtomaten und die Champignons geben Sie in den Topf, lassen alles kurz aufwallen und nehmen sie dann wieder mit einer Schaumkelle heraus. Die Porrestreifen fügen Sie hinzu, lassen sie etwa 2-3 Minuten garen und nehmen Sie dann auch mit der Schaumkelle wieder heraus.

Das blanchierte Gemüse geben Sie nun in eine Schale, übergießen es mit dem warmen Würzsud und lassen es zugedeckt mindestens 60 Minuten ziehen. Zum Schluss wird das Gemüse auf vier Teller verteilt und mit dem Sud vor dem Servieren begossen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, mit Marinierzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 32 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 1733

Kcal: 414

## Vorspeisen:

Auberginen mit eingelegten Limetten und Schnittlauch

Menge: 9 Portionen

Für die eingelegten Limetten:

5 Limetten (unbehandelt und ungewachst), 1 Esslöffel Meersalz

150 Milliliter Olivenöl

5 Knoblauchzehen, 150 Milliliter Olivenöl, 10 mittelgroße Auberginen (je etwa 300 Gramm)

1 Prise Salz, 1 Prise gemahlene, grobe, bunte Pfeffer, 2 Bund Schnittlauch

Für die eingelegten Limetten waschen Sie die Limetten heiß ab und schneiden sie dann in dünne Scheiben. Die Limettenscheiben bestreuen Sie anschließend mit Salz schichten sie in ein Glas und übergießen sie dann mit Olivenöl, sodass die Limettenscheiben gut bedeckt sind. Danach decken Sie die Limettenscheiben mit Frischhaltefolie zu, stellen sie mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank und lassen sie durchziehen.

Den Knoblauch ziehen Sie jetzt ab und hacken ihn mit einem großen Messer sehr fein. Das Olivenöl verrühren Sie dann mit dem Knoblauch. Die Auberginen spülen Sie ab und entfernen die Stängelansätze. Dann schneiden Sie die Auberginen in Scheiben und bestreuen sie mit Pfeffer und Salz. Die Auberginenscheiben werden danach in eine flache Schale gelegt und mit dem Knoblauchöl übergossen. Anschließend decken Sie die Auberginenscheiben mit Frischhaltefolie zu und stellen sie für ein paar Stunden in den Kühlschrank. Danach heizen Sie den Backofengrill vor.

Den Schnittlauch spülen Sie ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Röllchen. Die Auberginenscheiben nehmen Sie jetzt aus der Schale, tupfen sie kurz trocken und belegen sie mit Alufolie. Danach legen Sie sie auf einen Backofenrost. Den Backofenrost schieben Sie unter den vorgeheizten Backofengrill und grillen die Auberginenscheiben etwa 2 Minuten von jeder Seite.

Danach nehmen Sie die Auberginenscheiben vom Backofenrost und lassen sie etwas abkühlen. Die Auberginenscheiben richten Sie zum Schluss mit den eingelegten Limettenscheiben auf einer großen Platte an und bestreuen das Gericht mit den Schnittlauchröllchen.

Als Beilage können Sie frisches Stangenweißbrot, Fladenbrot oder Ciabatta servieren.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Durchziehzeit und Abkühlzeit

Grillzeit: etwa 4 Minuten

Pro Portion: Eiweiß: 4 Gramm, Fett: 29 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm, Kilojoule: 1296

Kcal: 309

## Vorspeisen:

### Gemüwestreifen im Reisblatt mit Erdnusssauce

Menge: 4 Portionen

4 dünne Frühlingszwiebeln (etwa 50 Gramm), 150 Gramm Möhren (etwa)  
2 Stangen Staudensellerie, 100 Gramm Sojasprossen  
1 kleine Salatgurke (je etwa 100 Gramm), 1 Bund Koriander, 1 Bund Minze  
12 Blatt getrocknetes Reispapier (16 Zentimeter, erhalten Sie im Asialaden)  
100 Gramm geschälte, ungesalzene Erdnüsse, 1 kleine Chilischote  
1 Knoblauchzehe, 2 Esslöffel Sojasauce, 200 Milliliter Kokosmilch  
1 Prise Salz, 1 Esslöffel brauner Zucker, 1 Schuss Sojasauce  
2 Limetten, den Saft davon

Die Frühlingszwiebeln putzen und spülen Sie und schneiden sie dann in etwa 5 Zentimeter lange, sehr dünne Streifen. Die Möhren putzen, schälen und spülen sie und schneiden sie dann in ebenfalls in sehr dünne Streifen. Den Sellerie putzen und spülen Sie, dann schneiden Sie ihn in schmale Streifen. Die Sojasprossen putzen Sie und geben sie danach in ein Sieb. Nun werden die Sojasprossen mit kaltem Wasser abgespült. Die Gurken spülen Sie ab und schneiden die Enden ab. Anschließend halbieren Sie die Gurken und schaben die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Die Gurkenhälften werden dann in dünne Scheiben geschnitten.

Den Koriander und die Minze spülen Sie ab und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Reispapierblätter schlagen Sie einzeln etwa 1-2 Minuten in nasse Geschirrtücher ein und lassen Sie weich werden. Jetzt werden erst die Kräuterblätter in die Mitte der Reispapierblätter gegeben, dann jeweils 1 Esslöffel der Gemüwestreifen darauf gelegt und anschließend wird das Reispapier von den Seiten eingeschlagen. Die belagten Reispapierblätter rollen Sie nun vorsichtig auf (wie eine Roulade) und legen sie mit der Öffnung nach unten auf eine Platte.

Die geschälten Erdnüsse rösten Sie in einer heißen Pfanne ohne Fett unter rühren hellbraun und legen sie danach zum abkühlen auf einen Teller. Die Chilischote spülen Sie ab, entstielen sie und schneiden die Schote dann in Ringe. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden die Zehe mit einem Küchenmesser in sehr kleine Würfel. Nun verarbeiten Sie die Erdnusskerne, die Chiliringe, die Knoblauchwürfel und die Sojasauce in einer Küchenmaschine zu einer glatten Paste.

Die Erdnusspaste verrühren Sie in einem Topf mit der Kokosmilch und lassen alles einmal aufkochen. Anschließend schmecken Sie die Erdnusssauce mit einer Prise Salz, etwas braunem Zucker, der Sojasauce und dem Limettensaft ab.

Die Gemüwestreifen werden zum Schluss mit der Erdnusssauce serviert.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion: Eiweiß: 12 Gramm, Fett: 21 Gramm,  
Kohlenhydrate: 27 Gramm, Kilojoule: 1453, Kcal: 348

## Vorspeisen:

### Eingelegtes Gemüse nach chinesischer Art

Menge: etwa 3 Gläser je 1 Liter

2 Kilogramm Gemüse, zum Beispiel kleine Zwiebeln, Chinakohl, Gurken, Möhren, rote Paprikaschoten und Staudensellerie

1 Liter Wasser

3 Teelöffel (gestrichen) Salz

80 Gramm Rohrzucker

500 Milliliter Reissessig

7 getrocknete Chillischoten

3 Esslöffel Szechuan Pfefferkörner

3 Sternanis

50 Gramm geschälter, gehackter Ingwer

Die Zwiebeln ziehen Sie erst ab und schneiden sie dann in feine Würfel. Den Chinakohl putzen und vierteln Sie und schneiden den Strunk heraus. Anschließend spülen Sie den Chinakohl ab und schneiden ihn in große Stücke. Die Gurken spülen Sie ab, schälen sie eventuell und schneiden sie dann in dickere Scheiben. Die Möhren putzen, schälen und spülen Sie, anschließend werden die Möhren der Länge nach in dünne Scheiben gehobelt. Die Paprikaschoten halbieren, entstielen und entkernen Sie. Danach entfernen Sie die weißen Scheidenwände, spülen die Schoten ab und schneiden sie in grobe Stücke.

Das so vorbereitete Gemüse schichten Sie jetzt abwechselnd in vorbereitete Gläser und drücken es fest an. Dann lassen Sie Wasser, das Salz, 80 Gramm Rohrzucker, den Reissessig, die Chillischoten, die Pfefferkörner, etwas Sternanis und den Ingwer in einem Topf unter rühren gut aufkochen. Diese heiße Marinade gießen Sie über die Gläser und verschließen sie fest (Einweckgläser eignen sich hierfür gut).

Das eingelegte Gemüse nach chinesischer Art können Sie schon nach 2 Tagen essen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Durchziehzeit

Haltbarkeit: kühl und dunkel gestellt etwa 4-6 Monate

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 56 Gramm

Kilojoule: 1310

Kcal: 313

## Vorspeisen:

### Buntes Gemüse mit Tofu

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu

2 Esslöffel Sojasauce

2 Frühlingszwiebeln

400 Gramm gemischtes buntes Gemüse, zum Beispiel Brokkoli, Blumenkohl, Möhren und Zuckerschoten

abgetropfte Bambussprossen (aus der Dose)

1 Esslöffel Sesamsamen

3 1/2 Esslöffel Speiseöl

1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe

1 Prise Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Den Tofu schneiden Sie in dicke Scheiben, beträufeln ihn mit etwas Sojasauce und lassen die Tofuscheiben etwa 30 Minuten durchziehen. Zwischendurch putzen Sie die Frühlingszwiebeln und das gemischte Gemüse. Die Frühlingszwiebeln schneiden Sie in Scheiben, den Brokkoli und den Blumenkohl teilen Sie in Röschen, die Möhren schälen Sie und schneiden sie in Stücke. Von den Zuckerschoten schneiden Sie nun das Ende ab und fädeln sie eventuell ab (abziehen und eventuell von den Fäden befreien). Danach spülen Sie das Gemüse ab.

Die Tofuscheiben bestreuen Sie anschließend von beiden Seiten mit Sesam. Nun erhitzen Sie 1 1/2 Esslöffel Speiseöl in einer großen Pfanne. Die Tofuscheiben braten Sie darin von beiden Seiten an, nehmen sie heraus und stellen die Scheiben beiseite.

Das restliche Öl erhitzen Sie nun in der gleichen Pfanne und geben das vorbereitete Gemüse mit den Bambussprossen zu. Gewürzt wird das Gemüse jetzt mit Pfeffer, Salz und Knoblauch. Danach garen Sie alles in etwa 9-10 Minuten unter ständigem Rühren bissfest.

Das Gemüse richten Sie zum Schluss mit den beiseite gelegten Tofuscheiben an und servieren das Gericht.

Zubereitungszeit: etwa 55 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 27 Gramm

Kohlenhydrate: 16 Gramm

Kilojoule: 1631

Kcal: 389

## Vorspeisen:

### Tofu-Terrine mit Spargel

Menge: 8 Portionen

250 Gramm grüner Spargel  
250 Gramm weißer Spargel  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Bund Schnittlauch  
1 1/2 Teelöffel rosa Pfefferbeeren  
200 Milliliter Sojaprodukt zum Aufschlagen  
1 Paket Sahnesteif  
10 Gramm Agar-Agar (10 Gramm = 3 gestrichene Esslöffel)  
200 Gramm Seidentofu  
Salz  
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 1/2 Teelöffel Zitronensaft  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

Den weißen Spargel schälen Sie erst von oben nach unten. Dabei müssen Sie darauf achten, dass die Schale vollständig entfernt (sie schmeckt nach dem Kochen holzig) und die Köpfe nicht verletzt werden (die Köpfe sind das Beste am Spargel). Die unteren Enden der Spargelstangen schneiden Sie ab und entfernen dabei die holzigen Stellen komplett. Vom grünen Spargel schälen Sie nur das untere Drittel und schneiden die Enden ab. Danach spülen Sie den weißen und den grünen Spargel ab und schneiden beide Spargelsorten in etwa 5 Zentimeter lange Stücke.

Nun bringen Sie die Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen, garen den grünen Spargel darin etwa 5-6 Minuten und den weißen Spargel etwa 9-10 Minuten. Die Spargelstücke nehmen Sie anschließend mit einer Schaumkelle heraus, schrecken sie mit kaltem Wasser kurz ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen beide Spargelsorten in einem Sieb abtropfen. Die Spargelstücke und die Spargelbrühe lassen Sie getrennt von einander erkalten.

Währenddessen spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Röllchen. Die Pfefferbeeren zerreiben Sie mit den Fingern sehr fein.

## **Vorspeisen:** Tofu-Terrine mit Spargel - Fortsetzung

Geben Sie jetzt Soja zum Aufschlagen in einen Rührbecher und schlagen Sie sie mit einem Mixer (Rührbesen) kurz auf. Danach schlagen Sie weiter und lassen dabei nach und nach das Sahnesteif einrieseln. Die erkaltete Gemüsebrühe (etwa 250 Milliliter) geben Sie in einen Topf, verrühren Sie mit Agar-Agar und lassen sie unter rühren aufkochen. Den Tofu geben Sie dann zur Brühe in den Topf und pürieren alles fein. Die Schnittlauchröllchen unter die Sojamasse heben, würzen sie mit Salz, Koriander, geriebenem roten Pfeffer, etwas Zitronensaft und gemahlenem Pfeffer. Die Tofumasse wird sofort und schnell mit den Spargelstückchen in eine dichte Kastenform (25 x 11 Zentimeter und mit Frischhaltefolie ausgelegt) gegeben (Sehr wichtig: Sie müssen schnell arbeiten, weil das Agar-Agar schon beim Abkühlen fest wird).

Nun legen Sie ein mehrfach gefaltetes Geschirrtuch auf die Arbeitsfläche, stellen die Kastenform darauf und stoßen mehrfach darauf, damit die Luftbläschen in der Masse platzen. Die Terrine muss jetzt zugedeckt mindestens 3-4 Stunden in den Kühlschrank gestellt werden.

Zum Schluss lösen Sie die Tofu-Terrine am Formrand mit einem großem Messer, stürzen sie aus der Form und schneiden die Terrine mit einem Sägemesser in Scheiben.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Abkühlzeit und Kühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 4 Gramm

Kilojoule: 325

Kcal: 78

## Vorspeisen:

### Olivenpaste

Menge: 4 Portionen

200 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven  
2 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten  
150 Gramm Tomaten  
1 Esslöffel abgetropfte Karpfen  
90 Milliliter Olivenöl  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
gerebelter Thymian

Die Oliven entkernen und schneiden Sie eventuell klein. Den Knoblauch ziehen Sie ab. Die Chilischoten schneiden Sie längs auf, entkernen sie und spülen die Schoten ab. Die Tomaten schneiden Sie zum Blanchieren kreuzweise ein und übergießen Sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten aus dem Wasser und legen sie in kaltes Wasser. Die Tomaten werden nun gehäutet, halbiert und entkernt. Die Stielansätze entfernen Sie bitte. Anschließend werden die Tomaten gewürfelt.

Geben Sie jetzt die Olivenstücke, den Knoblauch, die Chilischoten, die Tomatenwürfel, die Karpfen und das Olivenöl in einen hohen Rührbecher. Dann pürieren Sie die Zutaten mit einem Pürierstab sehr fein. Zum Schluss schmecken Sie die Olivenpaste mit dem Thymian und dem Pfeffer ab.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Haltbarkeit im Kühlschrank: etwa 4 bis 5 Tage

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 30 Gramm

Kohlenhydrate: 3 Gramm

Kilojoule: 1198

Kcal: 286

## Vorspeisen:

### Gemüse in Sherry

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Möhren, 300 Gramm Zucchini  
125 Milliliter Sherry, 5 Esslöffel trockener Weißwein  
2 Knoblauchzehen, 100 Gramm kleine Zwiebeln  
1/2 gestrichener Teelöffel Salz  
1/2 gestrichener Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Zucker  
1/2 Peperoni  
1/2 Teelöffel Senfkörner  
2 Lorbeerblätter  
5 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie  
180 Gramm abgetropfte Artischockenherzen (aus dem Glas)

Die Möhren putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie in Stifte. Die Zucchini spülen Sie ab und entfernen die Enden. Dann schneiden Sie die Zucchini in kleine Scheiben. Die Möhrenstifte sowie die Zucchini-scheiben geben Sie nun in einen großen Topf und fügen den Sherry, den Weißwein und den Essig hinzu.

Die Zwiebeln und den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden den Knoblauch mit einem großem Messer in feine Scheiben. Die Zwiebeln vierteln Sie. Anschließend geben Sie die Zwiebeln und die Knoblauchscheiben zu dem Gemüse in den Topf. Jetzt wird mit Pfeffer, Salz und Zucker gewürzt. Die Peperoni spülen Sie ab, entstielen sie und halbieren die Schoten längs. Danach werden die Peperoni entkernt.

Geben Sie jetzt die Senfkörner, die Lorbeerblätter und die Peperonihälften zu dem Gemüse in den Topf. Die Zutaten bringen Sie nun zum Kochen und lassen sie etwa 5-6 Minuten kochen. Dann nehmen Sie das Gemüse mit einer Schaumkelle heraus und geben es in eine Schüssel. Das Olivenöl geben Sie zu dem Gemüsesud und lassen den Sud etwa um die Hälfte einkochen. Die Petersilie rühren Sie unter. Danach halbieren Sie die Artischockenherzen und geben sie in den Sud den Sie nun abkühlen lassen. Den Sud verteilen Sie zum Schluss auf dem Gemüse.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 13 Gramm

Kohlenhydrate: 9 Gramm

Kilojoule: 883

Kcal: 211

## Vorspeisen:

### Tofuspieße mit Frühlingszwiebeln

Menge: 2 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 Gramm Tofu

Für die Marinade:

4 Esslöffel helle Sojasauce  
6 Esslöffel Sojaöl  
1 Zitrone, den Saft davon  
1 Teelöffel gemahlene Ingwer  
2 Teelöffel Fünf-Gewürze-Pulver  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Teelöffel Currypulver

Außerdem:

Holzspieße

Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie dann ab und schneiden sie in etwa 8 Zentimeter lange Stücke. Den Tofu schneiden Sie in Würfel. Die Frühlingszwiebelstücke und die Tofuwürfel stecken Sie dann abwechselnd auf die Spieße, dabei müssen Sie den grünen Frühlingszwiebelanteil wie eine Schlaufe um den Tofuwürfel stecken. Die Spieße legen Sie in eine flache Schale.

Für die Marinade verrühren Sie nun die Sojasauce gut mit dem Sojaöl, etwas Zitronensaft, Ingwer, Cayennepfeffer, Fünf-Gewürze-Pulver und Curry. Diese Marinade geben Sie anschließend über die Spieße. Die Spieße lassen Sie etwa 30 Minuten durchziehen, dabei müssen Sie die Spieße zwischendurch wenden.

Währenddessen heizen Sie den Backofengrill vor.

Die Spieße schieben Sie auf dem Rost unter den vorgeheizten Backofengrill. Die Tofuspieße grillen Sie nun etwa 5-10 Minuten, wenden sie dabei zwischendurch und bestreichen sie immer wieder mit der Marinade.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten ohne Marinierzeit

Grillzeit: etwa 5-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 16 Gramm

Fett: 42 Gramm

Kohlenhydrate: 14 Gramm

Kilojoule: 2164

Kcal: 516

## Vorspeisen:

### Marinierte Gemüseplatte

Menge: 6 Portionen

300 Gramm getrocknete, große weiße Bohnen  
4 rote Paprikaschoten  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehen  
1 Esslöffel (knapp) Weißweinessig  
1 Prise Salz  
4 kleine, blaue Artischocken  
1 abgezogene Knoblauchzehe  
1 Prise gemahlen Pfeffer frisch aus der Mühle  
3 Esslöffel Olivenöl  
125 Milliliter Wasser  
2 1/2 Esslöffel Weißweinessig  
3 Esslöffel Olivenöl  
2 abgezogene Knoblauchzehen  
gerabeltes Basilikum  
250 Gramm kleine Champignons  
4 kleine Zwiebeln  
6 Esslöffel Olivenöl  
einige klein geschnittene Salbeiblätter  
1 Esslöffel klein geschnittene, glatte Petersilie  
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
3 kleine Zucchini  
einige Thymianblätter  
2 1/2 Esslöffel Olivenöl  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
etwas Bohnenkraut

Die Bohnen lassen Sie über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen. Dann bringen Sie die Bohnen in einem großem Topf mit reichlich Salzwasser und etwas Bohnenkraut zugedeckt zum Kochen und garen sie etwa 35-40 Minuten lang.

Zwischendurch heizen Sie den Backofengrill vor.

Die Paprikaschoten spülen Sie ab. Anschließend legen sie die Schoten auf ein Backblech. Die Paprikaschoten werden von allen Seiten unter dem vorgeheizten Backofengrill gegrillt bis die Haut Blasen wirft. Danach stellen Sie das Backblech auf ein Rost, belegen die Schoten mit einem feuchtem Geschirrtuch und lassen sie abkühlen.

**Vorspeisen:** Marinierte Gemüseplatte - Fortsetzung

Nun häuten Sie die Paprikaschoten, halbieren und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Danach schneiden Sie die Schoten in Streifen. Verrühren Sie jetzt das Olivenöl mit dem Knoblauch in einer Schüssel und würzen mit dem Essig und dem Salz. Dann lassen Sie die Paprikastreifen in der Marinade durchziehen.

Die Stiele der Artischocken kürzen Sie und entfernen die holzigen Blätter sowie die Spitzen. Den Knoblauch und die Minzblätter schneiden Sie klein und streuen beides mit Pfeffer und Salz auf die Artischocken. Dann bringen Sie etwas Olivenöl mit Wasser in einem Topf zum Kochen. Die Artischocken stellen Sie aufrecht in den Topf und garen sie zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten lang. Dann nehmen Sie die Artischocken aus dem Sud und lassen den Sud um etwa die Hälfte einkochen. Währenddessen vierteln Sie die Artischocken von oben und heben das Heu heraus. Anschließend werden die Artischockenviertel mit dem Sud beträufelt.

Die gegarten Bohnen lassen Sie in einem Sieb abtropfen und geben sie in eine flache Schüssel. Gewürzt werden die Bohnen mit Pfeffer, Salz und Essig. Das Olivenöl erhitzen Sie nun in einer Pfanne, dünsten die zerdrückten Knoblauchzehen darin an und geben sie über die Bohnen. Das Basilikum mischen Sie unter die Bohnen und lassen sie mindestens 60 Minuten durchziehen.

Zwischendurch putzen Sie die Champignons und spülen sie kurz ab. Die Zwiebeln ziehen Sie ab und achteln sie. Dann braten Sie zuerst die Champignons, dann die Zwiebeln in der Pfanne unter rühren hellbraun. Die Champignon-Zwiebel-Mischung bestäuben Sie nun mit den Kräutern. Den Zitronensaft mischen Sie kurz unter und lassen alles etwa 60 Minuten durchziehen.

Die Zucchini spülen Sie ab und schneiden die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben (eventuell mit der Aufschnittmaschine). Anschließend spülen Sie die Thymianblätter ab, schütteln sie trocken und bestreuen die Zucchinischeiben mit den gezupften Thymianblättern und Salz. Erhitzen Sie jetzt das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne und braten Sie die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten goldbraun. Den Knoblauch fügen Sie noch hinzu und lassen ihn kurz mitbraten.

Das vorbereitete Gemüse richten Sie auf einer Platte an und servieren das Gericht sofort.

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 39 Gramm

Fett: 39 Gramm

Kohlenhydrate: 37 Gramm

Kilojoule: 2376

Kcal: 565

## Vorspeisen:

### Kartoffelecken mit Cocktailtomaten und Kräutern

Menge: 4 Portionen

1 1/2 Kilogramm große, festkochende Kartoffeln  
1 Stängel Rosmarin  
1 Stängel Thymian  
6 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
200 Gramm Cocktailtomaten

Die Kartoffeln spülen Sie erst unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab. Nebenbei heizen Sie den Backofen auf etwa 200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) oder 180 Grad Celsius vor. Dann halbieren Sie die Kartoffeln erst längs, anschließend vierteln Sie sie. Nun wird der Thymian und der Rosmarin abgespült und trocken geschüttelt. Die Blätter beziehungsweise die Nadeln zupfen Sie von den Stängeln.

Mischen Sie die Kartoffelviertel mit den Rosmarinnadeln und den Thymianblättern in einer Schüssel. Danach fügen Sie 5 Esslöffel Olivenöl hinzu und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Jetzt verteilen Sie die Kartoffelmischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Das Backblech schieben Sie in den vorgeheizten Backofen, die Kartoffelecken müssen etwa 30-40 Minuten garen.

Zwischendurch spülen Sie die Cocktailtomaten ab und schneiden die Stielansätze heraus. Dann werden die Tomaten mit dem restlichen Olivenöl beträufelt und nach etwa 15-20 Minuten Garzeit zu den Kartoffelecken auf das Backblech gegeben. Lassen Sie die Tomaten mitgaren. Die Kartoffelecken sollten nach der Backzeit goldgelb und knusprig sein.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Garzeit: etwa 30-40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 60 Gramm

Kilojoule: 1745

Kcal: 415

## Vorspeisen:

### Gemüsespieße italienischer Art

Menge: 24 Spieße

2 Fenchelknollen mit Grün  
1 Esslöffel Gemüsebrühe  
3 kleine Zucchini  
100 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven mit Stein  
1 Zitrone (unbehandelt, ungewachst)  
2 Teelöffel getrocknete, italienische Kräutermischung  
8 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise gemahlene Pfeffer

Außerdem:

4 Holzspieße

Von den Fenchelknollen schneiden Sie die Stiele oberhalb der Knollen ab. Dann putzen Sie die Fenchelknollen, spülen sie ab und schneiden sie in Stücke. Das zarte Fenchelgrün legen Sie beiseite. Nun bringen Sie ein Topf mit der Gemüsebrühe zum Kochen und garen die Fenchelstücke darin etwa 3-4 Minuten. Danach geben Sie die Fenchelstücke auf ein Sieb, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie abtropfen. Die Zucchini spülen Sie jetzt ab und schneiden die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini in fingerdicke Scheiben.

Die Fenchelstücke, die Zucchinischeiben und die Oliven stecken Sie dann abwechselnd auf die Holzspieße und legen alles in eine flache Schale, Die Zitrone wird nun heiß abgewaschen und die Schale dünn abgerieben (zum Beispiel mit einem Sparschäler). Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft aus. Anschließend verrühren Sie die Zitronenschale mit 4 Esslöffeln Zitronensaft und der Kräutermischung. Die Oliven schlagen Sie unter.

Diese Marinade verteilen Sie auf den Spießen und würzen die Spieße danach mit Pfeffer und Salz. Jetzt werden die Spieße zugedeckt etwa 30 Minuten mariniert, dabei müssen Sie sie ab und zu mit der Marinade übergießen. Zwischendurch heizen Sie den Backofengrill vor.

Die Gemüsespieße lassen Sie gut abtropfen und grillen sie unter dem vorgeheizten Grill etwa 12-15 Minuten, dabei müssen Sie die Spieße mehrmals wenden und mit dem beiseite gelegten, klein geschnittenen Fenchelgrün bestreuen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 10-15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 25 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Kilojoule: 1158

Kcal: 276

## Vorspeisen:

### Gemüse-Tempura mit Sojasauce, Limette und Wasabi

Für den Tempura-Teig:

200 Milliliter Eiswasser, 200 Gramm Weizenmehl, 125 Gramm Speisestärke  
30 Milliliter Sake (Reiswein), 1 Esslöffel Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz

1 Liter Speiseöl zum Ausbacken, 125 Gramm Shiitakepilze, 2 Esslöffel Mehl,  
500 Gramm Brokkoli, 1 rote Paprikaschote, 1 gelbe Paprikaschote,  
2 Limetten (unbehandelt, ungewachst), 250 Milliliter Sojasauce, 45 Gramm Wasabipaste

Für den Teig geben Sie zunächst das Eiswasser in eine Schüssel und fügen Mehl, Speisestärke, Reiswein, Sonnenblumenöl sowie das Salz hinzu. Dann verrühren Sie die Zutaten zu einem glatten Teig und stellen den Teig zum Quellen mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank. Der Teig sollte möglichst die ganze Zeit kalt stehen, damit er gut an dem Gemüse haften bleibt.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 180 Grad Celsius. Wenn Sie einen Holz-Kochlöffel in das Öl halten und sich Bläschen bilden ist das Öl heiß genug. Zwischendurch putzen Sie die Shiitakepilze und schneiden die harten Stiele ab.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Anschließend putzen Sie die Brokkoliröschen und spülen sie auch ab. Nun vierteln Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Paprikaviertel schneiden Sie einmal längs durch und spülen die Stücke ab. Die so vorbereiteten Gemüsestücke ziehen Sie einzeln durch den Teig, streichen sie am Schüsselrand ab und backen sie portionsweise (je etwa 8-10 Stück) in dem siedenden Speiseöl etwa 3-4 Minuten aus. Dabei müssen Sie die Gemüsestücke einmal wenden. Danach nehmen Sie die Sticks mit einer Schaumkelle aus dem Fett und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen.

Waschen Sie anschließend die Limetten heiß ab und schneiden Sie sie in Spalten. Dann richten Sie die Gemüse-Tempura auf einer Platte mit den Limettenspalten an. Dazu können Sie Sojasauce und Wasabipaste reichen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Teigquellzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 17 Gramm

Fett: 34 Gramm

Kohlenhydrate: 82 Gramm

Kilojoule: 2976

Kcal: 710

## Vorspeisen:

### Mangoldpakete auf Gemüse

Menge: 12 Portionen

400 Gramm Klebreis (erhalten Sie im Asialaden)  
500 Milliliter kaltes Wasser  
1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
4 Stauden Mangold (etwa 1 Kilogramm, kurzstielige Sorte, pro Staude etwa 10 Blätter)  
1 Prise Salz  
4 dicke Möhren (etwa 450 Gramm)  
440 Gramm abgetropfte Bambussprossen, in Streifen (aus der Dose)  
440 Gramm abgetropfte Sojabohnenkeimlinge (aus der Dose)  
150 Gramm Shiitakepilze  
2 Esslöffel Mehl  
120 Gramm Margarine (vegan)  
100 Milliliter Sud (von den Bambussprossen und den Sojabohnenkeimlingen)  
50 Gramm Mango-Chutney  
Sojasauce  
süße Chilisauce

Außerdem:

Küchengarnd oder Bastfäden

Den Klebreis lassen Sie in kaltem Wasser etwa 1 Stunde einweichen. Danach bringen Sie ihn mit dem Einweichwasser und dem 1/2 Teelöffel Salz zum Kochen und garen ihn etwa 15 Minuten, bis ein Brei entstanden ist. Den Brei geben Sie nun in eine flache Form und lassen ihn erkalten. Währenddessen putzen Sie die Mangoldstauden, waschen sie mehrmals gründlich und lassen sie dann abtropfen. Danach schneiden Sie die Mangoldstreifen in Streifen und blanchieren die Mangoldblätter in kochendem Salzwasser (wir geben immer 1 Esslöffel Gemüsebrühe statt Salz dazu) etwa 2 Minuten. Nach den 2 Minuten schrecken Sie die Mangoldblätter mit kaltem Wasser ab und lassen sie abtropfen.

Anschließend putzen Sie die Möhren, schälen sie, spülen sie ab und schneiden sie in Streifen. Von den Sojabohnenkeimlingen und den Bambussprossen fangen Sie den Sud mit Hilfe eines Siebes auf und messen insgesamt 100 Milliliter ab. Die Pilze putzen Sie jetzt und schneiden sie dann in Scheiben.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

**Vorspeisen:** Mangoldpakete auf Gemüse - Fortsetzung

Währenddessen heizen Sie den Backofen vor (Ober-/Unterhitze etwa 180 Grad Celsius, Heissluft: etwa 160 Grad Celsius).

Zerlassen Sie nun die Margarine in einem Topf und dünsten Sie die Bambussprossen, die Möhrenstreifen, die Sojabohnenkeimlinge und die Pilzscheiben darin portionsweise unter Rühren an. Abgelöscht wird mit den 100 Milliliter des aufgefangenen Suds und gewürzt wird mit dem Mango-Chutney, der Chilisauce und der Sojasauce. Dann geben Sie das Gemüse in eine ausgefettete und heiße Pfanne.

Jetzt breiten Sie die Mangoldblätter aus. Auf jedes Blatt geben Sie 1 Esslöffel Klebreis und falten die Blätter dann zusammen. Danach werden die Pakete mit Küchengarnd oder Bast verschnürt und auf das Gemüse gesetzt. Die Fettpfanne geben Sie auf ein Rost und schieben es für etwa in Minuten in den vorgeheizten Backofen. Danach können Sie anrichten.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 34 Gramm

Kilojoule: 1043

Kcal: 250

## Vorspeisen:

### Bunte Paprikaspieße mit Couscous

Menge: 4 Portionen

4 Paprikaschoten (rot, gelb, grün gemischt)  
2 rote Zwiebeln  
120 Gramm Instant-Couscous  
2 Tomaten  
4 Frühlingszwiebeln  
4 Stängel Minze  
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch gemahlen  
1 Prise Salz  
5 Esslöffel Olivenöl  
4 Stängel Koriander

Außerdem:

8 Holzspieße

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen Sie sie und entfernen Sie die weißen Scheidenwände. Die Schoten spülen Sie nun ab und schneiden sie in gleich große Stücke. Als nächstes ziehen Sie die Zwiebeln ab, vierteln sie und schneiden sie in der Größe der Paprikastücke.

Nun stecken Sie die Paprikastücke und die Zwiebelstücke abwechselnd auf 8 Holzspieße und heizen nebenbei schonmal den Backofen vor (Ober-/Unterhitze etwa 180 Grad Celsius oder Heißluft etwa 160 Grad Celsius).

Den Couscous bereiten Sie nach Packungsanweisung zu. Nebenbei spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Dann würfeln Sie die Tomaten klein. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie in kleine feine Streifen. Die Limette waschen Sie heiß ab und reiben die Schale fein ab. Danach halbieren Sie die Limette und pressen den Saft aus.

Das vorbereitete Gemüse wird jetzt mit dem Couscous vermischt. Dann würzen Sie den Couscous mit dem Limettensaft, der Limettenschale, etwas Salz und einer Prise Pfeffer und heben 3 Esslöffel Olivenöl unter. Das restliche Olivenöl erhitzen Sie in einer hitzebeständigen Pfanne und braten die Paprikaspieße darin von beiden Seiten an. Nun würzen Sie die Spieße mit Pfeffer und Salz und schieben die Pfanne auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen. Die Spieße müssen jetzt etwa 15-18 Minuten garen.

**Vorspeisen:** Bunte Paprikaspieße mit Couscous - Fortsetzung

Währenddessen spülen Sie den Koriander ab und schütteln ihn trocken. Die Blätter zupfen Sie von den Stängeln. Danach richten Sie den Couscous mit den Paprikaspießern an und garnieren das Gericht mit den Korianderblättern.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 36 Gramm

Kilojoule: 1131

Kcal: 270

**Veganes "Rührei" mit Kurkuma**

Menge: 1 Portion

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

60 Gramm Räuchertofu

1 Esslöffel Öl

1 Messerspitze Kurkuma gemahlen

60 Gramm Seidentofu

1 Esslöffel Kresse

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

Öl

Würfeln Sie die Schalotte, den Knoblauch und den Räuchertofu fein und braten Sie alles im Öl an. In der Zwischenzeit zerdrücken Sie den Seidentofu leicht mit einer Gabel und vermengen ihn mit dem Kurkuma. Nun braten Sie den Seidentofu zusammen mit den restlichen Zutaten ebenfalls in Öl an, pfeffern und salzen ihn dabei.

Vor dem Anrichten bestreuen Sie das Gericht mit Kresse.

Kalorien: 145,4 kcal

Eiweiß: 10,1 Gramm

Fett: 10,3 Gramm

Kohlenhydrate: 2 Gramm

## Vorspeisen:

### Fenchelschalen mit Gemüsefüllung

Menge: 12 Portionen

- 2 kleine Fenchelknollen
- 1 Prise Salz
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleines Bund Oregano
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Die Fenchelknollen spülen Sie erst ab und trennen die Fenchelblätter mit den Stielen und der Knolle ab damit aus den einzelnen Fenchelschichten Taschen entstehen. Die Taschen blanchieren Sie in kochendem Wasser mit Gemüsebrühe etwa 2 Minuten lang. Anschließend nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus, schrecken den Fenchel mit kaltem Wasser ab und lassen die Schalen auf einem Sieb gut abtropfen.

Währenddessen spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Zucchini wird dann in kleine Würfel geschnitten. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen sie und entkernen sie bevor Sie die Scheidenwände entfernen und die Paprika mit kaltem Wasser abspülen. Die Paprika wird dann ebenfalls in kleine Würfel geschnitten. Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und würfeln sie auch.

Nebenbei erhitzen Sie in einer Pfanne das Olivenöl und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig, fügen die Zucchiniwürfel und die Paprikawürfel hinzu und dünsten alles unter gelegentlichem rühren etwa 5-6 Minuten. Dann spülen Sie den Oregano ab, schütteln ihn trocken und zupfen die Blätter von den Stielen. Die Blätter werden nun klein geschnitten und zu den Gemüsewürfeln gegeben. Danach wird alles mit Pfeffer und Salz gewürzt.

Die Fenchelschalen füllen Sie zum Schluss mit den Gemüsewürfeln und richten sie auf einer Platte an. Ausgarnieren können Sie das Fenchelgericht mit dem Grün des Fenchels.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

- Pro Stück
- Eiweiß: 1 Gramm
- Fett: 2 Gramm
- Kohlenhydrate: 3 Gramm
- Kilojoule: 134
- Kcal: 32

## Vorspeisen:

### Kräuteroliven

Menge: 8 Portionen

100 Gramm abgetropfte, entsteinte, grüne Oliven (aus dem Glas)  
65 Gramm abgetropfte, entsteinte, schwarze Oliven (aus dem Glas)  
6 Stängel Basilikum  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
150 Milliliter Olivenöl

Spülen Sie das Basilikum und die Petersilie ab und schütteln Sie beides trocken. Danach zupfen Sie die Blättchen von den Stängeln und schneiden sie in feine Streifen. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in dünne Scheiben.

Anschließend schneiden Sie die Chilischoten der Länge nach auf und entkernen sie. Die Schoten spülen Sie ab und schneiden sie in sehr kleine Würfel. Mischen Sie jetzt die Oliven mit den Petersilien-, Basilikumstreifen, den Knoblauchscheiben sowie den Chilischoten, geben Sie alles in ein vorbereitetes Glas und übergießen Sie es mit dem Olivenöl. Anschließend verschließen Sie das Glas und lassen die Kräuteroliven etwa 2-3 Tage im Kühlschrank ziehen. Dabei müssen Sie das Glas gelegentlich gut schütteln.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Durchziehzeit  
Haltbarkeit im Kühlschrank: mindestens 1 Woche

Pro Portion:

Eiweiß: 0,5 Gramm  
Fett: 23 Gramm  
Kohlenhydrate: 1 Gramm  
Kilojoule: 897  
Kcal: 214

## Vorspeisen:

### Fruchtiger Sommersalat

Menge: 1 Portion

#### FÜR DAS DRESSING:

1/2 Apfel  
50 Gramm Erdbeeren  
3 Esslöffel weißer Balsamico-Essig  
8 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Senf  
2 Feigen  
2 Spritzer Agavendicksaft  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer

#### FÜR DEN SALAT:

2 Frühlingszwiebeln  
6 Tomaten  
1 Gurke  
1/4 Wassermelone  
200 Gramm Erdbeeren  
100 Gramm rote Johannisbeeren  
1/4 Kopf Radicchio  
1/4 Kopf Eisbergsalat

Für das Dressing schälen Sie den Apfel, entkernen ihn und schneiden ihn in feine Würfel. Die Erdbeeren waschen und putzen Sie, schneiden sie klein und geben die Erdbeeren mit den restlichen Dressingzutaten in ein hohes Mixgefäß. Nun pürieren Sie alles mit einem Stab- oder Standmixer glatt, schmecken das Dressing mit Pfeffer und Salz ab und streichen es nach Bedarf durch ein dünnes Sieb.

Waschen Sie anschließend die Frühlingszwiebeln, putzen Sie sie und schneiden Sie sie in feine Streifen. Danach waschen Sie das restliche Gemüse, das Obst und den Salat, putzen alles und schneiden es in mundgerechte Stücke. Zum Schluss alles in einer großen Schüssel mischen.

Das Dressing bitte erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

**Vorspeisen:**

Pikantes Carpaccio mit Mango und Pfirsich

Menge: 1 Portion

1/2 feste Mango  
1 Pfirsich  
1/2 rote Zwiebel  
1 Messerspitze Ingwer, fein  
1/2 Chilli rot, gehackt  
1/2 Limette, den Saft davon  
1 Teelöffel helle Sojasauce  
1 Teelöffel Kokosöl

Verrühren Sie den Ingwer, Chili, Limettensaft, die Sojasauce und das Kokosöl zu einer Marinade.

Die Mango und den Pfirsich schneiden Sie in sehr dünne Scheiben und verteilen diese auf einem Teller. Anschließend schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe und verteilen sie auf den Früchten.

Nun beträufeln Sie das Carpaccio mit der Marinade.

Kalorien: 144,3 kcal  
Eiweiß: 1,8 Gramm  
Fett: 5,8 Gramm  
Kohlenhydrate: 20,3 Gramm

**Vorspeisen:**

Knusprige Falafel

Menge: für ca. 12 Falafel

**FALAFEL:**

250 Gramm Kichererbsen aus der Dose  
3 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
9 Esslöffel Kichererbsen- oder Weizenmehl  
3 Esslöffel Petersilie  
1 Teelöffel Backpulver  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Teelöffel Koriander  
½ Teelöffel Kurkuma  
Salz und Pfeffer  
Öl zum Braten

**DIP:**

250 Gramm ungesüßten Sojajoghurt  
1 Zitrone  
½ Bund Minze  
Salz und Pfeffer

Die Kichererbsen schütten Sie über einem Sieb aus der Dose und lassen sie gut abtropfen. Dann pürieren Sie alle Falafel-Zutaten – außer Mehl und Backpulver – in einem Mixer fein. Anschließend vermischen Sie das Mehl mit das Backpulver und heben es unter. Die Rohmasse müssen Sie nun zu kleinen Bällchen formen.

Nun die Falafel etwas flach drücken und in einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Danach die Falafel von beiden Seiten für etwa 5 Minuten anbraten.

Für den Dip hacken Sie die frische Minze klein und vermischen sie mit dem Joghurt. Zum Schluss müssen Sie den Dip nur noch mit dem Saft der Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken.

## Vorspeisen:

### Artischocken mit Wasabi-Mayonnaise

Portionen: 4 Portionen

4 Artischocken  
4 Esslöffel Olivenöl  
3 Esslöffel Zitronensaft  
1 Prise Salz

Für die Mayonnaise  
80 Gramm Sojajoghurt  
1 Teelöffel Wasabipaste  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Zitronensaft  
150 Milliliter Rapsöl

Außerdem  
4 Zitronenhälften  
Alufolie

Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen Sie. Die Artischocken halbieren Sie dann und das Heu entfernen Sie. Nun kürzen Sie die Spitzen der Artischockenblätter etwas ein. Beträufeln Sie die Artischocken mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl, salzen sie leicht und schlagen Sie alles in Alufolie ein.

Die Päckchen legen Sie nun an den Glutrand und lassen sie etwa 25-30 Minuten grillen. Anschließend nehmen Sie die Artischocken aus der Folie nehmen und grillen sie mit der Schnittfläche nach unten auf dem Grillrost, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist.

Für die Mayonnaise rühren Sie den Sojajoghurt mit der Wasabipaste, einer Prise Salz und dem Zitronensaft glatt. Das Rapsöl rühren Sie mit einem Stabmixer unter.

Die Artischocken nun mit der Wasabi-Mayonnaise und je einer halben Zitrone servieren. Dazu können Sie ein Stück getoastetes Brot reichen.

**Vorspeisen:**

Hummus mit Fladenbrot

Menge: 1 Portion

100 Gramm küchenfertige Kichererbsen  
1 Esslöffel Tahini Paste  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, den Saft davon  
20 Milliliter Apfelsaft  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel Koriander grob gehackt  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 kleines Fladenbrot

Geben Sie alle Zutaten außer dem Fladenbrot in einen Mixer und verrühren alles zu einer geschmeidigen Creme. Schmecken Sie den Hummus nach eigenem Geschmack ab und servieren ihn mit dem Fladenbrot.

Kalorien: 550,4 kcal

Eiweiß: 15,6 Gramm

Fett: 24,8 Gramm

Kohlenhydrate: 62,4 Gramm

**Vorspeisen:****Auberginenpäckchen mit Räuchertofu**

Menge: 4 Portionen

4 Tomaten getrocknet, in Öl eingelegt (etwa 80 Gramm)

100 Gramm Räuchertofu

12 Gramm Ajvar Paprikamus aus dem Glas

1/2 Aubergine (etwa 250 Gramm)

1 Esslöffel Öl

Salz nach Belieben

Pfeffer schwarz, frisch gemahlen, nach Belieben

Lassen Sie die Tomaten abtropfen. Den Tofu schneiden Sie dann in Stücke und bestreichen ihn mit Ajvar. Danach waschen Sie die Aubergine, reiben sie trocken und schneiden sie längs in Scheiben schneiden (etwa 3 Millimeter dick). Die Auberginenscheiben bepinseln Sie von beiden Seiten mit dem Öl, pfeffern und salzen sie und braten sie auf dem heißen Grill etwa 7-10 Minuten.

Nehmen Sie danach die Scheiben vom Grill und belegen Sie sie mit je einem Tofustück und einer getrockneten Tomate. Zum Schluss rollen Sie die belegten Auberginenscheiben auf, stecken sie mit Metallspießchen zusammen und grillen sie noch einmal unter Wenden etwa für etwa 5 Minuten.

**Vorspeisen:****Buschetta mit Avocado und Nektarine**

Menge: 1 Portion

3 Scheiben Ciabatta Brot  
1 Esslöffel Walnussöl  
1/4 Avocado  
1/2 Nektarine  
1/2 rote Zwiebel  
1 Blatt Salbei gehackt  
1 Teelöffel Schnittlauch-Röllchen  
1 Spritzer Limettensaft  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz

Zuerst beträufeln Sie das Brot mit dem Walnussöl und rösten es dann in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten kurz an.

Schneiden Sie die Avocado, die Nektarine und die Zwiebel in kleine Würfel und vermengen Sie diese dann mit dem Salbei, dem Schnittlauch, Pfeffer und Salz sowie dem Limettensaft.

Verteilen Sie alles auf dem Brot und servieren Sie die Buschetta.

Kalorien: 181,5 kcal  
Eiweiß: 8,1 Gramm  
Fett: 4,4 Gramm  
Kohlenhydrate: 28,2 Gramm

## Vorspeisen:

### Augenbohnen-Kroketten mit Dijonsenf-Glasur

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Augenbohnen schwarz, über Nacht in Wasser eingeweicht  
2 Esslöffel Petersilie oder Koriandergrün frisch, gehackt  
0,5 Teelöffel Meersalz fein  
1 Esslöffel Shoyu Sojasoße  
1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen  
400 Milliliter Distelöl zum Frittieren  
100 Milliliter Gerstenmalz- oder Reissirup  
1 Esslöffel Dijonsenf

Die eingeweichten Bohnen gießen Sie ab, kochen sie und geben die Bohnen in einen Mixer. Die Petersilie oder das Koriandergrün, das Salz, Shoyu und Kreuzkümmel geben Sie dazu. Nun alles mixen, bis die Bohnen fein zerhackt sind, aber bitte nicht zu Brei pürieren.

Die Mischung wird feucht sein, sie sollte aber zusammenhalten. Die Bohnenmischung formen Sie zwischen den Handflächen zu 12 Kroketten.

Das Distelöl erhitzen Sie nun in einer gusseisernen Bratpfanne auf etwa 170 Grad Celsius. Um das Öl zu testen, lassen Sie eine winzige Menge der Krokettenmischung hineintropfen. Wenn es heftig sprudelt und aufsteigt, hat das Öl seine richtige Temperatur. Das Öl aber nicht so heiß werden lassen, dass es raucht.

Jetzt geben Sie 4 Kroketten in das Öl und frittieren sie etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite. Dann nehmen Sie sie mit einer Schöpfkelle heraus und legen die Kroketten auf einen mit Küchenkrepp ausgelegten Teller.

Für den Dip vermengen Sie anschließend den Sirup und den Senf in einem kleinen Kochtopf. Den Dip erwärmen Sie bei kleiner Hitze, bis er leicht kocht. Die Kroketten sollten Sie noch heiß mit dem Dip servieren.

## Vorspeisen:

### Möhre und Paprika mit Tsatsiki

Menge: 1 Portion

1/2 Möhre  
1/4 Paprika, gelb  
1/4 Paprika, grün  
100 Gramm Soja-Joghurt  
1/4 Salatgurke  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel gehackte Petersilie  
1 Teelöffel Kerbel, gehackt  
1 Prise Vanillezucker  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz

Schneiden Sie die Möhre und die Paprika erst in gleichgroße Stücke. Dann raspeln Sie die Gurke, hacken den Knoblauch fein und verrühren ihn mit dem Soja-Joghurt. Nun würzen Sie den Joghurt mit dem Zitronensaft, der Petersilie, dem Kerbel, dem Vanillezucker und schmecken ihn mit Pfeffer und Salz ab.

Zum Schluss den Joghurt mit dem Gemüse servieren.

Kalorien: 116,9 kcal  
Eiweiß: 4,5 Gramm  
Fett: 2,3 Gramm  
Kohlenhydrate: 18,8 Gramm

## Vorspeisen:

### Blätterteigtaschen mit Spinat

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Naturtofu

Salz

3 Esslöffel Pinienkerne

1 Zwiebel

1 rote Paprikaschote

400 Gramm Babyspinat

4 Platten veganer TK-Blätterteig

2 Esslöffel Rapsöl

Salz

Pfeffer

Muskat

Den Naturtofu schneiden Sie in kleine Würfel und geben ihn in einen Topf. Den Topf füllen Sie dann mit Salzwasser (oder, wenn zu Hand mit einem Esslöffel Gemüsebrühe statt Salz) auf, bis die Würfel bedeckt sind. Anschließend bringen Sie sie zum Kochen. Den Topf nehmen Sie nun vom Herd, lassen ihn abkühlen und lassen alles über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Am nächsten Tag lassen Sie die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dann abkühlen. Die Zwiebel häuten Sie und schneiden sie in feine Würfel. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln sie ebenfalls. Den Spinat müssen Sie nun waschen, trocken schleudern und in grobe Streifen schneiden. Geben Sie jetzt den Blätterteig auf ein bemehltes Brett und lassen Sie ihn auftauen.

In einer Pfanne erhitzen Sie das Öl und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Die Paprikawürfel und den jungen Spinat geben Sie dazu und lassen alles leicht einköcheln. Den Tofu gießen Sie nun ab und geben ihn zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne. Alles mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Den Backofen heizen Sie anschließend auf 170 Grad Celsius vor. Den Blätterteig teilen Sie in 12 große Stücke, 4 davon legen Sie als Boden auf ein Backpapier. Die restlichen Stücke schneiden Sie so aus, dass ein mindestens 5 Millimeter breiter Rand übrig bleibt. Jeweils 2 dieser Ränder legen Sie auf einen Boden und das Ganze backen Sie danach bei 170 Grad Celsius für etwa 10-12 Minuten im Ofen vor.

Achtung: Der Blätterteig sollte noch nicht goldgelb sein.

Die Formen nehmen Sie nun aus dem Backofen und füllen sie vorsichtig mit der Spinat-Tofu-Masse. Dann noch einmal in den Ofen geben und goldgelb fertig backen.

Anschließend alles noch heiß servieren.

**Vorspeisen:**

Zucchini -öllchen

Menge: 1 Portion

4 lange Scheiben Zucchini, etwa 2 Millimeter dick

2 Esslöffel Ajvar

100 Gramm Tofu

20 Gramm Schnittlauch

1 getrocknete Tomate

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

etwas Rapsöl zum Braten

Bestreichen Sie die Zucchinischeiben mit dem Ajvar. Den Tofu und den Schnittlauch schneiden Sie in Stücke und die Tomate schneiden Sie in feine Würfel. Anschließend vermengen Sie alles und belegen die Zucchini damit. Dann rollen Sie alles zusammen gerollt und mit Pfeffer und Salz gewürzt.

Zum Schluss braten Sie die Röllchen von allen Seiten in heißem Rapsöl goldbraun an.

## Vorspeisen:

### Blumenkohl-Pizzettis

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

3 Esslöffel Chiasamen gemahlen, 135 Milliliter Wasser kalt, 600 Gramm Blumenkohl  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instand), 55 Gramm Mandeln gemahlen  
1/2 Teelöffel Oregano getrocknet, 1/2 Teelöffel Rosmarin getrocknet  
1/2 Teelöffel Basilikum getrocknet, 1/2 Teelöffel Kräutersalz  
1/2 Teelöffel Backpulver, 1 Esslöffel Flohsamenschalenpulver

Für den Belag:

150 Gramm Tomatensoße, 100 Gramm Auberginen gegrillt  
80 Gramm Artischocken gegrillt, 6-8 Kirschtomaten  
Basilikumblätter zum Bestreuen

Für den Teig rühren Sie die gemahlene Chiasamen in einer kleinen Schüssel mit der Gabel in Wasser ein und stellen die Schüssel in den Kühlschrank.

Den Blumenkohl zerkleinern Sie in einem Mixer bis er in etwa die Größe von Reiskörnern hat. Nun setzen Sie einen Topf Wasser mit der Gemüsebrühe auf und lassen es aufkochen. Geben Sie den Kohl hinein, reduzieren Sie die Temperatur und kochen Sie den Blumenkohl in etwa 7–8 Minuten weich. Danach lassen Sie den Blumenkohl in einem Küchensieb gründlich abtropfen und vollständig abkühlen. Anschließend drücken Sie den Blumenkohl mit der Unterseite eines Holzlöffels leicht aus, um ihm erneut so viel Wasser wie möglich zu entziehen.

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

In einer großen Rührschüssel vermischen Sie nun den Blumenkohl mit den gemahlene Mandeln, den getrockneten Kräutern, Salz und Backpulver. Den Chiabrei kneten Sie mit den Händen unter. Das Flohsamenschalenpulver fügen Sie hinzu, den Teig decken Sie ab und lassen ihn etwa 30–45 Minuten ruhen.

Den Teig schneiden Sie jetzt in 4 Stücke und formen ihn mit den Händen zu runden, 7,5 Zentimeter großen und etwa 1,5 Zentimeter dicken Scheiben.

Die Teigböden legen Sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen sie etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen. Die Teigböden müssen Sie dann wenden und nochmal weitere 15 Minuten im Backofen backen.

Die Teigböden aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 150 Grad Celsius reduzieren. Die Böden bestreichen Sie jetzt mit der Tomatensoße und verteilen den Belag darauf. Zum Schluss backen Sie die Pizzettis erneut etwa 5 Minuten, bestreuen sie mit frischem Basilikum und servieren die Pizzettis heiß.

## Vorspeisen:

### Vegane Tacos

Menge: 1 Portion

2 Taco Fladen  
60 Gramm Jackfrucht  
4 Teelöffel Öl  
1 Messerspitze brauner Zucker  
1 Messerspitze Cayenne Pfeffer  
1 Messerspitze Paprikapulver  
20 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Teelöffel Koriander, fein gehackt  
1/4 rote Zwiebel, fein gewürfelt  
1 Prise Salz

Braten Sie die Fladen kurz (ohne Öl) von beiden Seiten in einer heißen Pfanne an. Die Jackfrucht schneiden Sie in dünne Streifen und braten sie in 2 Teelöffel Öl an. Dann lassen die Jackfrucht mit dem braunen Zucker karamellisieren und schmecken sie mit Cayenne Pfeffer und Paprikapulver ab.

Nun schneiden Sie die Tomate klein und geben sie zusammen mit der Gemüsebrühe hinzu. Anschließend lassen Sie alles mit dem Koriander und einer Prise Salz gewürzt für einige Minuten auf kleiner Hitze simmern. Nebenbei schwitzen Sie die Zwiebelwürfel in der Pfanne mit dem restlichen Öl an.

Zum Schluss die Tomaten auf den Taco Fladen verteilen und mit den Zwiebelwürfeln bestreuen.

Kalorien: 276,5 kcal  
Eiweiß: 7,1 Gramm  
Fett: 10,3 Gramm  
Kohlenhydrate: 37,1 Gramm

## Vorspeisen:

### Caesar Salat

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Weißweinessig  
2 Esslöffel Zitronensaft  
etwas Zucker  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
1 Zwiebel mittelgroß, fein gewürfelt  
0,5 Teelöffel Dijon-Senf  
1 Teelöffel Worcestersauce vegan  
2 Teelöffel Kapern fein gehackt  
3-4 Teelöffel Kichererbsen fein gehackt  
125 Milliliter Olivenöl  
Salz nach Belieben  
Pfeffer schwarz, frisch gemahlen, nach Belieben  
10 Gramm Petersilie  
10 Gramm Schnittlauch  
100 Gramm Weißbrot  
100 Gramm Räuchertofu  
1 Kopfsalat Romana oder Eisberg  
50 Gramm Hefeflocken oder Parmesan-Alternative  
50 Gramm Brunnenkresse

In einer großen Schüssel verrühren Sie den Essig, Zitronensaft, Zucker, Knoblauch, Zwiebeln, Senf, Worcestersauce, Kapern und die Kichererbsen gründlich und träufeln dann langsam mit dem Schneebesen das Öl dazu, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Nun alles mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.

Die Petersilie und Schnittlauch waschen Sie, schütteln beides kurz trocken und zerkleinern es grob. Anschließend befreien Sie das Weißbrot von der Rinde. Das helle Brot schneiden Sie in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Die Toastbrotwürfel wenden Sie in etwas Öl, würzen sie mit Pfeffer und Salz und rösten sie unter wenden bei geringer Hitze knusprig. Am Ende geben Sie die Petersilie und den Schnittlauch hinzu und lassen es noch kurz weiter rösten.

Den Tofu schneiden Sie in Würfel und braten ihn in etwas Öl von allen Seiten knusprig an.

Den Salat waschen Sie und teilen ihn in mundgerechte Stücke.

Den Salat, den Tofu, die Hefeflocken und die Croûtons vermischen Sie zum Schluss mit dem Dressing und garnieren sie mit etwas Kresse. Anschließend servieren.

## Vorspeisen:

### Sommer-Rollen

Menge: 1 Portion

- 2 Reisblätter
- 1/4 Salatgurke
- 2 Blatt Eisbergsalat
- 1 Esslöffel Rotkohl, geraspelt
- 1 Esslöffel Koriander, grob gehackt
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Sesam, geröstet
- 1 Limette, den Saft davon

Befeuchten Sie die Reisblätter damit sie biegsam werden. Die Möhren raspeln Sie grob und den Eisbergsalat schneiden Sie grob. Dann vermengen Sie die Möhre und den Salat zusammen mit dem Rotkohl und dem Koriander und belegen damit die Reisblätter. Diese rollen Sie anschließend ein und streichen sie von außen nochmal mit nassen Händen glatt.

Aus dem Limettensaft, der Sojasauce und dem Sesam rühren Sie zum Schluss einen Dip und servieren diesen dann mit den Röllchen.

Kalorien: 139,3 kcal  
Eiweiß: 2,6 Gramm  
Fett: 5,3 Gramm  
Kohlenhydrate: 19,3 Gramm

## Vorspeisen:

### Ceviche vegano

Menge: 3 Portionen

200 Gramm weiße Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
2 Limetten den Saft davon  
1 Prise Salz  
300 Gramm Strauchtomaten  
1/2 Zwiebel rot, klein  
1 Avocado reif, klein  
1/2 Handvoll Koriander  
Chili nach Geschmack  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise Salz

Putzen Sie die Champignons. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann schneiden Sie die Pilze klein und lassen Sie die Pilze in Limettensaft und ein bisschen Salz ziehen (mindestens 30 Minuten). Zwischendurch befreien Sie die Tomaten vom Kerngehäuse und der Flüssigkeit und schneiden das restliche Fleisch sehr klein und geben sie in eine Schüssel (das Kerngehäuse der Tomaten könnten Sie aufheben und mit etwas Olivenöl und Salz aufs Brot schmieren).

Die rote Zwiebel und die Avocado schneiden Sie klein und geben sie zu den Tomaten. Die Champignons schöpfen Sie vom Saft ab und geben sie dazu. Den Koriander und die Chili (nach Geschmack) hacken Sie klein und vermischen alles vorsichtig mit den restlichen Zutaten.

Zum Schluss das Olivenöl und das Salz hinzufügen.

**Vorspeisen:**

## Gefüllte Wan-Tan

Menge: 1 Portion

6 Wan Tan Blätter  
30 Gramm Räuchertofu  
2 Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
1 Frühlingszwiebel  
1/2 Chilli  
1 Prise Salz  
Öl zum Frittieren

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Den Tofu, die Champignons, die Frühlingszwiebel und die Chilli hacken Sie fein und würzen sie mit einer Prise Salz. Damit belegen Sie die Wan Tan Blätter mittig und klappen sie dann anschließend ein. Den Teig verschließen Sie mit feuchten Fingern gut und frittieren sie dann bei 180 Grad Celsius für etwa 2 Minuten in Öl.

Kalorien: 191,9 kcal  
Eiweiß: 5,6 Gramm  
Fett: 11,9 Gramm  
Kohlenhydrate: 14,1 Gramm

## Vorspeisen:

### Chicoréesalat mit Birnen

Menge: 4 Portionen

- 4 Esslöffel Sonnenblumen-Öl
- 2 Esslöffel Obst-Essig
- 1 Teelöffel Dicksaft zum Süßen
- 1/2 Teelöffel Salatgewürz
- 250 Gramm Chicorée
- 250 Gramm Birnen
- 1 Esslöffel Kerbel oder Petersilie gehackt

Das Öl verrühren Sie mit dem Essig zu einer cremigen Sauce und geben den Dicksaft und das Salatgewürz dazu. Den Chicorée halbieren Sie und schneiden ihn in 1/2 Zentimeter breite Streifen. Die Birne würfeln Sie und heben Sie ebenso wie den Chicorée unter die Salatsauce. Zum Schluss bestreuen Sie alles mit dem gehacktem Kerbel oder der Petersilie.

### Rote Bete Carpaccio

Menge: 1 Portion

- 1 rote Bete gekocht
- 1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Walnüsse gehackt und geröstet
- 1 Teelöffel Meerrettich fein gerieben
- 1/4 Paprika gelb
- 1 Esslöffel Kresse
- 1 Esslöffel Walnussöl
- 1 Esslöffel Himbeer-Essig

Die Rote Beete schneiden Sie in Scheiben und belegen damit einen Teller. Anschließend pfeffern und salzen Sie sie und verteilen die gehackten Nüsse darauf. Nun schneiden Sie die Paprika in Würfel und verteilen sie zusammen mit dem Meerrettich und der Kresse ebenfalls auf den Roten Beten. Zum Schluss wird das Gericht mit Walnussöl und Himbeer-Essig beträufelt.

## Vorspeisen:

### Chicoréeschiffchen mit geräucherten Croûtons und Balsamicoreduktion

Menge: 2 Portionen

3 Esslöffel Olivenöl  
0,5 Zwiebel rot, fein gewürfelt  
250 ml Balsamicoessig dunkel  
1 Esslöffel Rohrohrzucker  
Meersalz nach Belieben  
Pfeffer nach Belieben  
8 Esslöffel Bratöl  
200 Gramm Räuchertofu fein gewürfelt  
2 Köpfe Chicorée  
20 Blätter junger Spinat  
1 Avocado reif, fein gewürfelt  
1 Birne reif, fein gewürfelt

Das Olivenöl erhitzen Sie in einer beschichteten Pfanne und schwitzen darin die Zwiebelwürfel glasig an. Den Balsamicoessig, den Zucker, eine Prise Salz und etwas Pfeffer geben Sie dazu und lassen alles bei hoher Temperatur etwa 6–8 Minuten einreduzieren, bis etwa zwei Drittel der Flüssigkeit verdunstet sind.

Dabei müssen Sie gut lüften, der verdampfende Essig brennt leicht in den Augen. Sie sollten darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit verdampft, um ein Anbrennen oder zu starkes Karamellisieren zu vermeiden. Die Reduktion ist in warmem Zustand natürlich flüssiger als in kaltem. Umso kleiner und gleichmäßiger die Kochbläschen werden, desto weniger Flüssigkeit ist vorhanden. Zur Probe geben Sie etwas Reduktion auf einen kalten Teller. Bleibt die Reduktion "stehen", ist sie fertig. Anschließend nehmen Sie die Pfanne vom Herd.

In einer anderen Pfanne erhitzen Sie das Bratöl und braten darin die Tofuwürfel bei hoher Temperatur etwa 9-10 Minuten knusprig und goldgelb. Die Würfel sollten außen kross und innen saftig sein. Schmecken Sie sie mit Pfeffer und Salz ab.

Von den Chicoréeköpfen ziehen Sie zehn große Blätter ab und schneiden die Bruchkanten sauber ab. Die Chicoréeschiffchen verteilen Sie auf zwei Teller und füllen sie mit je zwei Spinatblättern sowie ein paar Avocado- und Birnenwürfeln.

Beträufeln Sie alles mit etwas Balsamicoreduktion. Am Ende füllen Sie jedes Schiffchen mit Tofuwürfeln auf. Die restlichen Birnenwürfel und Tofu-Croûtons richten Sie dekorativ neben den Schiffchen auf den Tellern an und beträufeln sie auch mit der Reduktion.

unbezahlte Werbung:



# **DIE 6 WICHTIGSTEN GRÜNDE, AUF FLEISCH ZU VERZICHTEN**

**Sie glauben, Fleisch essen ist „Privatsache“?**

Nein, der Fleischkonsum geht weit über das Private hinaus, er zieht gravierende Auswirkungen für den Verbraucher, die sogenannten Nutztiere und die Umwelt nach sich.

- 1. Tierquälerei für Fleisch, Milch und Eier!**
- 2. Klimaerwärmung durch unsere Ernährung!**
- 3. Wasserknappheit durch Fleischkonsum!**
- 4. Regenwaldzerstörung für Burger und Steak!**
- 5. Hungerkrise in der „Dritten Welt“ durch zu viel Fleischproduktion!**
- 6. Gesundheitsprobleme durch Fleisch!**

Lesen Sie auf der Rückseite, warum zu viel Fleischverzehr extrem schädlich für unsere Umwelt, die Tiere und unsere Gesundheit ist!

Fotos: [www.soylent-network.com/](http://www.soylent-network.com/) / Deutsches Tierschutzbüro



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

## Veganer Käse:

Veganer Käse - Gorgonzola Art

Menge: 1 Portion

250 Gramm Tofu (natur)  
1 Esslöffel dunkle Misopaste  
1 Teelöffel scharfer Senf  
1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in ein hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren alles mit dem Stabmixer cremig.

Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen.

Nach der Reifezeit füllen Sie den Tofuzola in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.

## Veganer Käse:

Veganer Käse - Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Salz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zerbröseln Sie den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel, bis die Klümpchen klein genug sind und stellen Sie dann alles beiseite.

Nun verarbeiten Sie mit einer Küchenmaschine die Cashewkerne, die Mandelmilch, den Apfelessig, die Hefeflocken und das Salz zu einer glatten Masse.

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot.

Sie können den Veganen Käse nach Hüttenkäse Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen verbrauchen.

## **Veganer Käse:**

Veganer Käse - Frischkäse Art

Menge: 4 Portionen

500 Gramm ungesüßter Sojajoghurt

½ Teelöffel Meersalz

½ Teelöffel Zwiebelpulver optional

1 Teelöffel Dill getrocknet, optional

Um die überschüssige Flüssigkeit aus dem Sojajoghurt zu entfernen, hängen Sie ein Sehtuch oder ein Küchentuch in einen hohen zylindrischen Behälter und befestigen es mit einem starken Gummiband am Behälterrund.

Den Joghurt geben Sie in das Tuch und lassen ihn mindestens 8 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Danach geben Sie das Ganze in eine Schüssel, fügen die restlichen Zutaten hinzu und vermischen alles gut.

Den veganen Frischkäse können Sie in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

### **Rezepthinweise:**

Für dieses Rezept eignet sich natürlich jeder ungesüßte pflanzliche Joghurt. Den veganen Frischkäse sollten Sie sehr vorsichtig salzen. Das Zwiebelpulver und der getrocknete Dill sind optionale Zutaten. Je nach eigenem Belieben können Sie auch andere Gewürze und Kräuter verwenden.

## **Veganer Käse:**

### Veganer Käse - Macadamia-Ricotta

Menge: 550 Gramm

270 Gramm Macadamianüsse

1 Prise Salz

240 Milliliter Wasser

Die Macadamianüsse weichen Sie etwa 8 bis 12 Stunden in Wasser ein und lassen sie dann abtropfen.

Die Macadamianüsse, das Salz und das Wasser geben Sie nun in einen Mixer und pürieren das Ganze, bis die Masse glatt und cremig ist. Gegebenenfalls müssen Sie die Masse hin und wieder vom Rand des Mixers abstreichen und näher an die Messer bringen. Die Mischung sollte schön weich sein.

Die Masse füllen Sie dann in eine Schüssel, decken sie ab und – je nach Umgebungstemperatur und gewünschtem Geschmack – lassen sie etwa 12 bis 24 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen. Wärmere Temperaturen begünstigen die Reifung. Anschließend wird der Macadamia-Ricotta abgedeckt und bis zum Servieren kalt gestellt.

Den Macadamia-Ricotta hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche, im Tiefkühlfach etwa vier Monate. Sie sollten ihn in einem geschlossenen Behälter aufbewahren.

## Veganer Käse:

### Kräuter-Cashew-Käse vegan

Menge: 360 Gramm

130 Gramm Cashewkerne  
2 Esslöffel Hefeflocken  
2 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Wasser  
1 Teelöffel Weißweinessig  
1 Knoblauchzehe gehackt  
1/2 Teelöffel Meersalz  
Pfeffer schwarz, nach Belieben  
1/2 Esslöffel Basilikum frisch, gehackt  
1/2 Teelöffel Oregano frisch, gehackt  
1/2 Teelöffel Thymian frisch, gehackt

Für die Garnierung

Meersalz grob  
Pfeffer schwarz  
Basilikum gehackt  
Oregano gehackt  
Thymian gehackt

Die Cashewkerne lassen Sie vier Stunden lang (oder über Nacht) in Wasser einweichen.

Dann gießen Sie das Wasser ab und schagen die Cashewkerne zusammen mit den Hefeflocken, dem Zitronensaft, 2 Esslöffeln Wasser, dem Weißweinessig, dem Knoblauch, 1/2 Teelöffel Meersalz und dem schwarzen Pfeffer in einem Mixer 3-4 Minuten cremig.

Anschließend geben Sie die Cashewcreme in eine Schüssel und rühren den Basilikum, den Oregano und den Thymian unter.

Der vegane Käse ist so bereits verzehrfertig. Alternativ können Sie ihn noch etwas abtropfen lassen: Dazu geben Sie den veganen Käse in ein mit einem Mulltuch oder Geschirrtuch ausgekleidetes Sieb und stellen das Sieb über Nacht in eine Schüssel gestellt in den Kühlschrank.

Zum Schluss garnieren Sie den gekühlten Cashewkäse mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und Kräutern und servieren ihn dann.

Was nicht sofort verzehrt wird, sollten Sie im Kühlschrank aufbewahren.

## Veganer Käse:

### Pesto-Cashew-Käse mit Raucharoma

Menge: 8 Portionen

30 Gramm Agar-Agar, Flocken oder Pulver  
240 Milliliter Wasser  
260 Gramm Cashewkerne  
3 Esslöffel Zitronensaft  
1/2 Esslöffel Olivenöl  
1/3 Teelöffel Flüssigrauch  
20 Gramm Hefeflocken  
1,5 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Zwiebelpulver  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
1 Bund Basilikum frisch  
2 Knoblauchzehen gehackt  
1 Prise Pfeffer schwarz

Für das Pesto zermahlen Sie das Basilikum, den Knoblauch und den Pfeffer in einem Mixer fein. Dann stellen Sie alles zur Seite.

Für den veganen Käse vermahlen Sie zunächst die Cashewkerne in dem zuvor gereinigten Mixer. Dann fetten Sie bitte eine Kastenform leicht ein.

In einem kleinen Topf bringen Sie nun das Wasser mit dem Agar-Agar zum kochen. Lassen Sie das Ganze etwa 5 Minuten köcheln und rühren Sie dabei häufig um. Währenddessen geben Sie die übrigen Käse-Zutaten (nicht das Pesto und auch nicht das Wasser) in den Mixer. Dann mixen sie die Zutaten, bis alles gut vermischt ist und eine dickflüssige Masse entstanden ist.

Nachdem das Wasser-Agar-Agar-Gemisch etwa 5 Minuten geköchelt hat, nehmen Sie den Topf vom Ofen und rühren die Cashew-Paste ein. Bitte wundern Sie sich nicht, wenn die Mischung am Anfang etwas klumpig ist – die Zutaten verschmelzen nach einiger Zeit miteinander. Wenn Sie die Mischung gut verrührt haben und sie glatt ist, fügen Sie schnell das Pesto hinzu und rühren alles 1-2 mal um. Das Pesto sollte nicht vollständig untergerührt werden – größere Stücke Pesto sind erwünscht !

Den veganen Käse geben Sie nun in die vorbereitete Form. Dann lassen Sie ihn abkühlen und stellen den veganen Käse in den Kühlschrank. Sobald der vegane Käse fest geworden ist, können Sie ihn mit einem Messer aus der Form lösen.

## Veganer Käse:

Veganer Käse - Blauschimmel Art

Menge: 4 Portionen

375 Gramm Cashewkerne

2 Esslöffel Kokosöl raffiniert

5 Esslöffel Wasser gefiltert

375 Milligramm Lactobacillus acidophilus

250 Milligramm Penicillium roqueforti alternativ 12 Tropfen bei flüssigem Penicillium roqueforti

Die Cashews weichen Sie mindestens 5 Stunden in gefiltertem Wasser ein. Dann lassen Sie die Cashewkerne abtropfen und geben sie in eine große Glasschale. Danach bringen Sie einen großen Topf Wasser zum Kochen und gießen es direkt über die Cashewkerne. Das lassen Sie nun etwa 1–2 Minuten ruhen und gießen die Cashewkerne dann wieder ab. Dies soll dabei helfen, mögliche Bakterien abzutöten.

Anschließend geben Sie die Cashewkerne in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Das Kokosöl und die 5 Esslöffel gefiltertes Wasser fügen Sie bitte hinzu. Dann mixen Sie alles auf hoher Geschwindigkeit und schaben von Zeit zu Zeit die Masse von den Seiten. Dieser Schritt kann je nach Mixer etwa 10-12 Minuten dauern. Am Ende soll die Mischung dickflüssig, aber nicht klumpig sein.

Geben Sie nun die Lactobacillus acidophilus und den Penicillium roqueforti ebenfalls in den Mixer und mischen Sie das Ganze weitere 10–15 Sekunden. Bei Bedarf können Sie nach und nach einen Esslöffel Wasser zugeben, bis die Masse glatt wird. Bitte fügen Sie nur so viel wie nötig hinzu.

Dann geben Sie das ganze in eine saubere Schüssel, decken alles mit Frischhaltefolie ab und lassen es einen Tag bei Raumtemperatur fermentieren.

Am nächsten Tag stellen Sie die Schüssel für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank, um die Verarbeitung des Käses zu erleichtern.

Nun stellen Sie kleine Springförmchen mit etwa 7,5 Zentimeter Durchmesser auf eine ebene Platte – zum Beispiel ein Backblech.

Den Boden und die Wände der Springform kleiden Sie bitte mit Backpapier aus, damit die Mischung das Metall nicht berührt. Dazu können Sie auch Folie verwenden.

## **Veganer Käse:** Veganer Käse - Blauschimmel Art - Fortsetzung

Die Cashewcreme füllen Sie in die Förmchen und drücken sie mit dem Backpapier oder der Frischhaltefolie nach unten, damit sie nicht an den Händen kleben bleibt.

Dann decken Sie jede Form mit einer Schüssel oder einem Plastikbehälter ab. Dieser Schritt ist wichtig, um den Käse feucht zu halten und ermöglicht außerdem ein gutes Schimmelwachstum.

Zum Schluss stellen Sie den veganen Blauschimmelkäse in den Kühlschrank.

### **Reifungsprozess:**

Nach etwa 2 Tagen streuen Sie das Salz über den Käse und reiben ihn mit sauberen Händen leicht ein. Die Käsestücke drehen Sie mit einem kleinen Teller vorsichtig um und entfernen dann die Springform. Die andere Seite und die Ränder jedes Käses reiben Sie bitte ebenfalls vorsichtig mit Salz ein. Die Käsestücke drehen Sie dann jeden Tag um. Dabei müssen Sie immer saubere Hände haben oder mit einer Plastikfolie arbeiten.

Der erste Schimmel zeigt sich nach insgesamt 7 Tagen.

Nach etwa 2 Wochen schneiden Sie den veganen Blauschimmelkäse in Würfel und geben ihn in eine saubere Schüssel.

Die Springförmchen kleiden Sie nun wieder mit Backpapier aus und geben die Käsestückchen hinein. Dann bringen Sie alles in Form ohne den veganen Käse zu stark festzudrücken. Durch diesen Schritt entstehen die Löcher im Käse. Der Schimmelpilz muss Luftkontakt haben, um wachsen zu können.

Den vegane Käse können Sie direkt nach dem Formen aus den Springformen nehmen.

Den veganen Käse legen Sie jetzt auf das Backblech, decken ihn mit einer Kunststoffbox ab und stellen ihn in den Kühlschrank.

Die Käsestücke drehen Sie noch 3 Wochen lang täglich um, dabei müssen Sie immer mit sauberen Händen oder Handschuhen arbeiten.

Nach insgesamt 5 Wochen sind die Innen- und Außenseite des veganen Käses mit blauem Schimmel bedeckt. Er ist nun fertig gereift.

Im Kühlschrank hält sich der vegane Blauschimmelkäse mindestens 2 Monate lang und wird sowohl fester als auch aromatischer.

## **Veganer Käse:**

Veganer Käse - Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht  
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt  
5 Esslöffel Rejuvelac  
2 Esslöffel Misopaste, hell  
1 (70 Gramm) Zwiebel  
2 Teelöffel Salz  
4 Esslöffel Tapiokastärke  
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie solange bis alles fein ist.

Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichtete Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigen rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebige verschließbare Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur auskühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit er fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

## Veganer Käse:

Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co.

Menge: 1 Portion

6 Teelöffel Mehl

4 Teelöffel geschmacksneutrales Öl (zum Beispiel Mais oder Sesam)

1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf

1/2 Teelöffel Salz

2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)

300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärmen Sie das Öl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Mehl unter Rühren hinzu, so dass ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühren alles klumpenfrei. Dann reduzieren Sie die Temperatur und mischen den Senf, etwas Salz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Dann fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Hefebrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

**Unsere Tipps:** Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Öle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Bechamelsoße erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milch-Alternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch? Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorte. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, erhalten sie einen intensiveren Hefegeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und sparen Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Aufbackkäse im Ofen wunderbar locker auf.

Nach dem fünften Arbeitsschritt können Sie den "Hefebrei" bei höherer Temperatur zu einer dickeren Masse aufkochen. Dadurch wird ein weiteres Aufgehen der Hefe unterbunden. So abgekocht lassen sich nicht verwendete Reste zum Überbacken für spätere Gerichte oder auch als Streichkäse verwenden.

Falls Sie gerne experimentieren, versuchen Sie es doch einmal mit frischer Hefe an Stelle von Hefeflocken oder Trockenhefe. Ein Viertel des Würfels oder sogar noch weniger ist sicher schon ausreichend.

**Veganer Käse:**

Der schnellste "Aufbackkäse"

Menge: 1 Portion

2 Esslöffel Öl

1 Packung Sojasahne

Geben Sie beide Zutaten in einen Topf und vermengen Sie sie miteinander.

Dann erwärmen Sie den Inhalt auf mittlerer Stufe und achten darauf, dass die Masse beim Eindicken nicht zu blubbern beginnt. Falls doch, reduzieren Sie die Temperatur und nehmen den Topf für kurze Zeit von der Platte, bevor Sie den Kochvorgang fortsetzen. Wenn eine zähflüssige Konsistenz erreicht ist, verteilen Sie den "Käse" auf der vorbereiteten Speise und schieben sie in den Ofen.

## Veganer Käse:

### Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse

Menge: 4 Portionen (etwa 180 Gramm)

50 Gramm Cashewkerne  
1/2 Zwiebel (etwa 20 Gramm)  
1/2 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Hefeflocken  
etwas Salz  
1 Bund gemischte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill)  
1/2 Teelöffel Agar-Agar  
1 Teelöffel neutrales Öl

Die Cashewkerne übergießen Sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser und weichen sie zugedeckt etwa 8 Stunden, am besten über Nacht, ein. Dann gießen Sie die Kerne in ein Sieb ab und brausen sie kalt ab.

Die Cashewkerne und 125 Milliliter kaltes Wasser geben Sie in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen Sie jetzt, schneiden beides in kleine Würfel und fügen beides mit den Hefeflocken sowie 1 großen Prise Salz hinzu. Dann pürieren Sie das Ganze fein. Die Kräuter waschen Sie, schütteln sie trocken, hacken sie und rühren sie unter.

Das Agar-Agar kochen Sie mit 50 Milliliter Wasser in einem Topf unter Rühren einmal auf. Sobald die Flüssigkeit leicht andickt, rühren Sie die Cashewmasse unter. Dann kochen Sie das Ganze erneut auf und lassen es unter rühren etwa 2 Minuten köcheln. Die Masse schmecken Sie danach nochmals mit Salz ab.

Anschließend fetten Sie eine kleine Schüssel mit Öl, gießen die Cashewmasse hinein, lassen sie abkühlen und lassen sie dann zugedeckt etwa 3 Stunden im Kühlschrank fest werden.

Zum Schluss stürzen Sie den Cashew-Kräuter-Weichkäse aus der Form.

## **Veganer Käse:**

### Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) benötigen Sie:

150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln  
2 kleine Knoblauchzehen  
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Olivenöl  
100 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Salz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

### **Unser Tipp:**

Aufpeppen lässt sich der vegane Feta-Käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.

## Veganer Käse:

### Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art

Menge: 1 Portion

50 Gramm Karotten  
1 1/2 Esslöffel Cashewkerne  
150 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel, gestrichen Suppengewürz  
75 Milliliter Kokosmilch mit 75 % Kokosanteil  
40 Milliliter Kokosöl  
1/4 Teelöffel, gestrichen Salz  
3 1/2 Esslöffel Hefeflocken (Edelhefeflocken)

Die Cashews lassen Sie etwa 45 Minuten in Wasser einweichen und danach abtropfen. Die Karotte schälen Sie in der Zeit und schneiden sie in kleine Stücke oder Scheiben. Die Karotte, die Cashewkerne, die Suppenwürze, etwas Salz und das Wasser geben Sie in einen Topf und lassen alles aufkochen. Nach etwa 2 Minuten geben Sie die Kokosmilch zu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme weiterkochen, bis die Karotten weich sind.

Zusammen mit dem Kokosöl und den Hefeflocken geben Sie nun alles in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten auf höchster Stufe 2-3 Minuten cremig. Es sollten keine Cashewstücke mehr sichtbar sein.

Für Aufläufe können Sie diesen Schmelzkäse als eine Art Käsesauce oder als Brot-Aufstrich zu verwenden. Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und schmeckt auch für Nichtveganer wie Käse.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Kochzeit: etwa 5 Minuten  
Ruhezeit: etwa 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: normal

**Veganer Käse:**

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl  
30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)  
100 Gramm geschälte Mandeln  
jeweils 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

**Unsere Tipps:**

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Salz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

## Veganer Käse:

### Veganer Schmelzkäse

schön klebrig, super aromatisch, auch als Käsesauce und zum Überbacken geeignet

Menge: 1 Portion

4 Mittelgroße Kartoffeln, festkochende  
1 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
60 Gramm Cashewkerne  
2 Esslöffel Pflanzenmargarine  
6 Esslöffel, gehäuft Hefeflocken (Edelhefeflocken)  
2 Teelöffel Senf  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver

Mahlen Sie die Cashewkerne sehr fein, bis das Fett austritt und sie anfangen zu pappen. Dann schälen Sie die Kartoffeln, die Zwiebel und den Knoblauch, schneiden alles klein und kochen es in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt sehr weich. Wenn nötig gießen Sie das Kochwasser ab. Die Cashews geben Sie dazu und pürieren sie sofort noch heiß zu einer sämigen Masse.

Die Margarine, den Senf und die Hefeflocken geben Sie dazu und mit schmecken das Ganze mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver ab. Dann rühren Sie das Ganze gründlich durch, würzen eventuell nach und pürieren es nochmal kurz auf. Den Schmelzkäse müssen Sie vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Er wird etwas fester und gut streichfähig.

Mit etwas Kräutern, Tomatenmark, eingelegtem Pfeffer, Chilis oder noch mehr Knoblauch eignet sich der vegane Schmelzkäse ideal als herzhafter Brotaufstrich oder als Käsedip. Mit Sojasahne gestreckt ergibt er sogar eine sehr leckere Käsesauce.

Zum Überbacken nehmen Sie bitte 1 - 2 Esslöffel Hefeflocken zusätzlich.

## Veganer Käse:

### Veganer Camembert

Menge: 4 Laibe

700 Gramm Cashewkerne  
10 probiotische Kapseln  
3/4 Teelöffel vegane Weißschimmelkultur  
4 Teelöffel Meersalz

Die Cashewkerne lassen Sie besser über Nacht, in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie sie ab und spülen die Kerne unter fließendem, kaltem Wasser ab. Dann kochen Sie 200 Milliliter Wasser auf und lassen sie wieder komplett abkühlen. Dann rühren Sie die Weißschimmelkultur ein. Nun brechen Sie die Probiotischen Kapseln auf, pürieren das Pulver zusammen mit den Cashewkernen und dem Wasser in einem Mixer oder High-Speed-Blender sehr fein.

Die Käse-Masse füllen Sie in ein sauberes Käse- oder Mulltuch und lassen ihn etwa 8 Stunden abtropfen. Den abgetropfte Masse geben Sie in eine saubere Schüssel, decken ihn mit einem Küchentuch ab und lassen ihn etwa 24 Stunden bei Zimmertemperatur reifen.

Die Masse vierteln Sie jetzt, kleiden eine Käse- oder Kunststoffform mit etwa 10 Zentimeter Durchmesser mit Frischhaltefolie aus, füllen je ein Viertel der Cashewmasse hinein und schlagen die Folie ein. Dann pressen Sie alles vorsichtig in Form.

Anschließend heben Sie die Camembertlaibe aus der Form, falten die Folie vorsichtig auf, damit der Käse atmen kann und stellen die Laibe in das obere Fach des Kühlschranks, wo es in der Regel mit 8-10 Grad Celsius am wärmsten ist.

Den Käse decken Sie vorsichtig zum Beispiel mit Backpapier ab. Die Abdeckung sollte die Laibe aber nicht berühren.

Die nächsten 5 Tage wenden Sie den Käse täglich vorsichtig mit Hilfe eines Tellers auf der Folie. Die Folie sollte dabei natürlich an der Unterseite bleiben.

Bitte achten Sie darauf, den Käse nicht mit den Händen zu berühren. Keime könnten das Wachstum des Edelschimmels stören.

Die Folie entfernen Sie danach und bestreuen den veganen Camembert von allen Seiten mit Salz. Den Käse legen Sie nun auf ein sauberes Kuchengitter oder eine Bambusmatte und lassen ihn für weitere 8 Tage abgedeckt im obersten Fach des Kühlschranks reifen.

## **Veganer Käse:** Veganer Camembert - Fortsetzung

Dabei sollten Sie den veganen Camembert weiterhin jeden Tag mit Hilfe wenden, bis alle Seiten komplett mit Edelschimmel überwuchert sind.

Die Laibe können jetzt in sauberes Käse- oder Butterbrotpapier eingewickelt und im Kühlschrank gelagert werden. Nach etwa 2 1/2 - 3 Wochen ist der vegane Camembert fertig gereift.

### **Unsere Tipps:**

Bei der Zubereitung sollten Sie unbedingt auf Sauberkeit achten damit nichts Ungewolltes keimt. Also saubere Utensilien verwenden, den Kühlschrank blitzblank halten, den Käse beim Wenden nicht mit den Händen berühren etc.

Meinmal bildet sich die Schimmelkultur unter Verwendung von Jodsalz nur sehr schlecht aus. Wir verwenden immer reines Meersalz.

Zum Abdecken des Käses hat beim Reifen im Kühlschrank sich bei uns günstiges Backpapier bewährt. Es lässt sich mit genügend Abstand zum Käse gut an Tellern, Platten oder Gittern befestigen und lässt auch genügend Luft hinein.

Ein High-Speed-Blender ist zum Mixen der Cashew-Masse ein wirklicher Vorteil, aber es funktioniert auch in einem guten Haushaltsmixer.

Der vegane Camembert hält sich sauber in ein Butterbrotpapier eingewickelt im Kühlschrank mindestens 6 Wochen – wobei wir bezweifeln, dass dann noch etwas übrig ist.

Je länger der Camembert im Kühlschrank gelagert wird und dort weiter reift, desto "schärfer", trockener und geschmacksintensiver wird er.

Auch die flüssige Camembert-Kultur funktioniert. Dabei können Sie im oben angegebenen Rezept etwa 1/4 Teelöffel verwenden.

### Bild Veganer Camembert :



## Veganer Käse:

### Kräuter-Grillkäse

Menge: 4 Portionen

2 Liter Sojamilch  
1 Teelöffel Salz  
0,5 Teelöffel Garam masala Gewürzmischung  
2 Zitronen Saft davon  
2 Bund Gartenkräuter Bärlauch, Schnittlauch etc.

Die Sojamilch bringen Sie in einem großen Topf mit Salz und Garam masala zum Kochen. Den Zitronensaft rühren Sie in die leicht kochende Sojamilch ein, dann beginnt die Sojamilch auszuflocken. Lassen Sie alles unter ständigem Rühren etwa 3-4 Minuten köcheln.

Dann gießen Sie das Ganze durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb und lassen den Käse gut abtropfen. Das Tuch schlagen Sie über der Käsemischung zusammen und drücken den Käse gut aus. Die Kräuter hacken Sie klein und mischen sie unter den Käsebruch.

Die Frischhaltefolie legen Sie jetzt auf der Arbeitsfläche aus und verteilen den Käsebruch gleichmäßig darauf. Mithilfe der Folie formen Sie kompakte Käseblöcke. Diese schlagen Sie in der Folie ein, legen sie in eine Auflaufform und belgen sie mit einem Schneidebrett oder einer Platte. Darauf stellen Sie bitte eine Schüssel mit Wasser und lassen den Käse über Nacht im Kühlschrank stehen.

Am nächsten Tag nehmen Sie den Kräuter-Grillkäse aus der Verpackung, bestreichen ihn auf 2 Seiten dünn mit Olivenöl und grillen ihn auf der Grillplatte auf beiden Seiten etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze.

## Veganer Käse:

Fermentierter Cashewkäse

Menge: 3 Laibe

250 Gramm Cashewkerne, 3 probiotische Kapseln vegan

1 Teelöffel Knoblauchpulver, 2 Esslöffel Hefeflocken

1 Esslöffel Zitronensaft, 2 Teelöffel Meersalz fein

Für die Toppings

1 Esslöffel Schwarzer Pfeffer gemahlen, 1 Esslöffel Weißer Pfeffer gemahlen

1 Teelöffel Paprikapulver, 2 Esslöffel Getrocknete Blüten mit Kräutern der Provence

2 Esslöffel Frischer Dill, 1 Teelöffel Schnittlauch

1/2 Teelöffel Zitronenzesten

Außerdem

Cracker zum Beispiel Delicate Crisp Sesam & Meersalz von Wasa

Die Cashewkerne weichen Sie mindestens 2 Stunden in reichlich warmen Wasser ein. Danach gießen Sie sie ab. Dann pürieren Sie die Cashewkerne zusammen mit 50 Milliliter kaltem Wasser und dem Inhalt der probiotischen Kapseln glatt.

Dann füllen Sie alles in eine saubere Schüssel und decken es mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen es bei Zimmertemperatur 24 Stunden reifen.

Am nächsten Tag mischen Sie die Masse mit dem Knoblauchpulver, den Hefeflocken, dem Zitronensaft und etwas Salz. Danach geben Sie sie in ein Käsetuch und drücken die überschüssige Flüssigkeit aus und lassen den Käse 8 Stunden abtropfen.

Für die Pfefferkruste mischen Sie schwarzen und weißen Pfeffer und Paprikapulver. Für die Kräutertoppings vermischen Sie jeweils getrocknete Blüten und Kräuter der Provence sowie gehackten Dill, Schnittlauch und Zitronenzesten.

Die Käsemasse formen Sie mit der Hand zu Laiben, ummanteln sie mit den Gewürzen und Kräutern. Dann stellen Sie den Käse mindestens 60 Minuten bis zum Servieren zum Festwerden in den Kühlschrank.

Der Käse wird mit Crackern serviert. Er hält sich in Käsepapier oder Butterbrotpapier gewickelt im Kühlschrank etwa 5 Tage.

Vorbereitung: 5 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

+ Reifezeit: etwa 3 Tage

## **Veganer Käse:**

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Cashewkerne  
2 Esslöffel Flohsamenschalen  
2 Esslöffel Zitronensaft  
200 Milliliter Wasser Pfeffer  
etwas Salz

Die Flohsamenschalen und das Wasser vermischen Sie und lassen sie für zwei Stunden stehen, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. Zwischendurch weichen Sie die Cashewkerne ein und schütten das Einweichwasser danach weg.

Die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft pürieren Sie zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab. Dann füllen Sie alles in eine kleine Schale und stellen den Mozzarellakäse bis zum Servieren kühl.

### **Unsere Tipps:**

Für den Gelierprozess noch besser zu verwenden sind bereits gemahlene Flohsamenschalen. Mittels dieses Pulvers erhalten Sie beim Gelieren eine besonders feine Masse.

Sie können den selbst gemachten "Cashewkäse" seinem italienischen Vorbild auch optisch nahe bringen: Sehr kleinere, möglichst runde Schälchen eignen sich bestens, um die typisch runde Mozzarellaform nachzubilden.

## **Veganer Käse:**

### Veganes Käsefondue

#### Zutaten für 1 Liter:

2 Esslöffel vegane Butter zum Beispiel Alsan  
1 Knoblauchzehe  
300 Milliliter Weißwein trocken  
200 Milliliter Sojamilch  
100 Milliliter Wasser  
1 1/2 Teelöffel Salz  
50 Gramm Kartoffeln  
300 Gramm weiße Bohnen gekocht  
50 Gramm Cashewkerne  
3 Esslöffel Tapiokastärke  
4 Esslöffel Hefeflocken

Schmelzen Sie zuerst die vegane Butter in einem Topf. Währenddessen hacken Sie den abgezogenen Knoblauch fein und schwitzen ihn bei niedriger bis mittlerer Hitze unter Rühren etwa 2-3 Minuten in der geschmolzenen veganen Butter an. Danach löschen Sie mit Weißwein, der Sojamilch und Wasser ab und würzen alles mit Salz.

Die Kartoffel würfeln Sie und geben sie zusammen mit den Bohnen und Cashewkernen dazu. Dann kochen Sie das Ganze auf. Lassen Sie nun die Zutaten bei niedriger Hitze ohne Deckel etwa 20-22 Minuten köcheln. Anschließend nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen die Zutaten abkühlen. In der Zeit bereiten Sie die Beilagen vor.

Den Inhalt des Topfes pürieren Sie jetzt zusammen mit der Tapiokastärke und den Hefeflocken in einem High-Speed-Blender oder dem Handmixer fein. Dann geben Sie sie zurück in den Topf geben und kochen sie erneut unter rühren auf. Rühren Sie alles so lange weiter, bis das vegane Käsefondue leicht zäh wird und Fäden zieht.

Das Ganze füllen Sie kochendheiß in den Fonduetopf um und servieren es dann.

#### **Unsere Tipps:**

Wir servieren verschiedene Brote zu unserem Käsefondue. Zum Beispiel Vollkornstangen, Laugengebäck oder Baguette und Mixed Pickles. Ganz wichtig! Eingelegte Silberzwiebeln und Cornichons sollten Sie natürlich dazu servieren. Als Beilage empfehlen wir gedämpftes Gemüse wie Karotten, Brokkoli und Kartoffelwürfel.

Vorbereitung: 5 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

## Veganer Käse:

### Veganer Paprika-Käse

50 Gramm ungesalzene Cashews  
40 Gramm Paranüsse oder Erdnüsse  
2 Esslöffel Gemüsebrühe oder Hefeflocken  
1/4 Knoblauchzehe  
1 eingelegte Tomate oder Paprika aus dem Glas  
1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebel  
20 Gramm Sellerie  
250 Milliliter Wasser  
Pfeffer nach Geschmack  
3 Teelöffel Agar-Agar + 100 Milliliter Wasser

Den Agar-Agar und die 100 Milliliter Wasser geben Sie in einen beschichteten Topf und lassen es bei mittlerer Hitze andicken. In der Zwischenzeit pürieren Sie die restlichen Zutaten im Mixer. Die zerkleinerte Masse geben Sie bitte mit in den Topf und lassen sie einkochen bis sie fest wird. Die Käse-Masse geben Sie dann in eine gefettete flache Form oder Schüssel und lassen sie im Kühlschrank fest werden. Nach etwa 6 Stunden ist der Käse fest und kann gestürzt werden.

Zum Schluss garnieren Sie den Käse mit etwas Paprika-Pulver und servieren ihn dann.

## Veganer Käse:

### Veganer Schnittkäse

Menge: 600 Gramm

250 Milliliter Sojamilch  
80 Gramm Kartoffelmehl  
30 Gramm Klebreismehl  
30 Gramm Tapiokamehl  
30 Gramm Cashewkerne (ungesalzen)  
10 Gramm Agar-Agar  
Eine kleine Prise Salz  
Eine Löffelspitze Kurkuma  
Eine Löffelspitze Paprika (Pulver)  
Nach eigenem Belieben Knoblauchgranulat  
1 Esslöffel Sojasoße  
1 Teelöffel Zitronensaft  
30 Gramm (Edel-) Hefeflocken  
125 Gramm Öl

Erst werden alle Zutaten in einem Mixer zerkleinert. Den Anfang machen Sie mit den Cashewkernen. Sind diese fein gemahlen geben Sie die Sojamilch dazu. Das wird dann nochmal gemixt. Danach können Sie die übrigen Zutaten für den veganen Schnittkäse in den Mixer geben. Hier sollten Sie bitte mit dem Flüssigen anfangen und danach die festen Zutaten zugeben. Das wird jetzt so lange gemixt, bis die ganze Masse gut vermengt ist. Je nach Stärke des Mixers dauert das eine Minute oder auch ein bisschen länger. Dann ist die Grundmasse aber schon fertig.

Jetzt geben Sie das Ganze in eine eingefettete Backform (mit Deckel oder Alufolie abdecken) und backen die Masse im vorgeheizten Backofen, bei 190 Grad etwa 30 Minuten. Danach müssen Sie den vegane Käse etwas abkühlen und dann stellen Sie ihn für einen Tag in den Kühlschrank.

## Veganer Käse:

### Veganer Weichkäse

Menge: 1 Portion

400 Gramm ungesüßten Soja-Joghurt  
125 Milliliter Wasser  
30 Gramm Maisstärke oder Kartoffelstärke  
1 Esslöffel Gemüsebrühe oder Hefeflocken  
2 Teelöffel getrockneten Schnittlauch  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
3 Teelöffel Agar Agar  
1 Teelöffel Guarkernmehl  
2 Teelöffel Kräutersalz

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer oder zerkleinern Sie sie mit einem Pürierstab. Die Masse kochen Sie dann in einem Topf auf und lassen sie bei mittlerer Hitze für etwa 5-6 Minuten kochen bis die Oberfläche leicht glänzt. Danach fetten Sie eine kleine, flache Schüssel ein und gießen die Masse hinein. Dann stellen Sie alles in den Kühlschrank und lassen es für mindestens fünf Stunden fest werden.

Anschließend stürzen Sie den Käse, dekorieren ihn mit den Kräutern und servieren ihn dann.

### Veganer Tofu-Streichkäse

Menge: 200 Gramm

100 Gramm Tofu  
50 Gramm Öl (neutrales Öl, wie Distel-, Raps- oder Sonnenblumenöl)  
50 Gramm Sojamilch  
Eine Prise Salz  
Eine Prise Johannisbrotkernmehl  
Einen Esslöffel (Edel-) Hefeflocken

Dieses vegane Rezept ist wirklich sehr schnell und einfach gemacht. Dazu müssen Sie nur den Tofu etwas zerkleinern und dann alle Zutaten in einem Mixer solange mixen, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

## **Veganer Käse:**

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne  
100 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Limettensaft  
Salz und Pfeffer  
Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack  
einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecken Sie mit Pfeffer, Salz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.

## **Veganer Frischkäse 1**

Menge: etwa 400 Gramm Frischkäse

250 Gramm Cashewkerne, mindestens vier Stunden, am besten über Nacht, in Wasser eingeweicht und abgossen  
100 Milliliter Reis-, Soja- oder Mandelmilch  
abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone  
Saft einer halben Zitrone  
1 Teelöffel Cumin  
Salz und Pfeffer  
nach eigenem Belieben in feine Ringe geschnittene Lauchzwiebel,  
Schnittlauch oder andere Kräuter

Falls noch nicht geschehen, gießen Sie die eingeweichten Cashewnüsse ab und lassen sie abtropfen. Dann geben Sie alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer und zerkleinern sie auf höchster Stufe, bis eine geschmeidige Creme entsteht. Die wird dann mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt.

Zum Cashew-Frischkäse können Sie ein frisches, geröstetes Brot reichen.

## **Veganer Käse:**

### Veganer Frischkäse 2

Menge: 6 Portionen

0,5 Liter ungesüßte Sojamilch (natur)

Saft einer halben Zitrone (ersatzweise ein Schuss Apfelessig)

1 Prise Salz

Gewürze nach Geschmack (Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Chili, Pfeffer, Curry, Paprika, Oregano, Thymian usw.)

Alternativ Blüten (Ahorn, Löwenzahn, Gänseblümchen, Hundsveilchen, Kornblumen, Schlüsselblume)

Außerdem:

Mullwindel / Geschirrtuch

Sieb

Topf

Zitronenpresse

Kochlöffel oder Schneebesen

Lassen Sie die Sojamilch kurz aufkochen und geben Sie den Zitronensaft hinzu. Dabei müssen Sie so lange rühren, bis die Milch stockt. Sollte sich dieser Prozess nicht komplett vollziehen, müssen Sie alles noch einmal kurz aufkochen, umrühren und abkühlen lassen.

Nach etwa 15 Minuten sieben Sie die gestockte Masse mit Hilfe eines Geschirrtuchs oder einer Mullwindel ab. Wenn Ihnen dieser Vorgang zu lange dauert, können Sie das Tuch an den Enden zusammenlegen und auswringen. Die Gewürze geben Sie bitte nach Geschmack hinzu oder verwenden Blütenblätter.

### **Unsere Tipps:**

Noch streichfähiger wird Ihr Frischkäse, wenn Sie etwas Öl hinzugeben. Verwenden Sie bitte ein neutrales Öl, wie zum Beispiel Maisöl

unbezahlte Werbung:

**MANCHE NUR  
ZUM**



**FRESSEN GERN?**



**„Wir sind VEGGIE, denn  
wahre Tierliebe fängt  
am Kochtopf an!“**



## Veganer Quark:

### Sojafreier-veganer Quark

Die Menge ergibt circa 700 g.

200 Gramm Cashewkerne  
400 Milliliter Wasser zum Einweichen  
1 1/2 Teelöffel (gestrichen) Probiotikum (je nach Probiotikum) oder Inhalt von 2 Kapseln  
400 Milliliter stilles Wasser  
etwas Salz  
1-2 Stück sterilisierte Gläser  
1 Stück Stoff oder andere Abdeckung

Die Cashewkerne weichen Sie in Wasser für mindestens 4 Stunden ein. Dann gießen Sie das Wasser ab. Danach geben Sie die Cashewkerne in den Mixer und geben stilles Wasser dazu. Erst mal ein bisschen weniger als angegeben, je nach Qualität der Nüsse brauchen Sie weniger oder auch mehr. Nun mixen Sie alles so lange bis sich eine sämige Creme, die eine Sahneartige Konsistenz hat, gebildet hat. Es dürfen auf keinenfall noch Stückchen drin sein.

Den Mixer schalten Sie jetzt auf die kleinste Stufe und lassen über die Deckelöffnung das Probiotikum-Pulver einrieseln. Anschließend mixen Sie alles gut durch, schalten es aber nicht höher.

Dann füllen Sie das Ganze in ein oder zwei Gläser füllen. Danach werden die Gläser abgedeckt, so dass die Luft gut zirkulieren kann. Am besten ist ein Netzstoff.

Nun lassen Sie die Gläser an einem warmem, ruhigen Ort für etwa 15-16 Stunden stehen. Der Quark braucht etwas länger Zeit zum fermentieren als Joghurt.

Wundern Sie sich bitte nicht, wenn es im Glas fast schon brodelt. Je nach Probiotikum sind das kleine Kraftwerke. Wundern Sie sich aber auch nicht, wenn sich augenscheinlich nicht passiert. Es liegt am Probiotikum. Es muss sich auch keine Molke bilden, alles ist gut.

## Veganer Quark:

Klassische Kartoffeln mit Quark

Menge: 2 Portionen

550 Gramm (etwa) Kartoffeln

400 Gramm veganer Quark

1 rote Zwiebel

20 Gramm gemischte Kräuter der Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Dill, ...)

4 Radieschen

100 Gramm vegane Leberwurst

2 Esslöffel Leinöl und/oder

2 Esslöffel vegane Butter

1 Esslöffel Kümmel

Kresse

Salz

Pfeffer

Die Kartoffeln geben Sie in einen Topf und füllen sie mit mit Wasser auf bis Kartoffeln bedeckt sind. Das Wasser salzen Sie, geben den Kümmel hinzu und garen die Kartoffeln etwa 20 Minuten, bis sie weich sind, wenn Sie sie mit einer Gabel reinstechen.

Währenddessen schneiden Sie die abgezogene rote Zwiebel in feine Würfel und hacken die Kräuter sehr fein. Das mischen Sie dann unter den veganen Quark und schmecken ihn mit Pfeffer und Salz ab.

Die Kartoffeln lassen Sie bitte nach dem Garen etwas abkühlen, gegebenenfalls können Sie sie schälen und dann mit dem veganem Quark anrichten. Auf Wunsch wird das Gericht auch mit Kresse, veganer Leberwurst, Leinöl und Radieschen serviert.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

## Veganer Quark:

### Süßkartoffeln mit Quark

Menge: 2 Portionen

550 Gramm (etwa) Süßkartoffel

400 Gramm veganer Quark

1 rote Zwiebel

20 Gramm gemische Kräuter der Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Dill, ...)

2 Esslöffel Leinöl und/oder

2 Esslöffel vegane Butter

1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)

Kresse

Pfeffer

Schälen Sie die Süßkartoffeln gegebenenfalls und schneiden Sie sie in gleichdicke Scheiben. Dann geben Sie die Süßkartoffeln in einen Topf mit kochender Gemüsebrühe und kochen sie je nach Dicke etwa 10 - 12 Minuten (oder bis sie weich sind, wenn Sie mit einer Gabel reinstechen).

Währenddessen schneiden Sie die abgezogene roten Zwiebel in feine Würfel und hacken die Kräuter sehr fein. Anschließend mischen Sie diese Zutaten unter den veganen Quark und schmecken ihn mit Pfeffer und Salz ab.

Die Süßkartoffelscheiben werden mit veganem Quark und auf Wunsch auch mit Kresse und Leinöl serviert.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

## Veganer Quark:

### Kartoffeln mit grünem Quark

Menge: 2 Portionen

550 Gramm (etwa) Kartoffeln

400 Gramm veganer Quark

50 Gramm gemischte Kräuter der Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Dill, ...)

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Leinöl und/oder

2 Esslöffel vegane Butter

1 Esslöffel Kümmel

Kresse

Salz

Pfeffer

Die Kartoffeln geben Sie mit dem Kümmel in einen Topf und füllen sie mit Wasser auf, bis die Kartoffeln bedeckt sind. Das Wasser salzen Sie und garen die Kartoffeln etwa 20 Minuten garen, bis sie weich sind, wenn Sie sie mit einer Gabel pieksen.

Währenddessen geben Sie die Kräuter und das Olivenöl in einen Standmixer oder pürieren sie mit dem Pürierstab schon mal vor. Anschließend geben Sie die Hälfte des veganen Quarks dazu und pürieren alles, bis eine cremige grüne Masse entsteht. Diese Masse mischen Sie nun unter den restlichen Quark und schmecken alles mit Pfeffer und Salz ab.

Die Kartoffeln lassen Sie nach dem Garen etwas abkühlen, schälen sie gegebenenfalls und richten sie mit dem veganem grünen Kräuter-Quark an. Auf Wunsch können Sie das Gericht auch mit Kresse und dem Leinöl servieren.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

## Veganer Quark:

### Veganer Quark 1

Menge: 3 Portionen

500 Gramm Quark, (Soja-Quark)  
1 kleines Bund Schnittlauch und Petersilie  
1/2 Zwiebel  
1/2 Esslöffel Balsamico, weißer  
4 Esslöffel Öl  
etwas Salz und Pfeffer  
eventuell Kümmel

Den Sojaquark geben Sie am Vortag in ein feinem Sieb oder einem Leinentuch und lassen ihn abtropfen. Dadurch wird der Quark dicker. Muss es einmal schnell gehen, geht es natürlich auch ohne Abtropfen. Dann hacken Sie die Kräuter und die Zwiebel klein und rühren beides in den Soja-Quark. Zum Schluss wird der Essig und das Öl hinzugeben und mit Gewürzen abgeschmeckt.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

### Veganer Quark 2

Menge: 4 Portionen

200 Milliliter Sahne, vegan  
2 Esslöffel Joghurt, vegan  
5 Esslöffel Mehl  
etwas Milch, vegan  
etwas Salz und Pfeffer

Das Mehl rühren Sie nach und nach in die vegane Sahne ein, dann mengen Sie den Joghurt und die Gewürze unter. Gegebenenfalls können Sie die Konsistenz mit veganer Milch anpassen. Zum Schluss erhitzen Sie das Ganze unter ständigem rühren kurz und kräftig.

Vorsicht! Es brennt sehr schnell an.

Die Masse wird sehr schnell quarkartig und ist so fertig zur Weiterverwendung.

Passt zu Kartoffeln oder Blumenkohl.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Kochzeit: etwa 5 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Veganer Quark:**

Fermentierter Cashew-Quark (sojafrei)

Menge: 1 Portion

400 Gramm Cashewnusskerne  
etwas Wasser  
Saft einer kleinen Zitrone

Geben Sie die Cashewnüsse in eine Schüssel und bedecken Sie sie mit ausreichend frischem Wasser. Lassen Sie die Nüsse am Besten über Nacht bei Raumtemperatur einweichen. Dann gießen Sie am nächsten Morgen das Wasser ab.

Nun füllen Sie die Cashews zusammen mit 200 Milliliter frischem Wasser und dem Zitronensaft in einen Mixer und pürieren die Cashewmasse gut durch, bis eine glatte Creme entstanden ist. Dann lassen Sie die Creme zu Quark fermentieren: Füllen Sie die Masse dazu in ein Schraubglas, schließen den Deckel jedoch nicht ganz, damit noch Luft zirkulieren kann.

Danach lassen Sie die Cashew-Mischung für bis zu 8 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren. Je länger Sie die Cashew-Masse stehen lassen, desto intensiver wird der Geschmack. Schmecken Sie ihren selbst gemachten Cashew-Quark danach bitte mit Salz und Pfeffer ab und bewahren Sie ihn im Kühlschrank auf.

### **Unsere Tipps:**

Wenn Sie es eilig haben, müssen Sie die Cashew-Creme nicht unbedingt fermentieren lassen. Schmecken Sie die pürierte Creme einfach mit Salz ab und servieren sie sie sofort.

Dieser Quark schmeckt am besten in herzhaften Speisen.

## **Veganer Quark:**

Quark aus Sojajoghurt herstellen

Um 250 Gramm veganen Quark herzustellen, brauchen Sie

500 Gramm ungesüßten Natur-Sojajoghurt  
ein feines Sieb  
eine Schüssel, in die Sie das Sieb hängen können  
ein feines sauberes Küchentuch

Den Quark selbst zu machen, ist ganz leicht:

Hängen Sie das Sieb in eine Schüssel und legen Sie das Küchentuch hinein. Füllen Sie dann den Sojajoghurt in das Tuch und binden Sie dieses oben mit einem Gummi oder einer Schnur zusammen.

Lassen Sie nun den Joghurt für mindestens 8 Stunden im Kühlschrank abtropfen. So verliert der Joghurt seine Flüssigkeit und wird fester.

Nach der Abtropfzeit können Sie den Quark in Kuchen (zum Beispiel in einem Käsekuchen), in Nachspeisen, als Dip oder Soßengrundlage verwenden.

Je nachdem, ob wie Sie den Quark würzen, eignet er sich für süße oder herzhaftere Gerichte.

unbezahlte Werbung:



**DEINE STIMME  
DEN STIMMLOSEN**

**Bundesgeschäftsstelle**  
Fritz-Schumacher-Weg 111  
60488 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 / 76809659  
[bundesgeschaeftsstelle@tierschutzpartei.de](mailto:bundesgeschaeftsstelle@tierschutzpartei.de)  
[www.tierschutzpartei.de](http://www.tierschutzpartei.de)



**PARTEI**  
ergreifen!  
**MENSCH  
UMWELT  
TIERSCHUTZ**

## Suppen und Eintöpfe:

### Kichererbseneintopf mit Gemüse

Menge: 2 Portionen

200 Gramm grüne Bohnen (Tiefkühl)  
1 Stängel Bohnenkraut oder 1 Prise gemahlenes Bohnenkraut  
2 kleine Zwiebeln  
1 Prise gemahlene Ingwer oder etwas frischen Ingwer  
200 Gramm Knollensellerie  
250 Gramm Möhren  
2 Zucchini (etwa 150 Gramm pro Stück)  
350 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)  
2 Teelöffel Speiseöl  
2 Teelöffel (gestrichen) Currypulver  
600 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
2 kleine Tomaten (etwa 50 Gramm pro Stück)  
2 Teelöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Sojasauce

Lassen Sie die Bohnen erst antauen. Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Außerdem waschen Sie den Stängel Bohnenkraut, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln (wenn Sie kein gemahlenes Bohnenkraut genommen haben). Danach schälen Sie den Ingwer und würfeln ihn sehr fein. Den Sellerie putzen und die Möhren schälen. Spülen Sie beides ab und schneiden beides in dünne Streifen. Die Zucchini halbieren Sie längs und schneiden sie in dünne Scheiben. Die Kichererbsen spülen Sie bitte mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen. Anschließend schneiden Sie die angetauten Bohnen etwas kleiner.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem großem Topf, fügen die Zwiebelwürfel, die Ingwerwürfel, die Selleriestreifen und die Möhrenstreifen mit dem Currypulver hinzu.

Dann dünsten Sie alles etwa 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Danach geben Sie die Bohnenstücke, die Zucchini-scheiben und die Kichererbsen sowie das Bohnenkraut hinzu. Gießen Sie danach die Gemüsebrühe hinzu und würzen Sie das Ganze mit Pfeffer und Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig).

## **Suppen und Eintöpfe:** Kichererbseneintopf mit Gemüse - Fortsetzung

Dann bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Den Eintopf lassen Sie zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8-9 Minuten kochen.

Währenddessen schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus und schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab. Diesen Vorgang nennt man blanchieren. Danach häuten Sie die Tomaten, halbieren sie und entfernen die Stielansätze. Dann achteln Sie die Tomaten, geben sie in den Eintopf und lassen diesen weitere 2-3 Minuten kochen.

Zum Schluss schmecken Sie den Kichererbseneintopf mit Zitronensaft, Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer ab.

Als Beilage können Sie zum Beispiel einen Joghurt-Dip reichen:

Dann rühren Sie 80 Gramm Joghurt aus Sojamilch mit 80 Gramm saurer Sahne (vegan) und etwa 2 Teelöffeln Schnittlauchröllchen glatt. Zum Schluss schmecken Sie den Dip mit Pfeffer und Salz ab.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 14 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 53 Gramm

Kilojoule: 1686

Kcal: 403

## Suppen und Eintöpfe:

### Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf

Menge: 4 Portionen

Zum Vorbereiten:

250 Gramm getrocknete, weiße Bohnen

Für den Bohnen-Gemüse-Topf:

1 1/2 Liter Wasser

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

1 Lorbeerblatt

1/2 Teelöffel gerebelter Oregano

1/2 Teelöffel gerebeltes Basilikum (oder 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter)

1 Stängel Bohnenkraut (oder eine Prise Instant-Bohnenkraut)

1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren und Porree)

150 Gramm grüne Bohnen

300 Gramm Staudensellerie

150 Gramm Zucchini

200 Gramm Tomaten

2 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe (für je 600 Milliliter Flüssigkeit)

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Prise Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

1/2 Handvoll Kerbel (gehackt)

2 Esslöffel klein geschnittene Kräuter (zum Beispiel Basilikum, Thymian, Estragon, Oregano oder Kräuter der Provence)

einige Kräuterstängel

eventuell: 1 Dose geschälte Tomaten

Zum Vorbereiten geben Sie die Bohnen in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Dann geben Sie die Bohnen in einen großen Topf, bedecken sie mit Wasser und lassen sie über Nacht einweichen (beachten Sie bitte die Packungsanweisung).

Für den Bohnen-Gemüse-Topf bringen Sie nun die Bohnen mit dem Einweichwasser und dem Bohnenkraut zugedeckt zum Kochen. Wenn Sie frisches Bohnenkraut genommen haben müssen Sie dieses natürlich erst abspülen, trocken schütteln und dann die Blätter von den Stängeln zupfen. Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, schneiden beides in kleine Würfel und geben die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel, das Olivenöl, den Lorbeer und die getrockneten Kräuter (und den gehackten Kerbel) zu den Bohnen in den Topf. Die Zutaten bringen Sie anschließend wieder zum Kochen. Die Bohnen müssen zugedeckt etwa 50-60 Minuten bei mittlerer Hitze fast gar kochen.

## **Suppen und Eintöpfe:** Italienischer Bohnen-Gemüse-Eintopf - Fortsetzung

Währenddessen putzen Sie das Suppengrün, spülen es ab und schneiden es in Scheiben. Von den grünen Bohnen schneiden Sie die Enden ab und fädeln die Bohnen eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Bohnen ab und schneiden oder brechen sie in Stücke. Den Staudensellerie putzen Sie und spülen ihn ab. Die Zucchini spülen Sie ab und schneiden die Enden ab. Dann halbieren Sie die Zucchini oder vierteln sie. Die Selleriestangen und die Zucchini schneiden Sie danach in Scheiben.

Die Tomaten werden blanchiert. Dafür schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Anschließend häuten Sie die Tomaten, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Danach werden die Tomaten in Würfel geschnitten.

Die grünen Bohnen, die Knollenselleriescheiben und die Möhrenscheiben (von dem Suppengrün) geben Sie nun mit der Gemüsebrühe zu den weißen Bohnen, bringen alles zum Kochen und lassen es zugedeckt weitere 11-12 Minuten kochen. Danach fügen Sie den Porree, die Staudenselleriescheiben und die Zucchinischeiben hinzu, bringen das Ganze wieder zum Kochen und lassen es zugedeckt weitere 5-6 Minuten kochen. Anschließend geben Sie die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzu und lassen es etwa 2-3 Minuten mitgaren.

Nun schmecken Sie die Suppe mit einer Prise Pfeffer und Salz und etwas Cayennepfeffer ab. Dann können Sie anrichten und den Bohnen-Gemüse-Topf mit den Kräutern bestreut servieren. Nach eigenen Belieben können Sie die Suppe auch mit abgespülten und trocken geschüttelten Kräuterstängeln garnieren.

### **Unser Tipp:**

Bei dem Gericht könnten Sie noch eine Dose Geschälte Tomaten zugeben, das schmeckt sehr gut und bringt noch einen kleinen farblichen Touch.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 70-80 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 18 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 32 Gramm

Kilojoule: 1085

Kcal: 259

## Suppen und Eintöpfe:

### Italienischer Gemüse-Pilz-Eintopf

Menge: 4 Portionen

- 1 Fenchelknolle (etwa 250 Gramm)
- 1 Zwiebel
- 5 Möhren
- 250 Gramm grüne Bohnen (frisch oder Tiefkühl)
- 1 Prise Bohnenkraut (Instant oder frisch)
- 300 Gramm gemischte Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Austernpilze)
- 2 Esslöffel Mehl
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 425 Gramm geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 1 1/2 Liter Wasser
- 1 1/2 Teelöffel Salz (gestrichen)
- 150 Gramm Nudeln (ohne Ei)
- 2 Knoblauchzehen
- 150 Gramm Tiefkühl-Erbesen

Putzen Sie den Fenchel, spülen Sie ihn ab, halbieren Sie ihn und schneiden Sie den Stielansatz heraus. Die Fenchelhälften schneiden Sie dann in Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie in Würfel. Dann putzen Sie die Möhren, schälen Sie, spülen Sie ab und schneiden die Möhren in kleine Streifen. Von dem frischen Bohnen schneiden Sie nun die Enden ab, fädeln Sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht), spülen die Bohnen ab und schneiden Sie klein. Wenn Sie frisches Bohnenkraut gekauft haben spülen Sie auch dieses kurz ab und schütteln es dann kurz trocken.

Nun putzen Sie die Pilze und halbieren die großen Pilze eventuell.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

## Suppen und Eintöpfe: Italienischer Gemüse-Pilz-Eintopf - Fortsetzung

Dann erhitzen Sie einen Esslöffel des Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie die Fenchelstreifen, die Möhrenstreifen, die Kräuter und die Bohnen hinzu und lassen alles unter Rühren kurz mitdünsten. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Der Eintopf wird jetzt mit Pfeffer und Salz gewürzt.

Lassen Sie den Eintopf nun etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Die Tomaten geben Sie danach mit dem Saft hinzu und bringen alles wieder zum Kochen. Danach lassen Sie den Eintopf weitere 10-12 Minuten kochen.

Nebenbei bringen Sie Wasser in einem zweiten Topf zugedeckt zum Kochen und geben das Salz (oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe) und die Nudeln hinzu. Die Nudeln lassen Sie im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach der Packungsanweisung bissfest kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Danach geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen.

Das restliche Olivenöl erhitzen Sie in einer Pfanne, ziehen den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großen Messer klein und dünsten ihn in dem heißem Olivenöl an. Anschließend geben Sie die Pilze hinzu und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Die gefrorenen Erbsen, die Pilze und die Nudeln geben Sie danach in den Eintopf und schmecken ihn nochmal mit Pfeffer und Salz ab.

Zum Schluss kochen Sie den Eintopf weitere 4-5 Minuten bei schwacher Hitze bevor Sie ihn heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 43 Gramm

Kilojoule: 1327

Kcal: 317



## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüsesuppe mit Pistazienkernen

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Esslöffel Sojaöl  
150 Gramm Möhren  
150 Gramm Knollensellerie  
1 Stange Porree (Lauch)  
1 Liter Gemüsebrühe  
150 Gramm Tiefkühl-Erbesen  
50 Gramm Sojasprossen  
Selleriesalz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 Esslöffel Sojasauce  
25 Gramm gehackte Pistazienkerne

Ziehen Sie die Zwiebeln erst ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Sojaöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend putzen Sie die Möhren und den Sellerie, schälen und spülen beides ab und schneiden es dann in klein Würfel oder Streifen. Danach putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree danach in feine Streifen.

Das vorbereitete Gemüse geben Sie nun zu den Zwiebelwürfeln in den Topf und dünsten es unter rühren kurz mit. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und geben die gefrorenen Erbsen hinzu. Anschließend bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen sie etwa 10-12 Minuten kochen. Währenddessen verlesen Sie die Sojasprossen, geben sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und geben die Sprossen dann etwa 5-6 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe. Danach müssen Sie alles fertig garen lassen. Gewürzt wird die Gemüsesuppe mit Selleriesalz, einer Prise Pfeffer, Muskat und etwas Cayennepfeffer. Danach schmecken Sie die Suppe mit der Sojasauce ab.

Die Pistazienkerne rösten Sie nebenbei kurz in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren. Dann verteilen Sie die Gemüsesuppe in Suppentassen und bestreuen sie zum Schluss mit den gerösteten Pistazienkernen. Bitte sofort und heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüsesuppe mit Sprossen

Menge: 2 Portionen

1 rote Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Speiseöl  
5 Esslöffel gegarte, weiße Bohnen  
1 Stängel Bohnenkraut  
400 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß  
100 Gramm Sprossenkeimlinge

Halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen Sie sie und entfernen Sie die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Schote gründlich ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und erhitzen das Speiseöl in einem großem Topf. Den Knoblauch dünsten Sie in dem Öl kurz an, fügen die Paprikawürfel hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Nebenbei waschen Sie das Bohnenkraut, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln.

Danach geben Sie die Bohnen fügen Sie die Bohnen, die Gemüsebrühe, das Bohnenkraut und das Paprikagewürz zu dem Topf hinzu und lassen alles zugedeckt etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze garen. Zwischendurch verlesen Sie die Sprossenkeimlinge, geben sie in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab.

Zum Schluss geben Sie die Sprossen dann in die Gemüsesuppe, lassen das Ganze aufkochen und schmecken das Gericht noch einmal mit den Gewürzen ab.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 18 Gramm

Kilojoule: 1029

Kcal: 247

## Suppen und Eintöpfe:

### Kartoffelsuppe mit Radieschen und Kohlrabi

Menge: 2 Portionen

500 Gramm mehligkochende Kartoffeln  
1 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
1 kleiner Kohlrabi (etwa 150 Gramm)  
6 Radieschen (etwa 150 Gramm)  
1/2 Kästchen Gartenkresse oder Gartenrucola (ersatzweise frisches Kohlrabi-Blattgrün)  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
1 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf und braten die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 3-4 Minuten an. Danach geben Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen die Zutaten zum kochen. Die Kartoffelwürfel müssen in der Brühe bei mittlerer Hitze zugedeckt in etwa 15-17 Minuten gar kochen.

Zwischendurch schälen Sie den Kohlrabi, schneiden eventuell die zarten Kohlrabiblätter in Streifen und legen sie zum Garnieren beiseite. Den Kohlrabi spülen Sie nun bitte ab. Von den Radieschen schneiden Sie die Blätter, die Spitzen und die schlechten Stellen ab. Dann spülen Sie die Radieschen ab und schneiden ein Radieschen in dünne Scheiben, welche Sie dann zum Garnieren beiseite legen. Reiben Sie jetzt den Kohlrabi und die restlichen Radieschen auf einer Haushaltsreibe grob. Dann spülen Sie die Kresse oder den Rucola ab, schütteln es kurz trocken und schneiden die Blätter ab.

Zermusen Sie nun die Kartoffeln in der Brühe mit dem Kartoffelstampfer sehr fein. Die Suppe wird mit Pfeffer, Salz und Muskat und auch nach eigenem Belieben mit etwas Zitronensaft abgeschmeckt. Anschließend erwärmen Sie die Kartoffelsuppe noch einmal.

Zum Schluss verteilen Sie die Kohlrabiraspeln und die Radieschenraspeln in zwei Suppenschalen und füllen diese mit der Suppe auf. Die Kartoffelsuppe wird dann nun noch mit der Kresse, dem Rucola oder den Kohlrabiblätterstreifen und den beiseite gelegten Radieschenscheiben ausgarniert.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 35 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Kokosmilch-Gazpacho

Menge: 2 Portionen

50 Gramm rote Linsen  
1/2 Gemüsezwiebel (etwa 125 Gramm)  
2 kleine Knoblauchzehen  
1 Salatgurke  
2 gelbe Paprikaschoten  
10 Stängel Thymian (etwa)  
400 Milliliter Kokosmilch  
1 1/2 Esslöffel Weißweinessig  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer

Außerdem:

3 Eiswürfel

Die Linsen garen Sie erst nach der Packungsanweisung in reichlich Wasser bissfest. Danach geben Sie sie in ein Sieb und schrecken die Linsen mit kaltem Wasser ab. Lassen Sie die Linsen dann abtropfen und abkühlen. Zwischendurch ziehen Sie die Gemüsezwiebeln und den Knoblauch ab und würfeln beides grob. Dann spülen Sie die Gurke ab und schneiden die Enden ab. Nach eigenem Belieben können Sie die Salatgurke auch schälen. Anschließend halbieren Sie die Gurke längs und entfernen die Kerne mit einem Teelöffel. Dann schneiden Sie eine Gurkenhälfte in große Stücke, die andere Hälfte würfeln Sie fein und legen die Würfel als Suppenbeilage beiseite.

Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden 2 Paprikahälften in große Stücke. Die restlichen Hälften würfeln Sie fein und legen die Würfel auch als Suppenbeilage zur Seite. Anschließend spülen Sie die Hälfte des Thymians ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Blätter des Thymians zupfen Sie nun von den Stängeln und legen den restlichen Thymian beiseite.

## **Suppen und Eintöpfe:** Kokosmilch-Gazpacho - Fortsetzung

Jetzt geben Sie die Gemüsezwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel, die Gurkenstücke und die Paprikastücke in eine Rührschüssel. Dann fügen Sie die Kokosmilch, 1 Esslöffel Essig, etwas Zitronensaft, eine Prise Salz und die Thymianblätter hinzu. Die Zutaten pürieren Sie mit einem Pürierstab sehr fein und schmecken das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer ab. Die Kokosmilchsuppe lassen Sie danach zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchkühlen.

Vor dem Servieren spülen Sie den beiseite gelegten Thymian ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Blätter des Thymians zupfen Sie von den Stängeln. Das Gazpacho rühren Sie dann gut um, schmecken es nochmal mit Pfeffer, Salz und eventuell etwas Essig ab und geben die Eiswürfel in die Suppe. Die gegarten Linsen und die beiseite gelegten Gurkenwürfel sowie die Paprikawürfel können Sie unter die Suppe rühren oder getrennt dazu reichen.

Zum Schluss rühren Sie die Thymianblätter in die Kokosmilch-Gazpacho.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten  
ohne Kühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 33 Gramm

Fett: 35 Gramm

Kohlenhydrate: 31 Gramm

Kilojoule: 2077

Kcal: 501

## Suppen und Eintöpfe:

### Linsensuppe mit Kichererbsen

Menge: 12 Portionen

- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Chilischoten
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 3 Teelöffel Currypulver
- 750 Gramm rote Linsen
- 3 gestrichene Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)
- 4 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 3 Zitronen (unbehandelt und ungewachst)
- 1 1/2 Bund Koriander
- 600 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Salz

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beides in kleine Würfel. Die Chilischoten entstielen Sie, schneiden sie längs auf, entkernen und spülen die Schoten ab und schneiden sie in feine Ringe. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, den Curry, den Knoblauch sowie die Chiliringe darin unter Rühren an. Danach geben Sie die Linsen hinzu und bestreuen sie mit dem Kreuzkümmel. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen die Zutaten zum Kochen und lassen sie zugedeckt etwa 15-17 Minuten bei schwacher Hitze leicht kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Zwischendurch waschen Sie die Zitronen ab und reiben die Schale ab. Dann halbieren Sie die drei Zitronen und pressen den Saft aus. Den Koriander spülen Sie ab und schütteln ihn kurz trocken. Einige Korianderblätter legen Sie bitte zum Garnieren zur Seite, die restlichen Blätter zerkleinern Sie grob. Dann nehmen Sie etwa die Hälfte der Linsen mit einer großen Schaumkelle aus der Suppe. Die restliche Suppe pürieren Sie mit einem Pürierstab fein.

Die abgeschöpften Linsen geben Sie nun mit den Kichererbsen und den zerkleinerten Korianderblättern in die pürierte Suppe und lassen alles mit erhitzen. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Pfeffer und Salz sowie der Zitronenschale und dem Zitronensaft ab. Zum Schluss wird die Linsensuppe mit Kichererbsen mit den Korianderblättern garniert und dann serviert.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 21 Gramm, Fett: 8 Gramm, Kohlenhydrate: 43 Gramm, Kilojoule: 1398, Kcal: 334

## Suppen und Eintöpfe:

### Tofu-Gemüse-Suppe

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Glasnudeln  
150 Gramm Möhren  
50 Gramm abgetropfte Bambusschösslinge  
100 Gramm Zuckerschoten  
1 Stange Porree (Lauch)  
1 rote Paprikaschote  
250 Gramm Tofu  
60 Gramm Sojakeimlinge  
700 Milliliter Gemüsebrühe  
300 Milliliter Pilzfond  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Sambal Oelek  
4 Esslöffel Schnittlauchröllchen

Die Glasnudeln übergießen Sie erst mit kochendem Wasser und lassen sie etwa 15-20 Minuten quellen. Zwischendurch putzen und schälen Sie die Möhren und spülen sie ab. Danach schneiden Sie die Möhren in feine Streifen. Die Bambusschösslinge schneiden Sie nun in Streifen, schneiden von den Zuckerschoten die Enden ab, fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht) und spülen sie dann ab. Dann putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen des Porree ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree anschließend in feine Streifen. Nun halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schoten spülen Sie danach gründlich ab und schneiden sie dann in Streifen. Dann würfeln Sie den Tofu, verlesen die Sojakeimlinge und waschen die Keimlinge ab.

Jetzt bringen Sie die Gemüsebrühe und den Pilzfond in einem großen Topf zum kochen, geben das vorbereitete Gemüse hinzu, bringen alles wieder zum kochen und lassen es etwa 5-6 Minuten kochen. Die abgetropften Glasnudeln geben Sie danach hinzu und erhitzen sie mit. Anschließend würzen Sie die Suppe mit einer Prise Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und einem Teelöffel Sambal Oelek (vorsichtig, scharf).

Zum Schluss richten Sie die Tofu-Gemüse-Suppe in tiefen Tellern an und bestreuen sie mit den Schnittlauchröllchen.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 19 Gramm

Kilojoule: 676, Kcal: 161

## Suppen und Eintöpfe:

### Vegane Miso Suppe mit Tofu und Algen

Menge: 4 Portionen

4 Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
1 rote Paprikaschote  
50 Gramm Zuckerschoten  
80 Gramm Shiitakepilze  
100 Gramm Tofu  
1 Esslöffel Pflanzenöl  
800 Milliliter kochendes Wasser  
6 Esslöffel Misopaste (fermentierte Sojabohnenpaste)  
2 Esslöffel getrocknete Wakame-Algen

Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie schräg in dünne Scheiben. Dann putzen und schälen Sie die Möhren, spülen sie ab und schneiden sie auch in dünne Scheiben. Anschließend halbieren, entstielen und entkernen Sie die Paprikaschote und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann wird die Schote abgespült und in Streifen geschnitten. Von den Zuckerschoten schneiden Sie die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach werden die Zuckerschoten abgespült und halbiert. Nun putzen Sie die Shiitakepilze und spülen sie kurz ab. Den Tofu schneiden Sie dann noch in etwa 1 Zentimeter große Würfel.

Erhitzen Sie jetzt das Pflanzenöl in einem großem Topf und dünsten Sie die Frühlingszwiebelscheiben, die Möhrenscheiben, die Paprikastreifen und die Zuckerschoten darin portionsweise an. Dann gießen Sie etwa 800 Milliliter kochendes Wasser hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Wenn alles kocht nehmen Sie den Topf von der Kochstelle. Danach nehmen Sie zwei Kellen Suppe ab und rühren sie mit der Misopaste glatt. Anschließend rühren Sie die glatt gerührte Misopaste unter die Suppe (jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen!).

Die Wakame-Algen, die Tofuwürfel und die Shiitakepilze geben Sie bitte zum Schluss in die Suppe und erhitzen alles mit. Danach können Sie servieren.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 9 Gramm  
Fett: 6 Gramm  
Kohlenhydrate: 21 Gramm  
Kilojoule: 722  
Kcal: 173

## Suppen und Eintöpfe:

### Bohnensuppe mit Gemüse

Menge: 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Stängel Thymian
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 500 Milliliter Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Paprikapulver edelsüß
- 1 Esslöffel abgeriebene Schale 1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- etwas Voll-Rohrzucker
- 770 Gramm weiße Bohnen (aus der Dose)
- 1 Prise Bohnenkraut
- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- 1/2 Bund Petersilie

Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden ihn in sehr kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab. Die Möhren putzen, schälen und spülen Sie ab. Den Staudensellerie putzen Sie und spülen ihn ab. Anschließend schneiden Sie die Zwiebeln, die Möhren und den Sellerie in kleine Würfel. Danach spülen Sie den Thymian ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Knoblauchwürfel darin an. Das Tomatenmark geben Sie jetzt hinzu und lassen ihn kurz anrösten (das nennt man tomatisieren). Dann geben Sie die Zwiebelwürfel, die Möhrenwürfel und die Selleriewürfel hinzu und lassen sie mitdünsten. Löschen Sie danach alles mit der Gemüsebrühe ab und würzen Sie das Ganze mit den Thymianblättern, Paprikagewürz, der Zitronenschale, etwas Salz (Vorsichtig, die Gemüsebrühe ist salzig), Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker kräftig. Dann geben Sie die weißen Bohnen sowie das Bohnenkraut mit in den Sud und bringen alles zum Kochen. Die Suppe muss jetzt zugedeckt etwa 9-10 Minuten garen. Danach schmecken Sie die Suppe noch einmal mit den Gewürzen ab.

## **Suppen und Eintöpfe:** Bohnensuppe mit Gemüse - Fortsetzung

Anschließend schneiden Sie die Toastbrotsscheiben in sehr kleine Würfel, ziehen sie unter die Suppe und lassen sie ausquellen.

Danach spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Petersilienblätter schneiden Sie bitte klein. Zum Schluss richten Sie die Bohnensuppe in Tellern an und bestreuen sie mit der Petersilie. Danach können Sie servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 9-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 44 Gramm

Kilojoule: 1314

Kcal: 313

## Suppen und Eintöpfe:

### Vegane Tomaten-Fenchel-Suppe

Menge: etwa 2 Portionen

1 Fenchelknolle  
1 kleine Zwiebel  
3 kleine Knoblauchzehen  
1 rohe Kartoffel  
2 Esslöffel Olivenöl  
220 Gramm geschälte Tomaten (aus der Dose)  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
3 Zentiliter Pernod (Anislikör)  
1 Tomate  
einige Basilikumblätter

Putzen Sie den Fenchel, spülen Sie die Knollen ab, halbieren Sie sie und schneiden Sie ihn dann in dünne Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Die Kartoffel schälen Sie, spülen sie ab und schneiden sie dann in erbsengroße Würfeln.

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Fenchelscheiben, die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel und die Kartoffelwürfel darin etwa 10-12 Minuten an (bis die Zwiebeln glasig sind). Danach geben Sie die geschälten Tomaten hinzu, bringen alles zum Kochen und lassen es etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab glatt. Abgeschmeckt wird die Tomaten-Fenchel-Suppe mit Pfeffer, einer Prise Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig), Zucker und dem Pernod.

Jetzt spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden den Stielansatz heraus. Dann schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Basilikumblätter ab und schütteln sie kurz trocken. Die Blätter des Basilikums schneiden Sie bitte in feine Streifen. Zum Schluss wird die Suppe mit den Tomatenwürfeln und den Basilikumstreifen angerichtet.

Unser Tipp:

Zu diesem Gericht können Sie ein Bauernbrot mit Brotgewürz reichen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm, Fett: 9 Gramm, Kohlenhydrate: 13 Gramm,

Kilojoule: 744, Kcal: 178

## Suppen und Eintöpfe:

### Hafertopf mit Gemüse

Menge: 4 Portionen

- 4 Möhren
- 2 Stangen Porree (Lauch)
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Speiseöl
- 90 Gramm Kernblatfflocken (aus dem Reformhaus oder Haferflocken)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gerebelter Thymian
- 1 Prise gerebelter Rosmarin
- 1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Die Möhren putzen Sie, schälen sie und spülen sie ab. Anschließend werden die Möhren in Streifen geschnitten. Dann putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree in feine Streifen. Nun werden die Zwiebeln abgezogen und in kleine Würfel geschnitten.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig an. Die Kernblatfflocken oder die Haferflocken geben Sie jetzt hinzu und lassen sie mitdünsten. Dann geben Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen alles kurz aufkochen. Die Möhrenscheiben und die Porrestreifen geben Sie danach zu den Kernblatfflocken oder den Haferflocken in den Topf, bringen diesen erneut zum kochen und lassen den Hafertopf mit Gemüse zugedeckt etwa 15-17 Minuten garen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Den Hafertopf würzen Sie danach mit Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Thymian und Rosmarin. Zum Schluss servieren Sie das Gericht mit Petersilie bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 680

Kcal: 162

## Suppen und Eintöpfe:

### Vegane Gulaschsuppe

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Tofu  
1 1/2 Esslöffel Sojasauce  
1 Zwiebel  
1 gelbe Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote  
250 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
250 Gramm Tomaten  
3 Stängel Majoran oder Thymian  
2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Sojaöl  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Tomatenmark oder Paprikamark  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Paprikapulver rosenscharf  
1 Prise Salz

Den Tofu schneiden Sie erst in mundgerechte Stücke, geben ihn dann in einen tiefen Teller und beträufeln ihn anschließend mit der Sojasauce. Danach lassen Sie die Tofuwürfel etwa 25-30 Minuten marinieren (dabei müssen Sie den Tofu ab und zu wenden). Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab und würfeln sie fein. Die Paprikaschoten halbieren Sie danach, entstielen sie und entkernen die Schoten. Danach entfernen Sie die weißen Scheidenwände der Paprikaschoten und spülen diese dann ab bevor Sie die Schoten in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen nun die Champignons und schneiden die Pilze dann in Scheiben.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

## **Suppen und Eintöpfe:** Vegane Gulaschsuppe - Fortsetzung

Die Tomaten schneiden Sie jetzt zum Blanchieren kreuzweise ein und übergießen Sie danach mit kochendem Wasser. Nach 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem heißen Wasser und schrecken Sie mit kaltem Wasser ab. Danach werden die Tomaten gehäutet, halbiert und die Stängelansätze herausgeschnitten. Dann entkernen Sie die Tomaten und schneiden das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke. Anschließend spülen Sie den Majoran oder den Thymian ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Die Blätter der Kräuter zupfen Sie nun von den Stängeln und legen die Stängel und die Blätter beiseite.

Von dem Speiseöl erhitzen Sie jetzt 1 Esslöffel in einem Topf. Dann nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Sojasauce, lassen Sie auf einem Sieb etwas abtropfen und braten die Würfel in dem heißen Speiseöl von allen Seiten bei mittlerer bis starker Hitze etwa 5-6 Minuten hellbraun an. Danach nehmen Sie die Tofuwürfel mit der Schaumkelle aus dem Topf und legen Sie beiseite. Danach geben Sie das restliche Speiseöl in den Topf, erhitzen es und dünsten dann die Zwiebelwürfel darin an. Die Paprikawürfel und die Champignonscheiben geben Sie hinzu, wenn die Zwiebeln glasig sind und lassen Sie kurz mitdünsten.

Dann geben Sie die Gemüsebrühe, das Tomatenmark oder das Paprikamark hinzu und fügen noch die beiseitegelegten Kräuterstängel hinzu. Jetzt bringen Sie alles bitte zum Kochen und lassen es zugedeckt weitere etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze kochen, sodass das Gemüse noch Biss hat. Anschließend geben Sie die beiseite gelegten Tofuwürfel hinzu, bringen alles erneut zum Kochen und lassen die Suppe noch weitere 5-6 Minuten kochen. Die Kräuterstängel entfernen Sie danach mit der Schaumkelle. Zum Schluss schmecken Sie die Gulaschsuppe mit Pfeffer, Salz und Paprikagewürz ab und bestreuen Sie mit den beiseite gelegten Kräuterblättern.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Marinierzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 41 Gramm

Fett: 23 Gramm

Kohlenhydrate: 19 Gramm

Kilojoule: 1830

Kcal: 437

## Suppen und Eintöpfe:

Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)

Menge: 4 Portionen

120 Gramm getrocknete gelbe Schälerbsen

500 Milliliter Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

etwas gemahlene Zimt

2 Messerspitzen Chilipulver

1/2 Teelöffel gemahlene Kardamom

2 Esslöffel Speiseöl

1 Teelöffel Currypulver

2 Messerspitzen Kurkuma (Gelbwurz)

1 Esslöffel Kokosraspel

2 Esslöffel Rosinen

2 Messerspitze Kreuzkümmel (Cumin)

Die Schälerbsen geben Sie in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe mit den Schälerbsen in einem Topf zum kochen und reduzieren danach die Hitze. Die Brühe müssen Sie bitte mehrmals mit einer Schaumkelle abschöpfen. Dann geben Sie das Lorbeerblatt, etwas Zimt, 1 Teelöffel Chili und die Messerspitzen Kurkuma hinzu. Die Suppe lassen Sie danach zugedeckt etwa 1 Stunde bei mittlerer Hitze kochen, bis die Erbsen weich sind und zerfallen. Dabei müssen Sie alles gelegentlich umrühren. Dann pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab sehr fein.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer kleinen Pfanne. Dünsten Sie den das Curry, den Kurkuma und die Kokosraspeln darin kurz an, nehmen Sie alles heraus und rühren Sie es vorsichtig unter die pürierte Erbsensuppe. Die Rosinen und den Kreuzkümmel geben Sie auch hinzu und erhitzen die indische Erbsensuppe zum Schluss nochmal.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 16 Gramm

Fett: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 39 Gramm

Kilojoule: 1492

Kcal: 357

## Suppen und Eintöpfe:

### Grünkernsuppe

Menge: 4 Portionen

180 Gramm Grünkern  
500 Milliliter Wasser  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
350 Gramm Möhren  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Sange Porree (Lauch)  
1 Teelöffel Hefeextrakt  
Salz  
gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Bund Petersilie

Den Grünkern spülen Sie in einem Sieb ab. Dann übergießen Sie ihn mit kaltem Wasser und lassen den Grünkern über Nacht einweichen. Der Grünkern wird am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen großen Topf gegeben, die Gemüsebrühe hinzu gegossen und dann wird alles zugedeckt zum Kochen gebracht. Das Ganze muss jetzt etwa 50 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Währenddessen putzen Sie die Möhren, schälen sie, spülen sie ab und schneiden die Möhren in Scheiben. Danach putzen Sie den Sellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in etwa 1 Zentimeter große Stücke. Die Möhrenscheiben und die Selleriestücke geben Sie in die Suppe, bringen diese wieder zum Kochen und lassen das Gemüse etwa 10-12 Minuten mitkochen.

Zwischendurch putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree klein. Danach geben Sie ihn mit in die Suppe und lassen den Porree weiter 5-6 Minuten mitgaren. Nun würzen Sie die Suppe mit dem Hefeextrakt, etwas Pfeffer und Salz.

Dann spülen Sie die Petersilie ab und schütteln sie kurz trocken. Die Petersilienblätter zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden oder hacken sie klein. Die Grünkernsuppe wird zum Schluss mit Petersilie bestreut serviert.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 65 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 36 Gramm

Kilojoule: 847, Kcal: 202

## Suppen und Eintöpfe:

### Kartoffel-Gemüse-Topf

Menge: 4 Portionen

500 Gramm kleine, festkochende Kartoffeln  
Salz  
gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
250 Gramm kleine, weiße Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
100 Gramm kleine Schalotten oder Perlzwiebeln  
400 Gramm Zucchini  
250 Gramm Cocktailtomaten  
400 Gramm Staudensellerie  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 1/2 Esslöffel Voll-Rohrzucker  
1 1/2 Esslöffel Balsamico-Essig  
300 Milliliter Gemüsebrühe  
1/2 Bund glatte Petersilie

Die Kartoffeln bürsten Sie erst gründlich unter kaltem Wasser ab. Dann bringen Sie die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt, zugedeckt zum kochen und geben das Salz hinzu. Die Kartoffeln müssen jetzt etwa 20-22 Minuten fast gar kochen (sie sollten noch Biss haben). Anschließend gießen Sie die Kartoffeln ab und lassen sie gut abkühlen.

Zwischendurch putzen Sie die Champignons:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

## Suppen und Eintöpfe: (Fortsetzung)

Danach ziehen Sie die Schalotten oder die Perlzwiebeln ab. Anschließend spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Danach schneiden Sie die Zucchini in kleine Würfel. Nun spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Außerdem putzen Sie nun den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in Stücke. Danach blanchieren Sie die Schalotten oder die Perlzwiebeln in kochendem Salzwasser etwa 5-6 Minuten lang. Dann nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Bringen Sie jetzt das Salzwasser wieder zum kochen, blanchieren Sie die Selleriestücke darin etwa 3-4 Minuten, geben Sie sie in ein Sieb und schrecken Sie die Selleriestücke mit kaltem Wasser ab.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf oder einer großen Pfanne. Als erstes dünsten Sie portionsweise die Schalotten oder die Perlzwiebeln, dann die Kartoffeln, die Selleriestücke, die Zucchiniwürfel und zum Schluss die Champignons an. Die Tomatenhälften geben Sie nun hinzu und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Danach streuen Sie den Zucker darüber und lassen ihn unter rühren karamellisieren. Dann rühren Sie die Sojasauce und den Essig unter und gießen die Gemüsebrühe hinzu.

Den Gemüsetopf bringen Sie jetzt zum kochen und lassen alles zugedeckt etwa 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Währenddessen spülen Sie die Petersilie ab und schütteln sie kurz trocken. Die Petersilienblätter zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden sie klein. Der Kartoffel-Gemüse-Topf wird mit der Petersilie bestreut serviert.

Unser Tipp:

Den Gemüsetopf können Sie zusätzlich mit Cashewkernen und auch Sesamsamen bestreuen. Der Balsamico-Essig reift lange in Weinfässern heran. Dabei bekommt der Balsamico-Essig seine typisch braune Farbe, verliert seine saure Säure und entwickelt auch ein volles, würziges Aroma.

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit für die Suppe: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 33 Gramm

Kilojoule: 931

Kcal: 223

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüsesuppe mit "Biss"

Menge: etwa 2 Portionen

250 Gramm Tofu

1/2 Zitrone (den Abrieb der unbehandelten und ungewachsenen Schale)

2 Esslöffel Zitronensaft

125 Milliliter japanische Sojasauce

500 Milliliter Gemüsebrühe

1 Esslöffel trockener Sherry (eventuell)

400 Gramm gemischtes, vorbereitetes Gemüse, zum Beispiel Möhren, Kohlrabi und Brokkoli

50 Gramm junger Spinat

2 Esslöffel Olivenöl

1 Bund Schnittlauch

Den Tofu schneiden Sie in Würfel und legen ihn in eine Schale. Dann mischen Sie den Zitronensaft und 3 Esslöffel Sojasauce unter, lassen die Tofuwürfel darin zugedeckt etwa 60 Minuten marinieren und wenden sie dabei gelegentlich. Die restliche Sojasauce bringen Sie mit der Gemüsebrühe und nach eigenem Belieben mit etwas Sherry in einem großem Topf zum kochen. Das vorbereitete Gemüse schneiden Sie in grobe Stücke und geben es hinzu. Dann garen Sie die Gemüsestücke in etwa 8-10 Minuten (je nach Größe) bissfest. Zwischendurch verlesen Sie den Spinat, waschen ihn gründlich und schneiden ihn klein.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, tupfen die Tofuwürfel eventuell etwas trocken und braten sie in dem heißem Olivenöl von allen Seiten scharf an. Danach nehmen Sie die Tofuwürfel heraus und verteilen sie in Suppentellern. Den Spinat geben Sie nun in die Gemüsesuppe und erhitzen ihn kurz. Dann füllen Sie die Gemüsesuppe in die Suppenteller.

Jetzt wird der Schnittlauch abgespült, kurz trocken geschüttelt und in feine Röllchen geschnitten. Zum Schluss bestreuen Sie die Suppe mit den Schnittlauchröllchen und servieren die Suppe sofort.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 8-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 24 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 13 Gramm

Kilojoule: 1153

Kcal: 275

## Suppen und Eintöpfe:

### Rote Linsensuppe

Menge: 10 Portionen

- 1 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie und Porre - Lauch - )
- 2 Zwiebeln
- 3 Esslöffel Speiseöl
- 1 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlene Koriander
- 1 Teelöffel gemahlene Ingwer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 200 Gramm rote Linsen
- 400 Milliliter Kokosmilch
- 10 Kaffirblätter (Limettenblätter)
- 3 Esslöffel Sesamöl

Putzen Sie das Suppengrün, schälen Sie es und spülen Sie es ab. Dann schneiden Sie das Suppengrün in kleine Stücke. Die Zwiebeln ziehen Sie ab und würfeln sie grob. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf, geben die Gewürze hinzu und lassen sie unter rühren aufschäumen. Das vorbereitete Suppengrün geben Sie nun mit den Zwiebeln hinzu und dünsten alles unter rühren an. Abgelöscht wird das Ganze mit der Gemüsebrühe. Würzen Sie den Sud dann mit Salz (Vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und einer Prise Zucker. Anschließend lassen Sie das Gemüse etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze weich kochen.

Nach der Kochzeit geben Sie etwa die Hälfte der roten Linsen und die Kokosmilch hinzu, bringen alles wieder zum Kochen und lassen es weitere etwa 10-12 Minuten kochen. Zwischendurch bringen Sie Wasser in einem zweiten Topf zum kochen und kochen dann die restlichen roten Linsen darin etwa 2-3 Minuten.

Nun nehmen Sie den Topf mit der Suppe vom Herd und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab sehr fein. Dann geben Sie die restlichen Linsen hinzu. Jetzt spülen Sie die Kaffirblätter ab und geben sie in die Linsensuppe. Die Suppe wird nochmals mit Salz und einer Prise Zucker abgeschmeckt und eventuell nochmal kurz erwärmt. Zum Schluss beträufeln Sie die rote Linsensuppe mit dem Sesamöl und servieren sie dann.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm, Fett: 14 Gramm, Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 896, Kcal: 214

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüsebrühe

Menge: 4 Portionen

3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
50 Milliliter Speiseöl  
2 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie und Porree)  
200 Gramm Weißkohl  
2 Liter Wasser  
1 Esslöffel (gestrichen) Salz  
2 Lorbeerblätter  
1 Teelöffel Pfefferkörner  
1 Bund Petersilie  
2 Stängel Liebstöckel  
1 Prise geriebene Muskatnuss

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und würfeln Sie beides sehr fein. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf und lassen die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin leicht braun andünsten. Putzen Sie nebenbei das Suppengrün, schälen Sie es und spülen Sie es ab. Danach schneiden Sie das Suppengrün in Stücke. Nun wird der Weißkohl geputzt, halbiert und der Strunk entfernt. Spülen Sie den Weißkohl ab und würfeln Sie ihn grob. Das vorbereitete Gemüse geben Sie zu den Zwiebelwürfeln und den Knoblauchwürfeln in den Topf und lassen es mitdünsten. Abgelöscht wird das Ganze mit 3 Liter Wasser. Dann geben Sie das Salz, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner hinzu und lassen die Brühe zugedeckt etwa 60 Minuten (bei schwacher Hitze) kochen.

Anschließend spülen Sie die Petersilie und die Liebstöckel ab, zerschneiden sie grob, geben beides mit in die Brühe und lassen es einige Minuten ziehen. Die Brühe wird zum Schluss mit Muskatnuss gewürzt und dann durch ein Sieb gegeben.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 13 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 795

Kcal: 190

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüsesuppe

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Blumenkohlröschen  
300 Gramm Brokkoliröschen  
300 Gramm grüne Bohnen  
400 Gramm Wirsing  
300 Gramm Möhren  
1 Stange Porree (Lauch)  
1 Liter Gemüsebrühe  
280 Gramm abgetropfter Gemüsemais (aus der Dose)  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
1 Prise gerebelter Majoran  
1 Esslöffel Bohnenkraut (Instant)

Die Blumenkohl- und die Brokkoliröschen spülen Sie beide ab und zerkleinern sie eventuell. Von den Bohnen schneiden Sie dann die Enden ab, fädeln die Bohnen eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht), schneiden die Bohnen in Stücke und spülen sie ab. Nun putzen Sie den Wirsing, verlesen ihn und schneiden den Strunk heraus. Dann werden die Wirsingviertel in Streifen geschnitten, abgespült und auf ein Sieb gegeben. Nun putzen, schälen und spülen Sie die Möhren und schneiden sie dann in Scheiben. Anschließend putzen Sie den Porree, waschen ihn gründlich und schneiden ihn in Streifen. Die Gemüsebrühe bringen Sie jetzt in einem großen Topf zum Kochen. Dann fügen Sie die Blumenkohlröschen, die Brokkoliröschen, die Bohnen und die Möhrenscheiben hinzu. Danach geben Sie das Bohnenkraut hinzu, bringen alles wieder zum Kochen und lassen die Suppe etwa 10-12 Minuten garen.

Nach der Garzeit fügen Sie die Wirsingstreifen, die Porreestreifen und den Mais hinzu und lassen das Ganze weitere 5-8 Minuten garen. Zum Schluss wird die Gemüsesuppe mit Pfeffer, Salz und Majoran abgeschmeckt.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit: etwa 15-18 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 24 Gramm

Kilojoule: 731

Kcal: 174

## Suppen und Eintöpfe:

### Türkische Radieschensuppe

Menge: 2 Portionen

2 Schalotten  
2 Bund Radieschen (je etwa 250 bis 300 Gramm)  
1 Esslöffel Speiseöl  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlene weißen Pfeffer  
1 Prise Salz  
2 Esslöffel Zitronensaft  
5 Tropfen Sojasauce

Ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Von den Radieschen entfernen Sie die Wurzelenden und das Grün. Dann spülen Sie die Radieschen ab und schneiden sie in kleine Würfel (bitte legen Sie etwas Radieschengrün und einige Radieschenscheiben zum Garnieren zur Seite). Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Schalottenwürfel darin goldgelb an. Dann geben Sie die Radieschenwürfel hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Abgelöscht wird das Ganze mit der Gemüsebrühe und dann bringen Sie alles zum Kochen. Die Radieschensuppe muss zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Nach dem Kochvorgang pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab.

Das zurseite gelegte Radieschengrün spülen Sie jetzt ab, schütteln es kurz trocken und schneiden es in feine Streifen. Die Suppe sollten Sie nun eventuell nochmals kurz erwärmen und dann mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und der Sojasauce abschmecken. Dann wird die Türkische Radieschensuppe mit dem beiseite gelegten Radieschenscheiben und den Radieschengrünstreifen ausgarniert und die Suppe zum Schluss heiß serviert.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Kilojoule: 512

Kcal: 122

## Suppen und Eintöpfe:

### Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen

Menge: 4 Portionen

250 Gramm getrocknete, kleine weiße Bohnen  
1 Prise Bohnenkraut (Instant)  
150 Gramm Perlgraupen  
1 Prise Salz  
1 Zwiebel  
5 Stängel Liebstöckel  
3 Liter Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
50 Gramm Staudensellerie  
100 Gramm Porree (Lauch)  
250 Gramm Möhren  
200 Gramm Wirsing  
100 Gramm Backobst  
1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer  
4 Esslöffel frisch geschabter Meerrettich

Die Bohnen geben Sie in eine Schüssel, bedecken sie mit kaltem Wasser (ganz) und lassen sie über Nacht einweichen. Am nächsten Tag geben Sie die Graupen in ein Sieb und spülen Sie so lange mit kaltem Wasser ab, bis das Wasser fast klar abläuft. Dann bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen, geben etwas Salz hinzu und lassen die Graupen darin etwa 40 Minuten kochen. Danach gießen Sie die Graupen in ein Sieb ab und spülen sie mit kaltem Wasser ab.

Die eingeweichten Bohnen lassen Sie anschließend in einem Sieb abtropfen. Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln ab und spülen die Liebstöckel ab. Die Gemüsebrühe geben Sie mit den Bohnen, etwas Bohnenkraut, dem Lorbeerblatt, 2 Stängel Liebstöckel und der ganzen Zwiebel in einen großen Topf und bringen alles ohne Deckel zum Kochen, bis die Bohnen weich sind. Dabei müssen Sie ab und zu den Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Zwischendurch putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in dünne Scheiben. Den Porree putzen Sie, halbieren ihn längs und waschen ihn gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Danach schneiden Sie den Porree in dünne Streifen. Die Möhren putzen Sie, schälen sie und spülen sie ab. Danach schneiden Sie die Möhren in etwa 1 1/2 Zentimeter große Würfel.

## **Suppen und Eintöpfe:** Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen - Fortsetzung

Nun putzen Sie den Wirsing, halbieren ihn und schneiden den Strunk heraus. Von den Wirsingblättern entfernen Sie dann die dicken Blattrippen und spülen die Wirsingblätter dann ab. Anschließend werden die Blätter in mundgerechte Stücke geschnitten. Danach würfeln Sie das Backobst sehr fein.

Jetzt nehmen Sie die Zwiebel, das Lorbeerblatt und den Liebstöckel mit einer Schaumkelle aus der Brühe und geben den Sellerie, die Porreestreife, die Möhren und den Wirsing zu der Brühe. Gewürz wird die Suppe mit Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und Pfeffer. Danach bringen Sie die Suppe wieder zum Kochen und lassen sie ohne Deckel weitere 15-17 Minuten kochen.

Währenddessen zupfen Sie von den restlichen Liebstöckelstängeln die Blätter ab und zerschneiden die Blätter grob. Die Graupen geben Sie mit in die Suppe und erhitzen sie mit. Zum Schluss heben Sie die Backobstwürfel unter.

Die Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen wird auf tiefen Tellern angerichtet und mit frisch geschabtem Meerrettich bestreut serviert.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit für die Suppe: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 23 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 68 Gramm

Kilojoule: 1656

Kcal: 392

## Suppen und Eintöpfe:

### Süßsaurer Gemüseintopf

Menge 4 Portionen

- 1 rote Peperoni
- 10 Gramm frischer Ingwer
- 1 rote Paprikaschote (je etwa 200 Gramm)
- 1 grüne Paprikaschote (je etwa 200 Gramm)
- 1 Stange Porree (Lauch, etwa 200 Gramm)
- 1 kleiner Blumenkohl (etwa 650 Gramm)
- 400 Gramm Möhren
- 1 Kohlrabi (etwa 200 Gramm)
- 2 1/2 Esslöffel Apfelessig
- 120 Gramm (etwa) passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Esslöffel Zucker (gestrichener Esslöffel)
- 750 Milliliter Gemüsebrühe
- 3 Esslöffel Speiseöl
- 3 Dosen Mais (etwa 340 Gramm pro Dose)
- 1 Esslöffel Speisestärke

Zum Abschmecken:

- 1 Prise gemahlener Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Prise Zucker

Die Peperoni halbieren Sie, entkernen sie und entfernen eventuell die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Peperoni ab und schneiden sie in feine Streifen. Den Ingwer schälen Sie und schneiden ihn in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entkernen sie, entfernen die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten ab. Danach werden die Paprikaschoten in schmale Streifen geschnitten. Anschließend putzen Sie den Porree, halbieren die Stange längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden die Porrestange in feine Streifen.

Von dem Blumenkohl entfernen Sie die Blätter und entfernen die schlechten Stellen bevor Sie den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl teilen Sie danach in Röschen und spülen sie ab. Die Möhren und den Kohlrabi putzen Sie jetzt, schälen beides und spülen beides danach ab. Die Möhren schneiden Sie nun bitte in dünne Streifen und den Kohlrabi in dünne Scheiben.

## Suppen und Eintöpfe: Süßsaurer Gemüseeintopf - Fortsetzung

Verrühren Sie dann den Apfelessig mit der Sojasauce, den passierten Tomaten und dem braunen Zucker in einer Schüssel. Getrennt davon verrühren Sie die Speisestärke mit der Gemüsebrühe.

Die vorbereiteten Gemüsezutaten dünsten Sie jetzt portionsweise an. Dafür erhitzen Sie je 1 Esslöffel von dem Speiseöl in einem Topf und dünsten die Peperoniestreifen, die Ingwerwürfel, die Paprikastreifen und die Porreestreifen darin etwa 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Dann nehmen Sie das Gemüse heraus und stellen es beiseite. Nun erhitzen Sie wieder 1 Esslöffel Speiseöl in dem Topf und dünsten die Blumenkohlröschen darin etwa 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Danach nehmen Sie die Röschen heraus und stellen sie auch beiseite. Dann erhitzen Sie das restliche Speiseöl in dem Topf und dünsten die Möhrenstreifen und die Kohlrabischeiben darin etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren an.

Das beiseite gestellte, gedünstete Gemüse geben Sie mit den Mais wieder in den Topf und lassen das gesamte Gemüse nochmal kurz dünsten.

Dann geben Sie die Essig-Soja-Tomaten-Mischung mit der angerührten Brühe mit in den Topf und bringen die Zutaten unter Rühren zum Kochen. Das Ganze muss zugedeckt etwa 6-8 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Der Eintopf wird zum Schluss mit Pfeffer, Salz, etwas Apfelessig und 1 Prise Zucker süßsauer abgeschmeckt.



Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit des Eintopfes: etwa 5-8 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 23 Gramm

Kilojoule: 812

Kcal: 194

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemischter Tofu-Eintopf mit Shiitakepilzen

Menge: etwa 9 Portionen

500 Gramm Schwarzwurzel  
Eiswasser  
375 Gramm Möhren  
375 Gramm Kartoffeln  
375 Gramm weißer Rettich  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
500 Gramm Shiitakepilze  
1 1/2 Liter Gemüsebrühe  
750 Gramm Tofu  
4 Esslöffel Sesamöl  
4 Esslöffel Sojasauce  
1 Prise Cayennepfeffer

Die Schwarzwurzeln brüsten Sie unter fließendem kaltem Wasser ab, schneiden sie erst in etwa 3 Zentimeter lange Stücke, anschließend in dünne Stifte. Diese Scharzwurzelstifte legen Sie sofort in das Eiswasser, damit sie sich nicht verfärben. Dann putzen Sie die Möhren und schälen sie. Die Kartoffeln schälen Sie und spülen sie ab. Danach putzen Sie den Rettich, schälen ihn und spülen ihn ab. Die Möhren, die Kartoffeln und den Rettich schneiden Sie jetzt in Stücke. Danach putzen Sie die Frühlingszwiebeln und spülen sie ab. Dicke Frühlingszwiebeln halbieren oder vierteln Sie und schneiden das Grün in etwa 1 Zentimeter lange Stücke. Die Shiitakepilze putzen Sie und schneiden die Stiele heraus. Die Pilzköpfe müssen Sie eventuell kurz abspülen und dann in feine Scheiben schneiden. Nun lassen Sie die Schwarzwurzelstifte in einem Sieb kurz abtropfen.

Die Gemüsebrühe bringen Sie in einem großem Topf zum Kochen. Dann geben Sie die Möhrenstücke, die Kartoffelstücke und die Rettichstücke hinzu und bringen alles zusammen wieder zum Kochen. Das Gemüse müssen Sie etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Dann fügen Sie die Frühlingszwiebelstücke und die Pilzscheiben hinzu und lassen sie kurz mitgaren.

Währenddessen schneiden Sie noch den Tofu in Würfel und geben ihn dann mit in den Eintopf. Gewürzt wird der Gemüseeintopf zum Schluss mit Sesamöl, Sojasauce und Cayennepfeffer.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Garzeit: etwa 7 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm, Fett: 18 Gramm

Kohlenhydrate: 20 Gramm, Kilojoule: 1227, Kcal: 293

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüsebrühe mit Julienne

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Möhren  
150 Gramm Porree (Lauch)  
150 Gramm Staudensellerie  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Prise geriebenen Muskatnuss  
1 Prise Gemahlene Pfeffer  
2 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Putzen, schälen und spülen Sie die Möhren erst ab. Dann putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs und waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Den Staudensellerie putzen Sie und spülen den Sellerie dann ab. Anschließend schneiden Sie das vorbereitete Gemüse in Streifen.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Gemüsestreifen darin an. Abgelöscht wird dann mit Gemüsebrühe und dann lassen Sie das Ganze etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Danach wird die Gemüsebrühe mit Muskat und Pfeffer gewürzt und zum Schluss in Tellern verteilt und mit geschnittener Petersilie bestreut serviert.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 4 Gramm

Kilojoule: 310

Kcal: 74

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüse Eintopf im Römertopf

Menge: 4 Portionen (Römertopf mit 3 Liter Inhalt)

1 Bund Suppengrün (Möhren, Petersilienwurzel, Sellerie und Porree/Lauch)  
200 Gramm Kartoffeln  
2 Kohlrabi (je etwa 300 Gramm)  
250 Gramm Scheidebohnen  
2 Lorbeerblätter  
1 Teelöffel weiße Pfefferkörner  
3 Gewürznelken  
800 Milliliter Gemüsebrühe  
500 Milliliter kaltes Wasser  
250 Gramm grüner Spargel  
1/2 Bund Kerbel  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 Prise Salz

Außerdem:

1 Teefilter oder 1 Gewürzbeutel  
Küchengarn

Die Möhren, Petersilienwurzel und den Sellerie putzen Sie, schälen alles ab und spülen es ab. Dann schneiden Sie die Möhren und die Petersilienwurzel in Scheiben, den Sellerie in Würfel. Den Porree putzen Sie, die Stängel halbieren Sie und waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Danach wird der Porree in Streifen geschnitten. Anschließend schälen und spülen Sie die Kartoffeln und schneiden sie in Würfel. Jetzt wird der Kohlrabi geputzt, geschält, abgespült und Streifen geschnitten. Danach schneiden Sie von den Bohnen die Enden ab und fädeln die Bohnen eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann werden die Bohnen abgespült und schräg in etwa 2 Zentimeter lange Stücke geschnitten.

Die Lorbeerblätter, Pfefferkörner und die Gewürznelken geben Sie nun in den Teefilter oder in einen Gewürzbeutel und binden diesen mit einem Küchengarn zusammen. Dann geben Sie das vorbereitete Gemüse mit den Kartoffelwürfeln, dem Gewürzbeutel, dem Bohnenkraut der Gemüsebrühe und dem Wasser in einen gewässerten Römertopf. Den Römertopf verschließen Sie anschließend mit einem Deckel und schieben ihn auf einem Rost in den kalten Backofen. Dann heizen Sie den Backofen entweder auf 200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) oder auf 180 Grad Celsius (Heißluft). Den Gemüse Eintopf müssen Sie jetzt etwa 50 Minuten garen lassen.

## **Suppen und Eintöpfe:** Gemüseeintopf im Römertopf - Fortsetzung

Zwischendurch schälen Sie von dem grünen Spargel das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ganz ab (weil sie holzig schmecken). Dann spülen Sie den Spargel ab und schneiden ihn in etwa 4 Zentimeter lange Stücke. Diese Spargelstücke geben Sie nach etwa 20 Minuten Garzeit zu dem Gemüse und den Kartoffeln in den Römertopf. Dann lassen Sie den Eintopf mit Deckel in weiteren etwa 30 Minuten garen.

Währenddessen spülen Sie den Kerbel und die Petersilie ab, schütteln beides kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Legen Sie einige Petersilienblätter zum Garnieren zur Seite und schneiden Sie den Rest klein.

Nach der Garzeit entfernen Sie den Gewürzbeutel mit einer Schaumkelle aus dem Römertopf und schmecken den Eintopf mit Salz ab. Den Kerbel und die Petersilie rühren Sie anschließend unter. Zum Schluss wird der Gemüseeintopf mit den beiseite gelegten Petersilienblättern garniert und eventuell mit Pfeffer bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 17 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 24 Gramm

Kilojoule: 1067

Kcal: 255

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüse-Pichelsteiner mit Tofu

Menge: 4 Portionen

300 Gramm grüne Bohnen, 125 Gramm Möhren, 400 Gramm Kartoffeln  
1 Stange Porree (Lauch, je Stange etwa 200 Gramm)  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (etwa), 200 Gramm Tofu (etwa)  
2 Esslöffel Speiseöl, 1 Liter Gemüsebrühe, 2 Stängel Bohnenkraut  
2 Esslöffel Sojagranulat (eventuell), 1 Prise Salz  
1 Prise geriebenen Muskatnuss

Von den Bohnen schneiden Sie die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach spülen Sie die Bohnen ab, schneiden sie in Stücke oder brechen sie. Die Möhren putzen Sie, schälen sie und spülen sie ab. Dann schneiden Sie die Möhren in Würfel. Die Kartoffeln schälen Sie, spülen sie ab und schneiden sie auch in Würfel. Den Porree putzen Sie, halbieren die Stängel, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen versteckt sich immer ein bisschen Erde) und schneiden die Stängel dann in kleine Stücke. Die Zwiebel und auch den Knoblauch ziehen Sie ab und würfeln beides fein. Danach schneiden Sie den Tofu in Würfel und erhitzen das Speiseöl in einem Topf. Das vorbereitete Gemüse dünsten Sie darin mit den Kartoffelwürfeln und den Tofuwürfeln portionsweise an. Anschließend löschen Sie mit der Gemüsebrühe ab und bringen alles zum Kochen.

Währenddessen spülen Sie das Bohnenkraut ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Nun geben Sie die Bohnenkrautblätter und nach Belieben etwas Sojagranulat zu dem Eintopf und garen diesen zugedeckt etwa 20-22 Minuten.

Der Gemüse-Pichelsteiner wird zum Schluss mit Salz und Muskat gewürzt und dann angerichtet.

### Unser Tipp:

Statt frischen Bohnen können Sie etwa 250 Gramm Tiefkühl-Bohnen verwenden. Die Tiefkühl-Bohnen geben Sie etwa 10-12 Minuten vor der Garzeit zu dem Eintopf, bringen diesen wieder zum Kochen und garen ihn dann fertig.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 912

Kcal: 218

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüse Eintopf mit Kokos und Curry

Menge: 2 Portionen

1/2 Stange Porree (Lauch), 1 Möhre, 100 Gramm Zuckerschoten  
1/2 rote Paprikaschote, 1 Stange Staudensellerie  
2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
1 Esslöffel Currypulver, 500 Milliliter Gemüsebrühe  
250 Milliliter Kokosmilch, 1/4 Teelöffel Chiiflocken  
1 Prise Salz, 50 Gramm Sojasprossen  
4 Stängel Thai-Basilikum oder Koriander  
2 Esslöffel geröstete, gesalzene Erdnusskerne

Den Porree putzen Sie, halbieren ihn längs und waschen ihn gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Dann schneiden Sie den Porree in feine Streifen. Die Möhre putzen Sie, schälen sie, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Von den Zuckerschoten schneiden Sie jetzt die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach spülen Sie die Zuckerschoten ab und halbieren sie eventuell. Die Paprikahälfte entstielen Sie nun, entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Danach spülen Sie die Schotenhälfte ab und schneiden sie in kleine Würfel. Den Staudensellerie putzen Sie anschließend, spülen ihn ab und schneiden ihn auch in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf und dünsten das vorbereitete Gemüse darin unter rühren an. Danach bestäuben Sie das Gemüse mit etwas Curry und rühren es unter. Nach dem Dünsten wird die Gemüsebrühe und die Kokosmilch untergerührt. Bringen Sie jetzt die Zutaten zum Kochen und würzen Sie den Eintopf mit etwas Salz. Der Eintopf muss zugedeckt etwa 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und wird danach nochmal mit Salz und auch mit etwas Chili abgeschmeckt.

Nebenbei verlesen Sie die Sojasprossen, geben sie in ein Sieb und spülen die Sprossen mit kaltem Wasser ab. Die Sojasprossen geben Sie nach den 10-12 Minuten Garzeit in den Eintopf und erwärmen sie kurz.

Zwischendurch spülen Sie die Kräuter ab und schütteln sie kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blätter von den Stängeln, schmecken den Eintopf eventuell nochmal mit den Gewürzen ab und verteilen ihn dann in tiefe Teller. Zum Schluss wird der Gemüse Eintopf mit Erdnusskernen und den Kräuterblättern aus garniert und dann heiß serviert.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm, Fett: 40 Gramm, Kohlenhydrate: 16 Gramm

Kilojoule: 1952, Kcal: 470

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüsesuppe mit Glasnudeln und Bambussprossen

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel, 10 Gramm frischer Ingwer, 400 Gramm Möhren  
1 Stange Porree (Lauch, je Stange etwa 200 Gramm)  
1 rote Paprikaschote (etwa 200 Gramm je Schote)  
1/2 Knollensellerie (je 1/2 Knolle etwa 200 Gramm)  
300 Gramm Chinakohl, 50 Gramm Glasnudeln  
2 Esslöffel Speiseöl, 750 Milliliter Gemüsebrühe  
100 Gramm abgetropfte Bambussprossen  
3 Esslöffel Sojasauce, 1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 Prise Salz, 1/2 Teelöffel China-Gewürzmischung

Die Zwiebeln ziehen Sie als erstes ab und würfeln sie. Dann schälen Sie den Ingwer und schneiden ihn auch in Würfel. Die Möhre putzen, schälen und spülen Sie bevor Sie sie schräg in dünne Streifen schneiden. Nun putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs und waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Den Porree schneiden Sie dann in feine Streifen. Die Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen Sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schote spülen Sie gründlich ab und schneiden sie in schmale Streifen. Danach putzen Sie den Sellerie, schälen ihn und spülen ihn ab. Dann schneiden Sie den Sellerie zuerst längs in etwa 1 1/2 Zentimeter breite Stücke, anschließend schneiden Sie jede Scheibe schräg und schneiden die Selleriescheiben in etwa 1 1/2 Zentimeter breite Stücke. Den Chinakohl putzen Sie jetzt, spülen ihn ab und schneiden ihn in schmale Streifen.

Dann werden die Glasnudeln nach der Packungsanweisung zubereitet und in mundgerechte Stücke geschnitten. Nebenbei erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Ingwerwürfel darin an. Wenn die Zwiebeln glasig sind fügen Sie die Möhrenscheiben, die Porreestreifen, die Paprikaschoten und die Sellerierauten hinzu und lassen sie mitdünsten. Abgelöscht wird das Ganze mit Gemüsebrühe. Dann bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen sie zugedeckt etwa 5-6 Minuten garen.

Danach geben Sie die Chinakohlstreifen und die Bambussprossen in die Suppe und lassen sie weitere 4-5 Minuten garen (dabei müssen Sie gelegentlich umrühren). Nun rühren Sie die Glasnudeln unter und schmecken die Suppe zum Schluss mit Sojasauce, Pfeffer, Salz und China-Gewürzmischung ab. Die Gemüsesuppe wird dann heiß serviert.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm, Fett: 15 Gramm, Kohlenhydrate: 17 Gramm

Kilojoule: 1074, Kcal: 257

## Suppen und Eintöpfe:

### Gemüse-Nudel-Suppe

Menge: 4 Portionen

120 Gramm Möhren  
100 Gramm Zucchini  
100 Gramm Staudensellerie  
120 Gramm Brokkolie  
3 Esslöffel Olivenöl  
750 Milliliter Gemüsebrühe  
50 Gramm Muschelnudeln (ohne Ei)  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
1 Bund Basilikum

Putzen, schälen und spülen Sie die Möhren. Die Zucchini spülen Sie ab und schneiden die Enden ab. Den Staudensellerie putzen und spülen Sie. Danach schneiden Sie das Gemüse in feine Streifen. Anschließend entfernen Sie die Blätter von dem Brokkoli und schneiden den Strunk ab. Dann teilen Sie den Brokkoli in Röschen, spülen die Brokkolistiele ab und schneiden sie auch in Streifen. Nebenbei erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten dann die Brokkoliröschen darin an. Danach geben Sie die Gemüsestreifen hinzu und lassen sie mitdünsten. Nun gießen Sie alles mit der Gemüsebrühe auf und bringen die Suppe zum Kochen. Dann geben Sie die Nudeln hinzu und lassen das Ganze etwa 8-10 Minuten kochen. Danach würzen Sie die Suppe mit Pfeffer und Salz.

Jetzt müssen Sie noch den Basilikum abspülen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden sie in feine Streifen. Zum Schluss wird die Suppe in Tellern angerichtet und mit den Basilikumstreifen bestreut den Gästen serviert.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 8-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 662

Kcal: 158

## Suppen und Eintöpfe:

### Erbseneintopf mit geräucherten Tofuwürstchen

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln  
400 Gramm Möhren  
200 Gramm Staudensellerie  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
600 Gramm frisch gepalzte Erbsen oder Tiefkühl-Erbsen  
1,2 Liter Gemüsebrühe  
4 Stängel Liebstöckel  
4 geräucherte Tofuwürstchen

Die Zwiebeln ziehen Sie ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach putzen, schälen und spülen Sie die Möhren und schneiden sie auch in kleine Würfel. Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem großen Topf und geben die Möhrenscheiben, die Selleriewürfel sowie die Erbsen hinzu. Gewürzt wird der Eintopf mit Pfeffer und Salz. Gießen Sie jetzt die Gemüsebrühe hinzu und lassen Sie alles zugedeckt etwa 15-17 Minuten kochen.

Die Liebstöckel spülen Sie währenddessen ab und schütteln sie kurz trocken. Die Blättchen von den Liebstöckeln zupfen Sie dann von den Stängeln und schneiden sie klein. Anschließend geben Sie die Tofuwürstchen in den Eintopf und erhitzen sie kurz mit. Zum Schluss rühren Sie die Liebstöckel unter, richten den Erbseneintopf an und servieren ihn.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 27 Gramm

Kilojoule: 1257

Kcal: 301

## Suppen und Eintöpfe:

### Bohneneintopf mit Oliven

Menge: 6 Portionen

600 Gramm festkochende Kartoffeln  
1 Bund Majoran  
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln  
2 Esslöffel Olivenöl  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
800 Gramm weiße Bohnen (aus der Dose)  
1 Prise Bohnenkraut  
120 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven ohne Stein

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie ab und schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Würfel. Den Majoran spülen Sie ab und schütteln ihn kurz trocken. Dann zupfen Sie die Majoranblättchen von den Stängeln und schneiden sie klein. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie nun, spülen sie ab und schneiden sie in kleine Stücke. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Kartoffelwürfel sowie die Frühlingszwiebelstücke darin unter Rühren an.

Abgelöscht wird das Ganze mit der Gemüsebrühe, dann wird alles zum Kochen gebracht. Danach würzen Sie den Eintopf mit Pfeffer und Salz und lassen ihn zugedeckt etwa 30-35 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Nach der halben Stunde Garzeit rühren Sie den Majoran unter. Die Bohnen und das Bohnenkraut heben Sie jetzt mit der Bohnenflüssigkeit und den Oliven hinzu. Anschließend bringen Sie den Eintopf nochmal 15-16 Minuten zugedeckt zum Kochen. Zum Schluss schmecken Sie den Eintopf nochmal mit den Gewürzen ab.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 56 Gramm

Kilojoule: 1716

Kcal: 410

## Suppen und Eintöpfe:

### Weißkohl-Eintopf mit Kartoffelaltern

Menge: 2 Portionen

300 Gramm mehligkochende Kartoffeln  
400 Gramm Weißkohl (geputzt etwa 300 Gramm)  
1 Stange Porree (Lauch)  
1 rote Paprikaschote  
3 Esslöffel Speiseöl  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
1/2 Teelöffel Kümmelsamen  
2 Esslöffel Weizenmehl (Type 1050)  
2 Esslöffel Sojamahl (aus dem Reformhaus oder dem Naturkostladen)  
4 Stängel Petersilie

Die Kartoffeln bürsten Sie erst unter fließendem kaltem Wasser ab, geben sie in einen Topf knapp bedeckt mit Wasser und bringen sie zugedeckt zum Kochen. Sie müssen in etwa 20 Minuten gar kochen. Zwischendurch entfernen Sie die äußeren Blätter von dem Weißkohl. Dann halbieren, vierteln oder achteln Sie den Weißkohl je nach Größe. Die Kohlstücke spülen Sie ab und schneiden dann den Strunk heraus. Anschließend schneiden Sie den Kohl in sehr feine Streifen.

Den Porree putzen Sie danach, halbieren die Stangen längs und waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen des Porrees ist immer ein bisschen Erde). Danach schneiden Sie den Porree in etwa 2 Zentimeter breite Stücke. Die Paprikaschote halbieren, entstielen und entkernen Sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schote spülen Sie danach ab und schneiden sie in mundgerechte Stücke.

Von dem Speiseöl erhitzen Sie 1 Esslöffel in einem großen Topf. Die Porreestücke und die Paprikastücke braten Sie unter gelegentlichem Rühren etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze an. Dann würzen Sie das Gemüse im Topf mit Pfeffer und Salz. Nun nehmen Sie die Porreestücke und die Paprikastücke aus dem Topf und geben einen weiteren Esslöffel Speiseöl in den Topf. Jetzt dünsten Sie die Kohlstreifen darin bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten. Abgelöscht wird der Weißkohl mit der Gemüsebrühe, anschließend würzen Sie mit Pfeffer und Kümmel, lassen alles aufkochen und dann zugedeckt bei schwacher Hitze erst etwa 10-12 Minuten kochen. Zwischendurch gießen Sie die gegarten Kartoffeln ab, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und pellen sie sofort. Die Pellkartoffeln lassen Sie kurz abdämpfen, dann zerstampfen Sie sie mit dem Kartoffelstampfer.

## **Suppen und Eintöpfe:** Weißkohl-Eintopf mit Kartoffeltalern - Fortsetzung

Nach den 10-12 Minuten Garzeit rühren Sie die Porreestücke und die Paprikastücke unter den Kohl-Eintopf. Die Zutaten bringen Sie dann wieder zum Kochen und garen Sie in etwa 5-6 Minuten fertig. Die Kartoffelmasse verkneten Sie jetzt mit den beiden Mehlsorten und etwa 1/2 Teelöffel Salz. Aus dem Kartoffelteig formen Sie dann 14 Taler (mit einem Durchmesser von etwa 3-4 Zentimeter). Nun erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einer großen Pfanne und braten die Kartoffeltaler darinvon beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze in etwa 5-6 Minuten hellbraun an.

Die Petersilie spülen Sie währenddessen ab und schütteln sie kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blättchen von den Stängeln, schneiden sie klein und rühren die Petersilie unter den Eintopf. Anschließend schmecken Sie den Eintopf mit den Gewürzen ab. Die Kartoffeltaler können Sie nach eigenem Belieben etwa 1-2 Minuten in dem Eintopf erwärmen.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Garzeit: für den Eintopf etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 16 Gramm

Fett: 22 Gramm

Kohlenhydrate: 46 Gramm

Kilojoule: 1880

Kcal: 449

## Suppen und Eintöpfe:

Eintopf von grünen und weißen Bohnen mit gebratenen Salbeiblättern

Menge: 4 Portionen

2 kleine rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
300 Gramm grüne Bohnen (Brechbohnen)  
300 Gramm Schneidebohnen (breite Bandbohnen)  
300 Gramm festkochende Kartoffeln  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 1/2 Liter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 Prise Salz  
4 Stängel Bohnenkraut (oder 1 Esslöffel getrocknetes Bohnenkraut)  
16 Cocktailtomaten  
1 Bund Salbei  
3 Esslöffel Olivenöl  
230 Gramm abgetropfte, weiße Bohnen (aus der Dose)

Die Zwiebeln ziehen Sie ab und schneiden sie in feine Würfel. Den Knoblauch ziehen Sie auch ab und schneiden ihn ebenfalls in kleine Würfel.

Nun schneiden Sie von den Bohnen die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Bohnen abziehen und eventuell von den Fäden befreien). Dann spülen Sie die Bohnen ab und schneiden sie schräg in Stücke. Die Kartoffeln schälen und spülen Sie und schneiden sie in Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin an. Die Bohnenstücke und die Kartoffelwürfel fügen Sie jetzt hinzu und lassen beides kurz mit dünsten. Dann löschen Sie mit Gemüsebrühe ab und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Danach bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Währenddessen spülen Sie das Bohnenkraut ab, schütteln es kurz trocken und geben es zu den Bohnen und den Kartoffeln in den Topf. Den Eintopf lassen Sie jetzt zugedeckt etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Die Cocktailtomaten spülen Sie ab und entfernen die Stielansätze. Den Salbei spülen Sie ab und schütteln ihn trocken. Dann zupfen Sie die Salbeiblätter von den Stängeln.

## **Suppen und Eintöpfe:** Eintopf von grünen und weißen Bohnen mit gebratenen Salbeiblättern - Fortsetzung

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Salbeiblätter darin von beiden Seiten knusprig braun.

Nach der 20 Minuten Garzeit des Eintopfes geben Sie die weißen Bohnen und die Cocktailtomaten hinzu und lassen alles weitere 5 Minuten kochen. Den Eintopf schmecken Sie danach mit Pfeffer und Salz ab. Die Bohnenkrautstängel nehmen Sie nun heraus und richten den Eintopf auf tiefen Tellern an. Garniert wird das Gericht mit den gebratenen Salbeiblättern.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 31 Gramm

Kilojoule: 966

Kcal: 230

## Suppen und Eintöpfe:

### Afrikanischer Eintopf mit Kochbanane

300 Gramm rote Zwiebeln  
400 Gramm Süßkartoffeln  
500 Gramm Kochbanane  
300 Gramm Tomaten  
2 Esslöffel Speiseöl  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
400 Milliliter passierte Tomaten (aus dem Tetrapak oder der Dose)  
450 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose)  
1 Prise Salz  
2 1/2 Esslöffel Berbere (afrikanische Gewürzmischung)  
1 Limette

Die Zwiebel ziehen Sie ab und würfeln sie grob. Dann schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen sie ab und würfeln sie auch. Die Kochbananen schälen Sie und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben. Die Tomaten werden jetzt kalt abgespült, halbiert und dann werden die Stielansätze entfernt. Danach würfeln Sie die Tomaten.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebeln darin an. Dann geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu und lassen sie mitdünsten. Die Bananenscheiben und die Tomatenwürfel geben Sie jetzt hinzu und gießen die Kokosmilch dazu. Gewürzt wird alles mit Berbere, Pfeffer und Salz.

Den Eintopf bringen Sie anschließend zum Kochen und lassen ihn etwa 25-27 Minuten bei schwacher Hitze unter rühren kochen. Die Limette waschen Sie währenddessen heiß ab und reiben die Schale ab. Dann wird die Limette halbiert und der Saft ausgepresst.

Schmecken Sie jetzt den Eintopf mit einer Prise Salz, der Limettenschale und dem Limettensaft ab und richten Sie an.

### Unser Tipp:

Berbere ist eine äthiopische sehr scharfe Gewürzmischung die aus Ingwer, Chili, Knoblauch, Gewürznelken, Piment und Koriander hergestellt wird. Manchmal variiert man auch gerne mit Kukuma, Kardamon, Paprikapüve et Cetera. Erhältlich ist Berbere am leichtesten im Internationalhandel oder im Internet.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm, Fett: 26 Gramm

Kohlenhydrate: 56 Gramm, Kilojoule: 2078, Kcal: 498

## Suppen und Eintöpfe:

### Vegane Minestrone

Menge: 1 Portion

1/4 Möhre  
1 Knoblauchzehe  
30 Gramm Pastinake  
30 Gramm Lauchringe  
1 Teelöffel Olivenöl  
1/2 Teelöffel Tomatenmark  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
3 Kirschtomaten  
20 Gramm Suppennudeln ohne Ei  
1 Teelöffel italienische Kräuter  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz

Die Möhre, den Knoblauch und die Pastinake schneiden Sie erst klein und braten sie zusammen mit dem Lauch im Olivenöl an. Das Tomatenmark rösten Sie kurz mit (tomatisieren) und gießen dann alles mit der Gemüsebrühe auf. Kochen Sie alles für etwa 4-5 Minuten, geben Sie die Tomaten und die Suppennudeln hinzu und lassen Sie die Suppe für weitere 6-7 Minuten köcheln.

Abgeschmeckt wird mit italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz, danach können Sie anrichten.

Kalorien: 160 kcal  
Eiweiß: 5,8 Gramm  
Fett: 6,2 Gramm  
Kohlenhydrate: 19,1 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Tomatensuppe mit Basilikum

Menge: 1 Portion

1/2 rote Zwiebel  
1/2 Stange Staudensellerie  
1 Teelöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel Olivenöl  
1 Messerspitze Paprikapulver  
1 Esslöffel Balsamicoessig  
150 Gramm Tomatenstücke aus der Dose  
50 Milliliter Gemüsebrühe  
1/2 Bund Basilikum  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz

Schneiden Sie die Zwiebeln und den Staudensellerie klein und rösten Sie sie zusammen mit dem Tomatenmark in dem Olivenöl an (in einem Topf). Dann geben Sie die Tomatenstücke und die Gemüsebrühe hinzu und lassen alles für etwa 6-7 Minuten kochen. Abgeschmeckt wird mit Pfeffer und Salz. Zum Schluss müssen Sie noch das Basilikum grob hacken und einrühren und dann alles für etwa 2-3 Minuten ziehen lassen. Dann können Sie anrichten.

Kalorien: 102,1 kcal  
Eiweiß: 3,2 Gramm  
Fett: 5,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 8,9 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Sauerkraut-Suppe

Menge: 1 Portion

1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/4 Möhre  
1 Teelöffel Rapsöl  
1/2 Teelöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel Zucker  
50 Gramm Sauerkraut  
150 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise Nelkenpulver  
1 Prise Ingwerpulver  
50 Milliliter Hafermilch  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Liebstöckel gehackt

Die Zwiebeln schneiden Sie in Würfel, den Knoblauch und die Möhre schneiden Sie klein und rösten dann alles in einem Topf im Rapsöl an. Dann geben Sie das Tomatenmark zum tomatisieren hinzu und gleichzeitig auch den Zucker. Das lassen Sie etwa 1-2 Minuten mitrösten. Anschließend rühren Sie das Sauerkraut ein und gießen schnell mit der Gemüsebrühe auf. Abgeschmeckt wird mit Nelkenpulver, Ingwer, Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Dann lassen Sie alles nochmal etwa 2-3 Minuten köcheln und rühren dann die Hafermilch ein.

Zum Schluss pürieren Sie die Suppe mit einem Mixer, richten an und bestreuen das Gericht mit den Liebstöckeln.

Kalorien: 149,2 kcal  
Eiweiß: 6 Gramm  
Fett: 5,9 Gramm  
Kohlenhydrate: 16,9 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Suppe mit Kürbis und gebratenen Weintrauben

Menge: 1 Portion

100 Gramm Kürbis (Hokkaido)  
1/2 rote Zwiebel  
1 Teelöffel Rapsöl  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
1 Messerspitze Currypulver  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Kokosmilch  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
4 Weintrauben, kernlos  
2 Perlzwiebeln  
1/2 Teelöffel Traubenkernöl  
1 Teelöffel Schnittlauch-Röllchen

Würfeln Sie den Kürbis und die Zwiebel und braten Sie beides in einem Topf im Rapsöl an. Dann löschen Sie mit dem Zitronensaft ab und rühren das Currypulver ein. Gießen Sie nun mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auf und lassen Sie die Suppe für etwa 8 Minuten kochen. Anschließend schmecken Sie sie mit Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Brühe ist salzig) ab. Zwischendurch vierteln Sie die Weintrauben und die Perlzwiebeln und lassen beides in in einem, zweiten kleinen Topf, in Traubenkernöl gut anbraten. Richten Sie die Suppe nun an und garnieren Sie sie mit den Trauben und den Perlzwiebeln. Zum Schluss wird das Gericht noch mit den Schnittlauchröllchen bestreut.

Kalorien: 213,7 kcal

Eiweiß: 3,8 Gramm

Fett: 9,5 Gramm

Kohlenhydrate: 26,7 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Deftige Kartoffelsuppe mit veganer "Wurst"

Menge: 1 Portion

1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
80 Gramm Kartoffeln  
1 Teelöffel Rapsöl  
1 Messerspitze Ingwer gerieben  
1 Messerspitze scharfes Paprikapulver  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1/2 Teelöffel Majoran  
1 Prise Piment gemahlen  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 vegane Wiener Wurst  
1 Esslöffel gehackte Petersilie

Würfeln Sie die Zwiebel, den Knoblauch und die Kartoffeln klein und rösten Sie sie in einem Topf mit dem Rapsöl an. Geben Sie nun den Ingwer und das Paprikapulver hinzu und lassen Sie es kurz mitrösten. Anschließend gießen Sie mit Gemüsebrühe auf und würzen mit Majoran, Piment, Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Danach lassen Sie alles für etwa 10-12 Minuten kochen und schneiden nebenbei die vegane Wiener Wurst in Stücke. Nach der Kochzeit geben Sie die vegetarische Wurst in die Suppe, lassen alles noch etwa 2 Minuten ziehen und richten an. Zum Schluss bestreuen Sie die Suppe mit Petersilie.

Kalorien: 346,2 kcal  
Eiweiß: 31,2 Gramm  
Fett: 11,2 Gramm  
Kohlenhydrate: 27,9 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Frühlingshafte Bärlauchsuppe

Menge: 1 Portion

20 Gramm Bärlauch  
1 Salbeiblatt  
20 Gramm Erbsen  
150 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
etwas Limettenabrieb  
50 Milliliter Mandelmilch

Geben Sie alle Zutaten in einen Topf und lassen Sie sie für etwa 8-9 Minuten köcheln. Anschließend pürieren Sie die Suppe mit dem Mixer und richten an. Wenn Sie möchten, können Sie die Suppe mit fein gehacktem Bärlauch ausgarnieren.

Kalorien: 35,9 kcal  
Eiweiß: 3 Gramm  
Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 3,6 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Suppe mit Spargel, Erdbeeren und Chili

Menge: 1 Portion

100 Gramm grüner Spargel  
1 Schalotte  
20 Milliliter veganer Weißwein  
150 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Vanillezucker  
50 Milliliter Hafermilch  
2 Erdbeeren  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
1 rote Chili

Den Spargel und die Schalotte schneiden Sie klein und dünsten beides in einem Topf im Weißwein leicht an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe an und geben das Lorbeerblatt hinzu. Schmecken Sie die Suppe nun mit Vanillezucker, Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist salzig) an und rühren Sie die Hafermilch ein. Anschließend lassen Sie die Suppe für etwa 5-6 Minuten kochen, entfernen danach das Lorbeerblatt und pürieren die Suppe. Nun hacken Sie den Chili und die Erdbeeren fein, rühren beides in die Suppe ein und lassen diese für etwa 2-3 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen. Danach können Sie anrichten.

Kalorien: 94,3 kcal  
Eiweiß: 3,6 Gramm  
Fett: 1,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 11,1 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Sauerampfer Suppe

Menge: 1 Portion

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Distelöl
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 200 Milliliter Gemüsebrühe
- 20 Gramm Sauerampfer
- 1 Prise Zucker
- 1 Esslöffel Kartoffel mehlig, fein gerieben
- 1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskat gemahlen

Schneiden Sie die Zwiebeln in Würfel und den Knoblauch klein und rösten Sie sie im Topf im Distelöl an. Danach löschen Sie mit dem Apfelessig ab und gießen die Gemüsebrühe auf. Den Sauerampfer, den Zucker und die geriebene Kartoffel fügen Sie nun hinzu und lassen alles für etwa 8-9 Minuten köcheln. Zum Schluss wird die Suppe mit dem Mixer püriert und mit Salz (Vorsicht, die Brühe ist salzig), dem Pfeffer und etwas Muskat abgeschmeckt.

Kalorien: 82,9 kcal

Eiweiß: 1,8 Gramm

Fett: 5,3 Gramm

Kohlenhydrate: 6,5 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Zucchini- und Grapefruitsuppe

Menge: 1 Portion

80 Gramm Zucchini  
1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Öl  
1 Esslöffel Grapefruitsaft  
4 Grapefruitfilets  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise Ingwerpulver  
2 Esslöffel Mandelmilch  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz

Schneiden Sie die Zucchini, die Zwiebel und den Knoblauch klein und braten Sie alles in dem Öl an. Die Grapefruitfilets schneiden Sie nebenbei klein und geben sie hinzu. Anschließend gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Würzen Sie mit Ingwer, Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Brühe ist salzig) und lassen Sie die Suppe etwa 5-6 Minuten kochen. Zum Schluss rühren Sie die Mandelmilch ein und richten an. Wenn Sie möchten, können Sie die Suppe auch noch pürieren.

Kalorien: 96,5 kcal  
Eiweiß: 2,8 Gramm  
Fett: 5,8 Gramm  
Kohlenhydrate: 7,5 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Suppe mit Topinambur und Walnüssen

Menge: 1 Portion

80 Gramm Topinambur  
1 Teelöffel Walnussöl  
30 Milliliter veganer Weißwein  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskat gemahlen  
1 Esslöffel Walnüsse geröstet und gehackt  
1 Esslöffel Liebstöckel gehackt

Den Topinambur würfeln Sie erst und rösten ihn dann im Topf in Walnusöl goldbraun an. Dann löschen Sie ihn mit dem Weißwein ab und gießen die Gemüsebrühe auf. Nun geben Sie das Lorbeerblatt hinzu und würzen mit Pfeffer, Salz und Muskat (vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Lassen Sie die Suppe anschließend für 10-12 Minuten kochen, entfernen Sie danach das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle und pürieren Sie die Suppe fein. Danach können Sie anrichten und das Gericht mit Walnüssen und den Liebstöckeln bestreuen.

Kalorien: 220,5 kcal  
Eiweiß: 4,8 Gramm  
Fett: 14,6 Gramm  
Kohlenhydrate: 15,8 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Gurken-Kaltschale mit Wasabi und Granatapfel

Menge: 1 Portion

1 Gurke  
1 Knoblauchzehe  
1 Messerspitze Wasabi  
1 Limette, den Saft davon  
1 Prise Vanillezucker  
100 Milliliter Soja Joghurt  
50 Milliliter kalte Gemüsebrühe  
2 Zweige Kerbel  
1 Esslöffel Granatapfelkerne  
zum Abschmecken: Salz

Geben Sie alle Zutaten außer dem Granatapfel und dem Salz in den Mixer und pürieren Sie es für etwa eine Minute zu einer cremigen, kalten Suppe. Anschließend schmecken Sie die Kaltschale mit Salz ab (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Beim Anrichten garnieren Sie das Gericht mit Kernen des Granatapfels aus.

Kalorien: 90,7 kcal  
Eiweiß: 3,2 Gramm  
Fett: 2,3 Gramm  
Kohlenhydrate: 13,8 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Suppe mit Blumenkohl und Lavendel

Menge: 1 Portion

100 Gramm Blumenkohl  
1 Schalotte  
1 Esslöffel Reisessig  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Ingwerpulver  
1 Prise Cayenne Pfeffer  
1/2 Teelöffel Lavendelblüten getrocknet  
etwas Lavendel-Salz

Den Blumenkohl und die Schalotten schneiden Sie erst klein und dünsten sie dann in dem Mandelöl an. Danach löschen Sie alles mit Reisessig ab und gießen der Gemüsebrühe auf. Nun geben Sie das Lorbeerblatt, den Ingwer, den Cayenne Pfeffer und die Lavendelblüten hinzu und lassen die Suppe für etwa 6-7 Minuten kochen. Zum Schluss entfernen Sie das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle, schmecken alles mit dem Lavendel-Salz ab und richten an.

Kalorien: 76,6 kcal  
Eiweiß: 3,4 Gramm  
Fett: 5,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 2,9 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Suppe mit Violetta Kartoffeln und Limette

Menge: 1 Portion

80 Gramm Violetta Kartoffeln  
1/4 rote Zwiebel  
10 Gramm Rotkohl geraspelt  
1 Teelöffel Pflanzenöl  
1 Zitrone, den Saft davon  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1/2 Teelöffel Majoran  
1 Prise Kümmel gemahlen  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
etwas Zitronenabrieb

Rösten Sie die Kartoffeln und die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Rotkohl in dem Pflanzenöl an. Löschen Sie alles mit dem Zitronensaft ab und gießen Sie die Gemüsebrühe auf. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit dem Majoran, dem Kümmel, Pfeffer und Salz ab und lassen alles etwa 10-12 Minuten köcheln. Beim Anrichten streuen Sie noch den Zitronenabrieb über das Gericht.

Kalorien: 120,1 kcal  
Eiweiß: 2,7 Gramm  
Fett: 5,3 Gramm  
Kohlenhydrate: 14,6 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Pikante indische Suppe mit Ananas

Menge: 1 Portion

1/2 rote Zwiebel  
1 Teelöffel Sesam Öl  
1/2 Teelöffel Kurkuma gemahlen  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
30 Gramm rote Linsen, kochfertig  
1/4 Zucchini  
60 Gramm Ananas  
150 Milliliter Gemüsebrühe  
50 Milliliter Soja Joghurt  
1 Prise Zimt  
1 Prise Nelkenpulver  
1 Prise Kümmel, gemahlen  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz

Die Zwiebel schneiden Sie erst in Würfel und dünsten sie dann im Öl glasig. Den Kurkuma rösten Sie nun kurz mit und löschen alles mit dem Zitronensaft ab. Anschließend geben Sie die gewürfelte Zucchini und die klein geschnittene Ananas dazu und gießen alles mit der Gemüsebrühe auf. Nun lassen Sie die Suppe für etwa 6-7 Minuten kochen und schmecken sie dann mit dem Zimt, dem Nelkenpulver, Kümmel, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz ab. Zum Schluss, vor dem Servieren, rühren Sie den Soja Joghurt ein.

Kalorien: 212 kcal  
Eiweiß: 9,2 Gramm  
Fett: 7,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 25,5 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Suppe mit Sellerie und Kardamom

Menge: 1 Portion

100 Gramm vegane Butter  
2 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel Öl  
1 Spritzer Vermouth  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Messerspitze gemahlene Kardamom  
1 Prise Piment  
1 Prise Pfeffer, weiß  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Schnittlauchröllchen

Den Sellerie und den Knoblauch schneiden Sie klein. Den Knoblauch können Sie leichter klein schneiden wenn Sie das Salz schon darauf streuen und die Scheiben dann mit dem Küchenmesser zerdrücken. Anschließend rösten Sie beides in dem heißen Öl an und füllen es mit Vermouth und mit der Gemüsebrühe auf. Nun geben Sie das Lorbeerblatt, den Kardamom, den Piment und den weißen Pfeffer hinzu und lassen alles für 5-6 Minuten kochen. Zum Schluss nehmen Sie das Lorbeerblatt heraus, pürieren die Suppe mit dem Mixstab, richten an und garnieren das Gericht mit den in Röllchen geschnittenen Schnittlauch.

Kalorien: 101,1 kcal  
Eiweiß: 2,2 Gramm  
Fett: 5,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 4,2 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

Tom Kha Pak - vegane, thailändische Kokossuppe

Menge: 1 Portion

100 Milliliter Gemüsebrühe  
100 Milliliter Kokosmilch light  
2 Scheiben Ingwer  
2 Limettenblätter  
2 Chili  
3 braune Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
1/4 Zucchini  
8 Zuckerschoten  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Frühlingszwiebel  
4 Blatt Thai Basilikum

Erst kochen Sie die Gemüsebrühe zusammen mit der Kokosmilch, dem Ingwer, dem Limettenblatt und den grob gehackten Chilis auf. Zwischendurch putzen Sie und vierteln Sie die Champignons.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Anschließend schneiden Sie die Zucchini in Scheiben und halbieren die Zuckerschoten. Danach lassen Sie alles für etwa 5-6 Minuten mitkochen. Nun schmecken Sie die Suppe mit Sojasauce ab und bestreuen sie vor dem Servieren mit der fein gehackten Frühlingszwiebel und dem Thai Basilikum.

Kalorien: 67,2 kcal  
Eiweiß: 4 Gramm  
fett: 1,2 Gramm  
Kohlenhydrate: 9,7 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Klare Asia Suppe

Menge: 1 Portion

je 1/4 rote und gelbe Paprika  
1/4 Möhre  
1/2 Chilli  
1/2 Teelöffel Kokosöl  
50 Gramm Tofu  
80 Gramm Reismudeln  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Limettenblatt  
1 Teelöffel Sojasauce  
1 Messerspitze Zucker  
2 Scheiben Ingwer  
1 Esslöffel Koriander, grob gehackt

Das Gemüse schneiden Sie klein und rösten es in dem Kokosöl an. Danach gießen Sie es mit der Gemüsebrühe auf und würzen die Suppe mit dem Limettenblatt, der Sojasauce, dem Zucker und dem Ingwer. Den Tofu würfeln Sie nun und geben ihn zusammen mit den Reismudeln in die Suppe. Zum Schluss lassen Sie alles für etwa 6-7 Minuten köcheln, richten an und bestreuen das Gericht noch mit Koriander.

Kalorien: 127,2 kcal  
Eiweiß: 4,8 Gramm  
Fett: 6,8 Gramm  
Kohlenhydrate: 10,9 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Suppe mit Brokkoli und Birne

Menge: 1 Portion

1/2 Birne  
1/2 Teelöffel Haselnussöl  
80 Gramm Brokkoli  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise Nelken  
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel Soja Joghurt  
1 Esslöffel Mandel-Blättchen, geröstet

Die Birne schneiden Sie in erst in Würfel und braten sie für einige Minuten im heißem Öl an. Dann teilen Sie den Brokkoli in Röschen und fügen ihn hinzu. Gießen Sie nun alles mit der Gemüsebrühe auf und lassen Sie die Suppe für etwa 7-8 Minuten köcheln. Anschließend schmecken Sie sie mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz ab. Danach pürieren Sie die Suppe mit dem Stabmixer, richten an und garnieren das Gericht mit Soja Joghurt und den gerösteten Mandel-Blättchen aus.

Kalorien: 161,3 kcal  
Eiweiß: 5,4 Gramm  
Fett: 9,8 Gramm  
Kohlenhydrate: 11,6 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Süppchen mit Möhre, Ingwer und Chili

Menge: 1 Portion

1 Möhre  
1 Schalotte  
1 Teelöffel Distelöl  
1 Messerspitze Ingwer gerieben  
1 Messerspitze Chilipulver  
1 Messerspitze Paprikapulver  
30 Milliliter veganer Weißwein, lieblich  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise Nelkenpulver  
Salz nach Bedarf

Die Möhre und die Schalotte schneiden Sie fein und braten sie in dem Distelöl an. Den Ingwer, den Chili und das Paprikapulver geben Sie nun hinzu, lassen es mitrösten und löschen dann alles mit Weißwein ab. Anschließend gießen Sie die Suppe mit Gemüsebrühe auf. lassen sie etwa 5-6 Minuten köcheln und schmecken das Gericht danach mit Nelkenpulver und Salz ab. Vor dem Servieren pürieren Sie die Suppe mit dem Stabmixer.

Kalorien: 116,7 kcal  
Eiweiß: 2,2 Gramm  
Fett: 5,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 8,8 Gramm

## Suppen und Eintöpfe:

### Miso Ramen

Menge: 1 Portion

250 Milliliter Gemüsebrühe

1 Esslöffel Miso Paste

3 Champignons

20 Gramm Chinakohl

2 Gramm Waame Algen

1/2 Stange Staudensellerie

80 Gramm Ramen Nudeln

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 Frühlingszwiebel

Die Gemüsebrühe bringen Sie erst zum Kochen und lösen dann die Miso Paste darin auf. Die Pilze, den Chinakohl und den Staudensellerie schneiden Sie nun sehr fein und kochen ihn zusammen mit den Algen mit. Anschließend geben Sie die Ramen Nudeln auch in die Brühe, lassen sie etwa 5-6 Minuten mit kochen und schmecken die Suppe mit Pfeffer und Salz ab. Vor dem Servieren bestreuen Sie das Gericht mit Frühlingszwiebeln.

Kalorien: 111,8 kcal

Eiweiß: 6,3 Gramm

Fett: 0,8 Gramm

Kohlenhydrate: 19,1 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Salat von frischen Wildkräutern

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Rucola (Rauke)  
2 Kopfsalate (etwa 300 Gramm, nur die gelblich-grünen Herzen)  
100 Gramm weiß blühende Vogelmiere  
1 Bund Wasserkresse (etwa 200 Gramm pro Bund)  
1 Bund Kapuzinerkresse (etwa 50 Gramm pro Bund)  
100 Gramm Taubnessel  
500 Gramm weißer oder grüner Spargel  
1 Scheibe Zitrone, 1 Prise Zucker  
etwas Salz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe  
3 Cocktailtomaten

Für die Salatsauce:

2 Knoblauchzehen, 1 Bund Kerbel  
5 Esslöffel Balsamico-Essig  
1 Prise gemahlener bunter Pfeffer  
9 Esslöffel Olivenöl

1 Paket gemischte Kräuterblüten, zum Beispiel Stiefmütterchen, Gänseblumen und Kapuzinerkresse

Putzen Sie den Rucola und den Kopfsalat, schneiden Sie von dem Rucola die dicken Stiele ab und von den Kopfsalaten entfernen Sie die äußeren Blätter. Dann spülen Sie die Salate ab, schütteln sie kurz trocken (Vorsichtig damit keine Druckstellen entstehen) und zerkleinern sie dann grob. Danach putzen Sie die Vogelmiere, die Kresse und die Taubnessel (bei der Vogelmiere müssen Sie zusätzlich die Fäden an den Stängeln entfernen), spülen alles kurz ab, tupfen es kurz trocken und zerkeinern es ebenfalls.

Dann schälen Sie den weißen Spargel von oben nach unten und achten dabei darauf, dass die Schale vollständig entfernt wird (sie schmeckt holzig), die Köpfe aber nicht verletzt werden (die Spargelköpfe sind das beste am Spargel). Die unteren Enden des Spargels schneiden Sie ab (und entfernen holzige Stellen komplett) oder Sie schälen von dem grünen Spargel das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Anschließend schneiden Sie die Spargelstangen in mundgerechte Stücke, spülen sie ab und kochen sie in kochendem Salzwasser oder Gemüsebrühe. Zusätzlich geben Sie noch 1 Scheibe Zitrone und 1 Prise Zucker in den Topf. Der Spargel muss etwa 9-10 Minuten garen, dann geben Sie sie in ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Danach spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze.

## **Salate und Rohkost:** Salat von frischen Wildkräutern - Fortsetzung

Für die Sauce ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Den Kerbel spülen Sie ab und schütteln ihn dann kurz trocken. Anschließend zupfen Sie bitte die Blätter von den Kerbelstängeln und zerschneiden sie grob (legen Sie auch noch etwas Kerbel zum Garnieren beiseite). Dann verrühren Sie den Essig mit dem Knoblauch in einer Schüssel, geben etwas Salz und Pfeffer dazu und schlagen das Olivenöl mit einem Schneebesen unter. Die Marinade mischen Sie jetzt mit den vorbereiteten Salatzutaten und lassen Alles etwas durchziehen. Danach mischen Sie den Salat noch einmal und richten ihn dann an.

Die Kräuterblüten spülen Sie vorsichtig ab und schütteln sie dann kurz trocken.  
Zum Schluss garnieren Sie den Salat mit den Kräuterblüten und dem beiseite gelegten Kerbel.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 24 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Kilojoule: 1191

Kcal: 285

## Salate und Rohkost:

### Salatteller mit Sprossen

Menge: etwa 9 Portionen

250 Gramm Feldsalat, 1 Kopf Lollo bionda  
200 Gramm Radieschensprossen  
375 Gramm frische Champignons  
2 Esslöffel Mehl, 350 Gramm kleine Tomaten

Für die Sauce:

7 Esslöffel Estragon-Essig, 2 1/2 Teelöffel körniger veganer Senf  
etwas Salz, 1 Prise gemahlener Pfeffer  
150 Milliliter Weizenkeimöl oder Sonnenblumenöl  
2 Esslöffel Estragonblätter, 60 Gramm Pinienkerne

Putzen Sie erst den Feldsalat und schneiden Sie die Wurzelenden dann ab. Dann waschen Sie den Feldsalat gründlich und lassen ihn in einem Sieb etwas Abtropfen. Den Lollo bionda putzen und spülen Sie ebenfalls und zupfen ihn dann in mundgerechte Stücke. Danach verlesen Sie die Radieschensprossen und spülen sie ab.

Die Champignons putzen Sie: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie oder vierteln sie und entfernen dann die Stielansätze. Für die Sauce verrühren Sie den Essig mit dem veganen Senf, würzen die Sauce mit Pfeffer und Salz und schlagen das Weizenkeimöl oder das Sonnenblumenöl unter.

Anschließend richten Sie die vorbereiteten Salatzutaten auf einer Platte an und verteilen die Salatsauce darauf. Dann spülen Sie die Estragonblätter ab und schütteln sie kurz trocken. Die Pinienkerne rösten Sie bitte in einer Pfanne ohne Fett leicht an und streuen zum Schluss den Estragon und die Pinienkerne auf den Salat.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 21 Gramm

Kohlenhydrate: 4 Gramm

Kilojoule: 969

Kcal: 231

## Salate und Rohkost:

### Glasnudel-Rohkost-Salat

Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel geschälte Sesamsamen  
20 Gramm frischer Ingwer  
200 Milliliter Grapefruitsaft  
3 Esslöffel dunkles Sesamöl  
etwas Salz  
1 Mango (je etwa 300 Gramm)  
2 Paprikaschoten (je etwa 100 Gramm)  
4 Möhren (je etwa 100 Gramm)  
200 Gramm Glasnudeln  
einige Stängel Koriander oder Minze

Die Sesamsamen rösten Sie erst in einer Pfanne ohne Fett (unter Rühren), nehmen sie dann heraus und geben sie dann auf einen Teller damit sie erkalten können. Dann schälen Sie den Ingwer und würfeln ihn fein. Danach verrühren Sie den Grapefruitsaft mit den Ingwerwürfeln in einer großen Schüssel und schlagen anschließend das Sesamöl unter. Gewürzt wird das Vinaigrette mit einer Prise Salz.

Nun halbieren Sie die Mango und nehmen den Stein heraus. Die Mangohälften schälen Sie und schneiden sie dann in feine Streifen. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schoten spülen Sie danach gründlich ab und schneiden sie dann in feine Streifen. Anschließend putzen, schälen und spülen Sie die Möhren und hobel sie auf einer Küchenreibe in feine Streifen (alternativ können Sie auch ein großes Messer nehmen). Jetzt geben Sie die Mangostreifen, die Paprikastreifen und die Möhrenstreifen zu der Vinaigrette in die Schüssel und mischen alles gut unter.

Die Glasnudeln bereiten Sie nach der Packungsanweisung zu, geben Sie danach in ein Sieb, spülen Sie anschließend mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit der Küchenschere etwas kleiner. Dann mischen Sie bitte die Glasnudeln unter den Salat. Danach spülen Sie den Koriander oder die Minze ab, schütteln die Kräuter kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Blätter in feine Streifen. Zum Schluss bestreuen Sie den Glasnudel-Rohkost mit dem gerösteten Sesam und den Kräuterstreifen.

Dann können Sie den Salat servieren.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 19 Gramm

Kohlenhydrate: 66 Gramm

Kilojoule: 1947

Kcal: 463

## Salate und Rohkost:

### Brennnesselsalat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm junge, zarte Brennnesseln

Für die Salatsauce:

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Zitronensaft (eventuell mehr)

etwas Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer

etwas Apfeldicksaft

3 Esslöffel Sonnenblumenöl

Verlesen Sie die Brennnesseln vorsichtig (wir würden Einweghandschuhe empfehlen) und zupfen Sie sie in kleine Stücke.

Für die Salatsauce ziehen Sie den Knoblauch ab und würfeln ihn mit einem großen Messer sehr klein. Den Zitronensaft verrühren Sie mit Pfeffer, Salz, Apfeldicksaft und dem Knoblauch. Danach schlagen Sie das Sonnenblumenöl unter. Die Sauce vermischen Sie anschließend vorsichtig mit den Brennnesseln und richten diese auf 4 Tellern an.

Putzen Sie zum Schluss die Möhren, schälen Sie sie, spülen Sie sie ab, reiben Sie sie auf einer Küchenreibe grob und verteilen Sie die Möhren dann auf dem Salat. Danach können Sie den Brennnesselsalat servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Kilojoule: 530

Kcal: 126

## Salate und Rohkost:

### Asiatischer Schichtsalat

Menge: etwa 11 Portionen

100 Gramm Glasnudeln, 1 kleiner Chinakohl (je etwa 300 Gramm)  
1 Salatgurke, 2 rote Pfefferschoten

Für die Marinade:

5 Esslöffel Reisweinessig, 3 Esslöffel Limettensaft  
6 Esslöffel Sojasauce, 2 Teelöffel rote Currypaste (bekommen Sie im Asialaden)  
6 Esslöffel Sesamöl, etwas Salz, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Zucker

150 Gramm geraspelte Möhren, 175 Gramm abgetropfte Mungobohnensprossen (aus der Dose)  
250 Gramm Tofu

Garen Sie die Glasnudeln nach Packungsanweisung, geben Sie sie zum Abtropfen in ein Sieb und lassen Sie sie danach erkalten. Währenddessen putzen Sie bitte den Chinakohl. Den Kohl vierteln Sie dann, schneiden den Strunk heraus und schneiden die Kohlviertel in schmale Streifen. Danach spülen Sie den Kohl ab. Nun spülen Sie die Salatgurke ab und schneiden die Enden ab. Die Gurke wird halbiert, mit einem Löffel entkernt und in dünne Scheiben geschnitten. Anschließend spülen Sie die Pfefferschote ab, halbieren sie und schneiden sie in kleine Würfel. Dann vermischen Sie bitte die Gurkenscheiben mit den Pfefferschotenwürfeln.

Für die Marinade verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Limettensaft, der Sojasauce und der Currypaste. Das Sesamöl schlagen Sie danach unter die Marinade und würzen sie mit etwas Zucker, Pfeffer und Salz. Dann geben Sie etwa zwei Drittel der Chinakohlstreifen in eine große, hohe Glasschüssel (4 bis 5 Liter Inhalt). Die Möhrenraspel verteilen Sie darauf und beträufeln sie mit gut 2 Esslöffeln der Marinade. Die Gurken-Pfefferschoten-Mischung geben Sie danach darauf und beträufeln das wieder mit 3 Esslöffeln der Marinade.

Nun geben Sie erst die Mungobohnensprossen und dann die Glasnudeln darauf. Den restlichen Chinakohl verteilen Sie bitte anschließend darauf und beträufeln Alles mit der Hälfte der restlichen Marinade. Dann zerbröseln Sie den Tofu, verrühren ihn mit der restlichen Marinade und geben den Tofu zum Schluss auf den Chinakohl.

Der Schichtsalat wird nun mit Frischhaltefolie zugedeckt in den Kühlschrank gestellt und muss ungefähr 6 Stunden durchziehen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Abkühlzeit und Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm, Fett: 8 Gramm, Kohlenhydrate: 14 Gramm  
Kilojoule: 642, Kcal: 153

## Salate und Rohkost:

### Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen

Menge: 6 Portionen

750 Gramm Weißkohl, etwas Salz  
1 rote Paprikaschote, 175 Gramm abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)  
1 große Zwiebel, 4 Esslöffel Olivenöl  
4 Esslöffel Kräuteressig, 1 Esslöffel mittelscharfer Senf (vegan)  
1/2 Teelöffel gemahlener Piment, 1/2 Teelöffel gemahlene Kümmelsamen  
etwas Ananassaft (aus der Dose)

Lösen sie als erstes von dem Weißkohl die groben, äußeren Blätter. Dann vierteln Sie den Kohl und schneiden den Strunk heraus. Die Kohlviertel hobeln beziehungsweise schneiden Sie auf einer stabilen Küchenreibe oder mit einer Küchenmaschine (wenn Sie beides nicht haben, geht auch ein großes Messer) in sehr feine Streifen. Die Kohlstreifen geben Sie dann bitte in eine große Schüssel, geben 2-3 Esslöffel Salz hinzu und kneten alles mit den Händen gut durch, bis die Kohlstreifen leicht glasig werden. Dann lassen Sie den Kohl etwa 60 Minuten durchziehen. Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schoten werden danach gründlich abgespült und in schmale Streifen geschnitten. Nun fangen Sie von den Ananasstücken den Saft auf und schneiden die Ananasstücke eventuell noch etwas kleiner.

Die Kohlstreifen geben Sie nach der Durchziehzeit in ein Sieb, lassen sie etwas abtropfen und geben sie dann wieder zurück in die Schüssel. Dann mischen Sie die Paprikastreifen und die Ananasstücke gut unter. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie erst in dünne Scheiben und halbieren die Zwiebelscheiben dann (zu Ringen). Nebenbei erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelringe dann darin glasig an. Danach nehmen Sie die Zwiebelringe mit einer Schaumkelle heraus und geben sie zu dem Ananas-Kraut-Salat in die Schüssel. Das verbleibende Olivenöl (aus der Pfanne) verschlagen Sie mit dem Essig, etwas Senf, Pfeffer, Kümmel und Piment. Dann rühren Sie etwa die Hälfte des aufgefangenen Ananassaft unter. Diese Marinade geben Sie dann bitte zu dem Ananas-Kraut-Salat, mischen sie gut unter und lassen das Ganze etwa 25-30 Minuten gut durchziehen.

Zum Schluss schmecken Sie den Salat bitte nochmal mit Pfeffer und Salz ab.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 2 Gramm, Fett: 7 Gramm  
Kohlenhydrate: 14 Gramm  
Kilojoule: 550, Kcal: 131

## Salate und Rohkost:

### Blattsalat mit Austernpilzen

Menge: 2 Portionen

120 Gramm gemischter Blattsalat, zum Beispiel Lollo rosso, Eichblattsalat, Feldsalat, Eisbergsalat oder Radicchio

1 1/2 Esslöffel Weißweinessig

etwas Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

3 Esslöffel Olivenöl

1 kleine Zwiebel

150 Gramm Austernpilze

2 Esslöffel Mehl

4 Esslöffel Olivenöl

Putzen Sie den Salat, spülen Sie ihn ab und lassen Sie ihn gut abtropfen. Dann verrühren Sie den Essig in einer Schüssel mit dem Pfeffer, dem Salz und schlagen das Olivenöl unter. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel.

Die Austernpilze putzen Sie nun:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann schneiden Sie die Pilze klein.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Die Austernpilzstücke geben Sie dann hinzu und lassen sie kurz mit anbraten. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer und Salz. Zum Schluss richten Sie den Blattsalat auf 2 Tellern an, beträufeln ihn mit der Marinade und verteilen die Austernpilzstücke darauf. Den Salat sollten Sie sofort servieren.

Als Beilage können Sie ein Körnerbaguette reichen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 42 Gramm

Kohlenhydrate: 5 Gramm

Kilojoule: 1844

Kcal: 440

## Salate und Rohkost:

### Rosenkohl-Champignon-Salat mit Curry und Koriander

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rosenkohl, etwas Salz  
2 Esslöffel Distelöl, 2 Teelöffel Currypulver  
125 Gramm Rosinen, 100 Milliliter Gemüsebrühe  
150 Gramm braune Champignons, 2 Esslöffel Mehl  
1 Fleischtomate, 4 Stängel Koriander

Von dem Rosenkohl entfernen Sie erst die äußeren Blätter und schneiden etwas von dem Strunk ab. Dann schneiden Sie die Röschen am Strunk kreuzförmig ein, spülen sie ab und halbieren die Rosenkohlröschen dann. Danach geben Sie den Rosenkohl in kochendes Salzwasser und garen ihn bissfest. Nach dem Garen schrecken Sie den Rosenkohl mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart) und geben ihn in eine Schüssel.

Das Distelöl erhitzen Sie nun in einem kleinen Topf und dünsten das Currypulver und die Rosinen darin an. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen alles aufkochen. Die Brühe verteilen Sie auf dem Rosenkohl, vermischen das Ganze gut und richten es auf einer Platte an.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Jetzt werden die Champignons geputzt, kurz abgewaschen und in dünne Scheiben geschnitten. Die Tomaten spülen Sie ab, vierteln sie, entkernen sie und entfernen die Stielansätze. Danach schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel. Die Champignonscheiben und die Tomatenwürfel verteilen Sie dann auf dem Rosenkohl. Nun spülen Sie den Koriander ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln.

Den Rosenkohl-Champignon-Salat garnieren Sie zum Schluss mit den Korianderblättern und servieren ihn dann.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 27 Gramm

Kilojoule: 813, Kcal: 194

## Salate und Rohkost:

### Drei-Bohnenkeime-Salat

Menge: etwa 5 Portionen

100 Gramm schwarze Bohnen

100 Gramm rote Bohnen

100 Gramm weiße Bohnen

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

125 Milliliter Wasser

125 Milliliter Sherryessig

125 Milliliter Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Lorbeerblatt

1/2 Teelöffel gerebelter Thymian

1/2 Teelöffel Estragon

1 Teelöffel Fenchelsamen

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Salz

50 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven

2 rote Zwiebeln (je etwa 60 Gramm)

1 Bund Radieschen (je Bund etwa 400 Gramm)

1 grüne Chilischote

1 Knoblauchzehe

1 Bund glatte Petersilie

Die Bohnen spülen Sie erst in einem Sieb ab und füllen sie in 3 Schüsseln. Danach übergießen Sie sie mit reichlich kaltem Wasser, sodass sie ganz bedeckt sind. Danach lassen Sie die Bohnen über Nacht quellen. Die nicht gequollenen Bohnen müssen Sie am nächsten Tag entfernen, weil sie nicht keimfähig sind. Die restlichen Bohnen geben Sie in 3 Einmachgläser oder Keimgläser und verschließen sie mit Ganze und mit je einem Gummiring. Die Gläser stellen Sie bei Zimmertemperatur (etwa 21 Grad Celsius) umgedreht hin, sodass die Bohnen abtropfen können und auch mit Sauerstoff versorgt werden. Die Bohnen werden zweimal täglich mit lauwarmen Wasser durch die Gaze hindurch gespült. Dann wässern Sie die Bohnen einige Minuten und stülpen das Glas wieder um. Nach etwa 5 Tagen sind die Bohnen genügend gekeimt.

Dann verrühren Sie das Wasser mit dem Olivenöl in einem Topf. Den Knoblauch ziehen Sie ab, geben ihn mit dem Lorbeerblatt, dem Bohnenkraut, etwas Thymian, Estragon, Fenchel, Pfeffer und Salz in einen großen Topf und bringen alles zum Kochen. Die Bohnenkeime spülen Sie anschließend mit heißem Wasser gründlich ab und geben sie auch in einen Topf. Dann bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen es etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze ziehen. Danach entfernen Sie das Lorbeerblatt und den Knoblauch mit einer Schaumkelle.

## **Salate und Rohkost:** Drei-Bohnenkeime-Salat - Fortsetzung

Jetzt werden die Oliven halbiert, entsteint und in schmale Streifen geschnitten. Die Zwiebeln ziehen Sie danach ab, schneiden sie zuerst in Scheiben und teilen sie dann in Ringe (Sie müssen nur die Scheiben halbieren, das ist mit Ringen gemeint). Nun putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in dünne Stifte.

Die Chilischoten halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und entfernen die Scheidenwände. Dann schneiden Sie die Schote in kleine Würfel. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden in auch in kleine Würfel. Dann spülen Sie die Petersilie ab und schütteln sie kurz trocken. Danach werden die Petersilienblätter von den Stängeln gezupft und klein geschnitten. Die Olivenstreifen, die Zwiebelringe, die Radieschenstifte, die Petersilie, den Chili und den Knoblauch vermengen Sie jetzt in einer großen Schüssel mit den Bohnenkeimlingen und schmecken das Ganze nochmal mit Pfeffer und Salz ab.

Zum Schluss servieren Sie den Drei-Bohnenkeime-Salat lauwarm.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Einweichzeit und Keimzeit (mindestens 5 Tage)

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm

Fett: 28 Gramm

Kohlenhydrate: 24 Gramm

Kilojoule: 1776

Kcal: 424

## Salate und Rohkost:

### Körnersalat mit Porree (Lauch) und Tofuwürfeln

Menge: 4 Portionen

180 Gramm Weizenkörner  
1 kleine Stange Porree (Lauch)  
1 Bund Radieschen  
3 Esslöffel Weißweinessig oder Zitronensaft  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 1/2 Teelöffel Apfeldicksaft  
3 Esslöffel Wasser  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl  
125 Gramm Tofu  
1 Bund Schnittlauch

Die Weizenkörner geben Sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann abtropfen. Danach weichen Sie die Weizenkörner in kaltem Wasser einige Stunden ein. Anschließend bringen Sie die Weizenkörner mit dem Einweichwasser in einem Topf zum Kochen und lassen sie etwa 40-42 Minuten weich kochen. Den gegarten Weizen geben Sie nun in ein Sieb und lassen ihn abtropfen. Währenddessen putzen Sie den Porree, halbieren die Stange längs und waschen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Danach schneiden Sie den Porree in feine Streifen.

Nun putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Den Weißweinessig oder den Zitronensaft verrühren Sie jetzt mit Pfeffer, Salz, dem Apfeldicksaft und dem Wasser und schlagen das Sonnenblumenöl unter. Dann schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel, geben ihn mit den Weizenkörnern in die Essig-Öl-Marinade und marinieren ihn etwa 30-35 Minuten.

Dann geben Sie die Porreestreifen und die Radieschenscheiben hinzu und schmecken den Salat mit Essig oder Zitronensaft, etwas Pfeffer und Salz ab. Zum Schluss spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in Röllchen. Zum Schluss richten Sie den Salat in einer Schüssel an und servieren ihn bestreut mit den Schnittlauchröllchen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Einweichzeit und Marinierzeit

Garzeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm, Fett: 13 Gramm, Kohlenhydrate: 31 Gramm

Kilojoule: 189, Kcal: 284

## Salate und Rohkost:

### Grünkern-Trifle-Salat

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Grünkern, ganz

Für die Vinaigrette:

300 Milliliter Orangensaft

3 Esslöffel süßer veganer Senf

4 Esslöffel Traubenkernöl

1 Bund Schnittlauch

100 Gramm Römervalat

40 Gramm Walnusskerne

300 Gramm Möhren

300 Gramm Knollensellerie

200 Gramm Äpfel

Am Vortag geben Sie den Grünkern in ein Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und lassen ihn über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag gießen Sie den Grünkern ab und geben ihn in einen großen Topf. Nun fügen Sie so viel Wasser hinzu, das der Grünkern ganz bedeckt ist. Dann bringen Sie alles zum Kochen und lassen es bei schwacher Hitze etwa 30-32 Minuten kochen. Danach nehmen Sie den Topf von der Hitze und lassen den Grünkern in dem Kochwasser erkalten. Danach lassen Sie ihn in einem Sieb abtropfen.

Für die Vinaigrette verrühren Sie den Orangensaft mit dem veganen Senf und dem Essig in einer Schüssel. Dann würzen Sie die Vinaigrette mit Pfeffer und Salz und schlagen das Traubenkernöl unter. Anschließend spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in Röllchen. Die Schnittlauchröllchen rühren Sie dann unter die Vinaigrette.

## **Salate und Rohkost:** Grünkern-Trifle-Salat - Fortsetzung

Nun putzen Sie den Römersalat, spülen ihn ab und schneiden ihn in etwa 1 Zentimeter breite Streifen. Danach hacken Sie die Walnusskerne grob, putzen die Möhren und den Sellerie, schälen das Gemüse und spülen es ab. Die Äpfel schälen Sie, halbieren und entkernen sie. Dann raffeln Sie die Äpfelhälften, den Sellerie und die Möhren getrennt von einander auf der Haushaltsreibe grob. Jede Schicht des Grünkern, der Möhrenraffeln, der Sellerieraffeln, der Apfelraffeln und der Walnusskerne müssen Sie dabei mit etwas Vinaigrette beträufeln. Etwas Vinaigrette lassen Sie bitte für die Salatstreifen zurück und stellen sie beiseite. Dann lassen Sie den Salat abgedeckt mindestens 20-25 Minuten im Kühlschrank gut durchziehen.

Zum Servieren belegen Sie jetzt den eingeschichteten Salat mit den Salatstreifen und beträufeln alles mit der restlichen, beiseite gestellten Vinaigrette.

### **Unser Tipp:**

Diesen Grünkern-Trifle-Salat können Sie zum Mitnehmen in ein große, verschließbares Glas füllen, es mit einem Deckel verschließen und kurz vor dem Verzehr kräftig durchschütteln.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Einweichzeit, Abkühlzeit und Durchziehzeit  
Garzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 31 Gramm

Kohlenhydrate: 51 Gramm

Kilojoule: 2128

Kcal: 507

## Salate und Rohkost:

### Brotsalat mit roten Zwiebeln

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Fladenbrot (vom Vortag), 3 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Olivenöl, 250 Gramm Cocktailtomaten  
2 rote Zwiebeln, 1 rote Paprikaschote  
1 kleine Salatgurke (etwa 500 Gramm pro Stück)  
1 Bund glatte Petersilie, 15 abgetropfte, entsteinte Kräuteroliven  
1 Prise Salz, 1 Prise gemahlene Pfeffer, 2 Zitronen, den Saft davon  
6 Esslöffel Olivenöl

Schneiden Sie das Fladenbrot in etwa 1 Zentimeter große Würfel, ziehen Sie den Knoblauch ab und würfeln Sie ihn sehr fein. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, rösten die Brotwürfel darin von allen Seiten an und fügen die Knoblauchwürfel hinzu. Diese lassen Sie nun mitbraten. Danach nehmen Sie die Knoblauchwürfel aus der Pfanne und lassen sie erkalten. Währenddessen spülen Sie die Cocktailtomaten ab und entfernen die Stielansätze. Größere Tomaten müssen Sie eventuell halbieren. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie erst in dünne Scheiben und dann halbieren Sie diese Scheiben (Ringe). Die Paprikaschote halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidewände. Dann spülen Sie die Schote gründlich ab und schneiden Sie in Würfel.

Danach spülen Sie die Gurke ab und schneiden die Enden ab bevor Sie die Gurke längs vierteln und in Stücke schneiden. Anschließend spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Petersilienblätter schneiden Sie dann klein. Nun mischen Sie das vorbereitete Gemüse in einer großen Schüssel mit der Petersilie, den Oliven und den Kürbiskernen. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft und anschließend beträufeln Sie Alles mit Olivenöl. Die Brotwürfel heben Sie zum Schluss unter und servieren den Salat sofort.

### Unsere Tipps:

Den Salat und die Brotwürfel sollten Sie erst kurz vor dem Verzehr vermischen, damit die Brotwürfel nicht durchweichen. Wenn Sie den Brotsalat einige Zeit vor dem Verzehr zubereiten, sollten Sie die Brotwürfel getrennt aufbewahren. Und die Kürbiskerne schmecken wesentlich intensiver, wenn sie vorher in einer Pfanne ohne Fett angeröstet werden und dann erkaltet sind.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm, Fett: 37 Gramm

Kohlenhydrate: 38 Gramm, Kilojoule: 2302

Kcal: 549

## Salate und Rohkost:

### Auberginen-Tomaten-Salat

Menge: 12 Portionen

5 Auberginen (etwa 1 Kilogramm)  
8 Fleischtomaten (etwa 1,2 Kilogramm)  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Minze  
3 rote Zwiebeln  
8 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
etwas Limettensaft  
5 Esslöffel Olivenöl  
5 Esslöffel Balsamico-Essig  
50 Gramm gehobelt, geröstete Mandeln

Die Auberginen und die Tomaten spülen Sie ab und entfernen die Stängelansätze. Dann schneiden Sie die Auberginen und die Tomaten in Scheiben. Die Petersilie und die Minze spülen Sie ab und schütteln beides kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blätter von den Stängeln. Anschließend schneiden Sie die Blätter klein. Die Zwiebeln ziehen Sie ab, schneiden sie zuerst in dünne Scheiben, dann teilen Sie sie in Ringe. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten als erstes die Auberginenscheiben darin etwa 4-5 Minuten von beiden Seiten an und nehmen sie dann heraus. Dann braten Sie in der gleichen Pfanne die Zwiebelringe und die Tomatenscheiben etwa 2-3 Minuten.

Nun legen Sie die Auberginenscheiben in eine flache Schale und bestreuen sie mit Pfeffer und Salz. Danach beträufeln Sie sie mit dem Olivenöl und dem Essig und streuen die Hälfte der Kräuter darauf. Als nächstes legen Sie die Tomatenscheibendarauf und zuletzt verteilen Sie die Zwiebelringe auf dem Ganzen. Nun wird alles mit Pfeffer und Salz bestreut und mit den restlichen Kräutern sowie den gerösteten Mandeln bestreut. Zuletzt stellen Sie den Salat bis zum Servieren zum durchziehen in den Kühlschrank.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Kilojoule: 77

Kcal: 186

## Salate und Rohkost:

### Frühjahrs-Kimchi

Menge: 4 Portionen

125 Gramm Möhren  
200 Gramm Rettich  
200 Gramm Chinakohl  
75 Gramm Frühlingszwiebeln  
1 rote Peperoni (etwa 15 Gramm pro Stück)  
1 Knoblauchzehe  
15 Gramm frischer Ingwer  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
2 Esslöffel Paprikapulver rosenscharf oder edelsüß nach Ihrem Geschmack

Putzen Sie erst die Möhren und den Rettich, schälen Sie beides und spülen Sie beides ab. Dann putzen Sie den Chinakohl, vierteln den Kohl und entfernen den Strunk mit einem großem Messer. Danach spülen Sie die Kohlviertel ab und schneiden sie in feine, kurze Streifen. Die Frühlingszwiebeln putzen und spülen Sie ab und schneide das dunkle Grün ab. Jetzt schneiden Sie die Möhren, den Rettich, den Chinakohl und das Weiße der Frühlingszwiebeln in etwa 1 Zentimeter breite Stücke. Die Peperoni halbieren Sie anschließend, entstielen und entkernen sie und spülen die Schoten ab. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und hacken den Ingwer grob.

Die Gemüsestücke hacken Sie nun mit den Peperonistreifen, dem Knoblauch und dem Ingwer in einer Küchenmaschine mit dem Schneidemesser in kleine Stücke. Dann mischen Sie die Mischung mit Paprikapulver und Salz in einer Schüssel (am Besten eine Porzellan- oder Steingutschüssel) und stellen den Salat zugedeckt 2-3 Tage in das Gemüsefach des Kühlschranks zum durchziehen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Kilojoule: 187

Kcal: 45

## Salate und Rohkost:

### Spinatsalat mit grünem Spargel und Hummus

Menge: 4 Portionen

Für den Hummus:

200 Gramm Kichererbsen  
3 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Zitronensaft  
5 Esslöffel mildes Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Cayennepfeffer

500 Gramm grüner Spargel  
1 Esslöffel Gemüsebrühe  
1 Scheibe Zitrone  
2 Esslöffel Weißweinessig  
2 Esslöffel Agavendicksaft  
1 Esslöffel mittelscharfer Senf (vegan)  
5 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise gemahlener Pfeffer  
4 mittelgroße Tomaten  
200 Gramm junger Blattspinat  
2 Esslöffel geröstete Pinienkerne

Zum Vorbereiten lassen Sie die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Von den eingeweichten Kichererbsen gießen Sie am nächsten Tag das Wasser ab. Dann rubbeln Sie die Häute von den Kichererbsen ab und entfernen diese. Danach bringen Sie die Kichererbsen in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen und kochen sie etwa 1 Stunde weich. Die gegarten Kichererbsen lassen Sie in einem Sieb abtropfen, dabei fangen Sie bitte die Kochflüssigkeit auf.

Für den Hummus ziehen Sie jetzt den Knoblauch ab und halbieren ihn. Dann pürieren Sie die Kichererbsen mit dem Knoblauch, etwas Zitronensaft, Olivenöl, einer Prise Salz und Cayennepfeffer und geben viel von der aufgefangenen Kochflüssigkeit hinzu, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Dann schälen Sie von dem grünen Spargel nur das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Anschließend spülen Sie den Spargel ab und schneiden ihn in etwa 3 Zentimeter lange Stücke. Die Spargelstangen kochen Sie bitte in kochender Gemüsebrühe und einer Scheibe Zitrone bissfest. Dann nehmen Sie die Spargelstangen mit einer Schaumkelle heraus, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie in einem Sieb abtropfen.

## **Salate und Rohkost:** Spinatsalat mit grünem Spargel und Hummus - Fortsetzung

Anschließend verrühren Sie den Essig mit dem Agavendicksaft und dem veganen Senf und schlagen das Olivenöl unter. Dieses Dressing würzen Sie bitte mit Pfeffer und Salz. Nun spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Die Tomaten schneiden Sie in Sechstel (Spalten). Danach verlesen Sie den Blattspinat und entfernen die dicken Stiele. Waschen Sie den Spinat gründlich, schleudern Sie ihn kurz trocken und geben Sie ihn in eine große Schüssel. Dann mischen Sie das Dressing vorsichtig unter. Die Spargelstücke heben Sie danach unter. Dann richten Sie den Spargelsalat auf 4 Tellern oder einer Platte an. Zum Schluss verteilen Sie die Tomatenspalten und die Pinienkerne darauf und servieren den Salat mit dem Hummus.

Als Beilage können Sie ofenfrisches Fladenbrot reichen.

### **Unsere Tipps:**

Wenn Sie die Einweichzeit sparen möchten, können Sie die Kichererbsen aus der Dose verwenden. Wenn Sie mögen, können Sie auch den Hummus mit 1 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin) pikant abschmecken.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 16 Gramm

Fett: 33 Gramm

Kohlenhydrate: 35 Gramm

Kilojoule: 2088

Kcal: 498

## Salate und Rohkost:

### Avocado-Möhren-Salat

Menge: 4 Portionen

4 Möhren  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Avocados

Für die Sauce:

2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel mittelscharfer Senf (vegan)  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
etwas Zucker  
6 Esslöffel Olivenöl

Putzen Sie die Möhren, schälen und spülen Sie sie und raspeln Sie die Möhren grob oder schneiden Sie sie in feine Stifte. Danach putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie schräg in Scheiben. Die Avocados halbieren Sie nun und schneiden das Fruchtfleisch vom Stein. Das Fruchtfleisch der Avocados schälen Sie und schneiden es in Spalten oder Stücke. Anschließend geben Sie die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel und vermischen sie.

Für die Sauce verrühren Sie in einer zweiten Schüssel den Zitronensaft, den veganen Senf, etwas Pfeffer und Salz sowie etwas Zucker. Danach schlagen Sie das Olivenöl unter und vermengen die Salatzutaten mit der Sauce. Zum Schluss wird der Avocado-Möhren-Salat auf Tellern angerichtet und sofort serviert.

### Unser Tipp:

Nach eigenem Belieben können Sie einige Chicoreeblätter und Radicchioblätter abspülen und auf den Tellern verteilen. Den Salat richten Sie dann auf den Blättern an.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm  
Fett: 38 Gramm  
Kohlenhydrate: 8 Gramm  
Kilojoule: 1678  
Kcal: 401

## Salate und Rohkost:

### Kartoffel-Gemüse-Salat mit Senfmarinade

Menge: 10 Portionen

1 1/2 Kilogramm Kartoffeln, 250 Gramm Staudensellerie  
300 Gramm Möhren, 200 Gramm Radieschen  
3 Frühlingszwiebeln, 250 Gramm Cocktailtomaten  
1 Esslöffel Instant-Gemüsebrühe (eventuell)

Für die Senfmarinade:

2 Esslöffel grobkörniger Senf (Vegan), 6 Esslöffel weißer Balsamico-Essig  
1 Zitrone, den Saft davon, 3 Esslöffel Olivenöl, 1 Prise Salz  
1 Prise Zucker, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Waschen Sie die Kartoffeln erst gründlich und bringen Sie sie dann in einem großem Topf knapp mit Wasser bedeckt, zugedeckt zum Kochen (wir geben immer noch 1 Esslöffel Instant-Gemüsebrühe hinzu). Die Kartoffeln müssen jetzt etwa 25 Minuten gar kochen. Danach gießen Sie die Kartoffeln ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie noch etwas abkühlen. Die noch heißen Kartoffeln pellen Sie anschließend und schneiden sie in Scheiben. Dann putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in dünne Scheiben. Die Möhrenputzen Sie, schälen und spülen sie ab und hobeln sie auf einem Gemüsehobel in feine Streifen.

Jetzt putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie auch in feine Scheiben. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Danach spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Die vorbereiteten Gemüsezutaten geben Sie nun in eine große Salatschüssel und vermischen sie mit den Kartoffelscheiben.

Für die Marinade verrühren Sie den Senf mit dem Essig und dem Zitronensaft. Das Olivenöl schlagen Sie bitte unter und würzen die Marinade dann mit Zucker und Salz.

Die Marinade wird erst kurz vor dem Servieren unter die Salatzutaten gemischt. Zum Schluss schmecken Sie den Salat bitte noch mit Pfeffer und Salz ab.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 26 Gramm

Kilojoule: 655

Kcal: 156

## Salate und Rohkost:

### Kartoffelsalat mit Kresse

Menge: 4 Portionen

750 Gramm festkochende Kartoffeln

190 Gramm abgetropfter Kartoffelsalat (aus dem Glas)

500 Gramm Champignons

2 Esslöffel Mehl

4 Esslöffel Olivenöl

2 Kästchen rote Daikonkresse

Für die Sauce:

375 Milliliter Gemüsebrühe

3 Esslöffel weißer Balsamico-Essig

1 Prise Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

4 Esslöffel Olivenöl

Waschen Sie die Kartoffeln gründlich und bringen Sie sie in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen. Die Kartoffeln müssen jetzt etwa 20-25 Minuten gar kochen. Danach gießen Sie die Kartoffeln ab, dämpfen sie ab, pellen sie heiß und lassen sie dann lauwarm abkühlen. Dann schneiden Sie die Kartoffeln in Scheiben und geben sie in eine große Schüssel.

Für die Sauce verrühren Sie die Gemüsebrühe mit dem Essig, Pfeffer und Salz und schlagen das Olivenöl unter. Den Kartoffelsalat und die Sauce geben Sie dann zu den Kartoffelscheiben und mischen alles gut unter. Dann lassen Sie den Salat etwa 25-30 Minuten durchziehen.

Währenddessen putzen Sie die Champignons, spülen sie kurz ab und schneiden sie in Scheiben.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

## **Salate und Rohkost:** Kartoffelsalat mit Kresse - Fortsetzung

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Champignonscheiben darin in 2 Portionen unter rühren hellbraun an. Gewürzt werden die Pilzscheiben mit Pfeffer. Dann lassen Sie die Champignonscheiben abkühlen und heben sie anschließend unter den Kartoffelsalat. Jetzt spülen Sie die Kresse ab und schneiden die Blätter von den Stängeln. Gewürzt wird der Salat mit Pfeffer und Salz und zum Schluss werden die Kresseblätter unter gehoben.

### **Unser Tipp:**

Die rote Daikonkresse erinnert uns im Geschmack an Kreuzkümmel (Cumin). Sie können sie durch einfache Kresse ersetzen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Abkühlzeit und Durchziehzeit

Garzeit: etwa 20-25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 21 Gramm

Kohlenhydrate: 33 Gramm

Kilojoule: 1484

Kcal: 354

## Zuckerschoten und Tofu in Ratatouille-Vinaigrette

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu

etwas Salz

etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

3 Esslöffel Weizenmehl

2 Messerspitzen Currypulver

200 Gramm Zuckerschoten

1/2 gelbe Paprikaschote

1/2 grüne Paprikaschote

1/2 rote Paprikaschote

1 Schalotte

3 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Reisessig,

1 Teelöffel Balsamico-Essig

6 Esslöffel Speiseöl

2 Esslöffel Gemüsebrühe

2 kleine Knoblauchzehen

## **Salate und Rohkost:** Zuckerschoten und Tofu in Ratatouille-Vinaigrette - Fortsetzung

Schneiden Sie den Tofu in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben und würzen Sie die Scheiben von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer. Dann mischen Sie das Mehl mit dem Currypulver in einem Teller und wenden die Tofuscheiben darin. Von den Zuckerschoten schneiden Sie nun die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Zuckerschoten ab, Die Paprikahälften entstielen und entkernen Sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Anschließend schneiden Sie die Schotenhälften in kleine Würfel. Die Zucchinistücke und die Auberginenstücke putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Schalotte ab und würfeln sie fein.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Gemüsewürfel und die Schalottenwürfel darin unter Rühren an. Die angebratenen Gemüsewürfel mischen Sie bitte mit dem Balsamico-Essig, dem Reissessig und würzen dann alles mit Pfeffer und Salz.

Anschließend erhitzen Sie einen Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zuckerschoten darin unter rühren an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und dünsten die Zuckerschoten zugedeckt etwa 3-4 Minuten (sie sollten noch knackig sein). Gewürzt werden die Schoten mit Pfeffer und Salz. Drei Esslöffel des restlichen Speiseöls erhitzen Sie nun in einer Pfanne und braten die Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 5-6 Minuten. Währenddessen ziehen Sie den Knoblauchab, würfeln ihn klein und rösten ihn danach in dem restlichen Speiseöl (etwa 2 Esslöffel) an. Dann nehmen Sie die Knoblauchwürfel aus der Pfanne und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen.

Die Tofuscheiben richten Sie jetzt auf Tellern an, legen die Zuckerschoten darauf und beträufeln das Ganze mit der Ratatouille-Vinaigrette. Zum Schluss bestreuen Sie alles mit den gerösteten Knoblauchwürfeln.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm, Fett: 25 Gramm, Kohlenhydrate: 26 Gramm, Kilojoule: 1752, Kcal: 418

## Salate und Rohkost:

### Spargel-Tofu-Salat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm grüner Spargel  
125 Milliliter Wasser  
5 Esslöffel Sojasauce  
4 Esslöffel Zitronensaft  
3 Teelöffel Zucker  
1 Zitrone, die Schale davon (unbehandelt und ungewachst)  
5 Esslöffel Sesamöl  
250 Gramm Tofu  
2 Frühlingszwiebeln  
30 Gramm Sauerampfer oder Kresse  
etwa 3 Zentimeter frischer Ingwer

Von dem grünen Spargel schälen Sie nur das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Danach spülen Sie die Spargelstangen ab und schneiden sie schräg in etwa 4 Zentimeter lange Stücke. Nun bringen Sie das Wasser mit 2 Esslöffeln Sojasauce und der Hälfte des Zitronensaftes in einem Topf zum Kochen. Die Spargelstücke garen Sie darin etwa 4-5 Minuten, die Spargelspitzen nur 3 Minuten. Danach nehmen Sie beides mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und spülen den Spargel mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart).

Die restliche Sojasauce verrühren Sie nun mit dem restlichen Zitronensaft, etwas Zucker und der Zitronenschale und schlagen das Sesamöl unter

Anschließend putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Den Sauerampfer spülen Sie ab und schneiden ihn in feine Streifen. Oder Sie spülen die Kresse ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie dann von dem Beet. Die Frühlingszwiebelscheiben, die Sauerampferstreifen oder die Kresse heben Sie danach bitte in einer Schüssel unter den Spargel-Tofu-Salat.

Dann schälen Sie den Ingwer, reiben ihn fein und streuen ihn auf den Salat. Zum Schluss richten Sie den Salat mit den Spargelköpfen an.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 19 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 1088

Kcal: 260

## Salate und Rohkost:

### Zucchini-Carpaccio mit Gemüse-Vinaigrette

Menge: 1 Portion

1 Zucchini mit Blüte (etwa 80 Gramm pro Stück), 30 Gramm Möhre  
30 Gramm Knollensellerie, 30 Gramm Porree (Lauch)  
1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Himbeeressig  
2 Esslöffel Gemüsebrühe, 2 Esslöffel mildes Olivenöl  
1 Prise Salz, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Zucker, 1 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)  
einige Friséebblätter

Die Zucciniblüte schneiden Sie erst ab und entfernen dann den Blütenstempel. Die Blütenblätter spülen Sie dann vorsichtig ab und legen danach die Zucchini beiseite. Nun putzen Sie die Möhre und den Sellerie, schälen beides, spülen es ab und schneiden beides in sehr kleine Würfel. Den Porree putzen Sie, halbieren ihn längs und waschen ihn gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde versteckt). Danach wird der Porree auch klein gewürfelt.

Nun ziehen Sie die Schalotte ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Die Knoblauchzehe schlagen Sie mit der flachen Hand an. Anschließend verrühren Sie den Himbeeressig mit der Gemüsebrühe in einer großen Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. Die Vinaigrette würzen Sie mit etwas Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig), Pfeffer und 1 Prise Zucker. Dann geben Sie die Gemüsewürfel, die Schalottenwürfel und die Knoblauchzehe hinzu und lassen alles etwa 1/2 Stunde marinieren.

Währenddessen spülen Sie die beiseite gelegte Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Zucchini schneiden Sie jetzt bitte mit der Küchenmaschine in hauchdünne Scheiben. Dann richten Sie die Zuccinischeiben auf einem großen Teller ab und verteilen die Gemüse-Vinaigrette darauf.

Zum Schluss garnieren Sie das Zucchini-Carpaccio mit den Blütenblättern, den Schnittlauch und dem abgespülten Frisee-Salat.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Marinierzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 21 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Kilojoule: 983

Kcal: 235

## Salate und Rohkost:

### Tomaten-Sellerie-Salat mit Tripmadam

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Staudensellerie  
1 Handvoll Tripmadam (Felsen-Fetthenne, Würzkrout)  
4 Esslöffel Orangensaft  
4 Esslöffel weißer Balsamico-Essig  
8 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Zucker  
40 Gramm geröstete Cashewkerne oder Walnusskerne  
20 Cocktailtomaten  
1 Esslöffel Zucker

Putzen Sie den Staudensellerie, spülen Sie ihn ab und schneiden Sie ihn in sehr feine Scheiben. Dann spülen Sie das Tripmadam ab und schütteln es kurz trocken. Die Nadeln von dem Tripmadam zupfen Sie von den Stängeln und schneiden sie sehr fein. Danach verrühren Sie den Orangensaft mit dem Essig in einer Schüssel und schlagen 4 Esslöffel Olivenöl unter. Anschließend würzen Sie die Vinaigrette mit Pfeffer, Salz und Zucker. Die Selleriescheiben legen Sie nun in eine Schale und übergießen sie mit der Vinaigrette. Dann streuen Sie die Cashewkerne oder die Walnusskerne und das Tripmadam darauf.

Dann spülen Sie die Tomaten ab und entfernen die Stielansätze. Jetzt wird das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzt und die Tomaten darin unter wenden kurz angebraten. Anschließend streuen Sie den Zucker darauf und lassen ihn kurz karamellisieren. Danach würzen Sie das Ganze mit Pfeffer und Salz. Den Salat vermischen Sie danach in einer Schale und richten ihn nach eigenem Belieben auf 2 Platten an. Zum Schluss verteilen Sie die Tomaten auf dem Salat und servieren ihn dann.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 25 Gramm

Kohlenhydrate: 16 Gramm

Kilojoule: 1272

Kcal: 304

## Salate und Rohkost:

### Shiitake-Salat mit Tofucroutons

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Tofu, 125 Milliliter Sojaöl  
2 Knoblauchzehen, 200 Gramm Shiitakepilze  
1 rote Paprikaschote, 200 Gramm Feldsalat  
2 1/2 Esslöffel Apfelessig oder Reissessig  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer

Tupfen Sie den Tofu kurz mit Küchenpapier trocken und schneiden Sie ihn dann in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Nun nehmen Sie 5-6 Esslöffel Sojaöl für die Sauce ab und stellen es beiseite. Das restliche Sojaöl erhitzen Sie in einer Pfanne mit hohem Rand, ziehen den Knoblauch ab, halbieren ihn und bräunen den Knoblauch in dem erhitztem Sojaöl leicht. Danach nehmen Sie den Knoblauch heraus. Die Tofuwürfel braten Sie danach in dem erhitztem Knoblauchöl von allen Seiten goldgelb an. Anschließend nehmen Sie die Tofuwürfel mit einer Schaumkelle heraus und legen sie zum Abtropfen auf 2-3 Lagen Küchenpapier.

Die Pilze putzen Sie und drehen die Stiele heraus. Die Pilzköpfe schneiden Sie dann in dünne Scheiben und braten sie in dem heißen Knoblauchöl unter Rühren an. Die Pilze nehmen Sie auch mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie auf 2-3 Lagen Küchenpapier abtropfen. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen sie, entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schote spülen Sie dann ab und würfeln sie. Danach verlesen Sie den Feldsalat und schneiden die Wurzelansätze ab. Nun waschen Sie den Feldsalat gründlich und schütteln ihn kurz trocken.

Der Feldsalat wird jetzt auf 4 Tellern verteilt, die Pilze und die Paprikawürfel werden darauf gegeben und mit den Tofucroutons bestreut. Danach verrühren Sie den Essig und die Sojasauce und schlagen das beiseite gestellte Sojaöl unter. Zum Schluss beträufeln Sie den Feldsalat mit der Vinaigrette und bestreuen den Salat nach eigenem Belieben mit etwas Pfeffer.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 17 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Kilojoule: 930

Kcal: 222

## Salate und Rohkost:

### Spargelsalat mit Waldmeister-Vinaigrette

Menge: 4 Portionen

500 Gramm weißer Spargel (dünne Spargelstangen)  
500 Gramm grüner Spargel (dünne Spargelstangen)  
etwas Salz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
100 Gramm rote Cocktailtomaten  
100 Gramm gelbe Cocktailtomaten

Für die Waldmeister-Vinaigrette:

1 Schalotte  
1 Bund oder 1 Topf frischer Waldmeister  
4 Esslöffel weißer Balsamico-Essig  
6 Esslöffel Spargelflüssigkeit  
100 Milliliter weißer Burgunder (Wein)  
8 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise gemahlene Pfeffer

Den weißen Spargel schälen Sie von oben nach unten (dabei müssen Sie darauf achten, dass die Schale vollständig entfernt wird, weil sie holzig schmeckt). Die Köpfe dürfen nicht verletzt werden und entfernen die holzigen Enden (holzige Stellen entfernen Sie bitte). Von dem grünen Spargel schälen Sie das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Dann spülen Sie alle Spargelstangen ab und schneiden sie in nicht zu kleine Stücke. Nun können Sie die Spargelstangen entweder in kochendem Salzwasser oder kochender Gemüsebrühe (das machen wir immer) etwa 9-10 Minuten garen. Danach geben Sie den Spargel in ein Sieb und fangen dabei die Spargelflüssigkeit auf. Von der Spargelflüssigkeit messen Sie bitte 6 Esslöffel ab und schrecken den Spargel dann mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart).

Nun spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Für die Vinaigrette ziehen Sie danach die Schalotte ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann spülen Sie den Waldmeister ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Blätter des Waldmeisters zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden sie klein. Dann verrühren Sie den Essig mit der abgemessenen Spargelflüssigkeit und dem Wein und schlagen das Olivenöl unter. Die Vinaigrette wird mit Pfeffer und Salz gewürzt und die Schalottenwürfel sowie der Waldmeister untergerührt. Anschließend vermischen Sie die Spargelstücke und die Tomatenhälften vorsichtig mit der Vinaigrette. Zum Schluss lassen Sie den Spargelsalat zugedeckt im Kühlschrank etwa 2 1/2 - 3 Stunden durchziehen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Abkühlzeit und Durchziehzeit

Garzeit: etwa 9-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm, Fett: 20 Gramm, Kohlenhydrate: 8 Gramm

Kilojoule: 1046, Kcal: 250

## Salate und Rohkost:

### Ungarischer Gemüsesalat

etwa 5 Gläser mit je 1 Liter Inhalt

1 Kilogramm grüne Paprikaschoten, 1 Kilogramm Tomaten  
1 kleiner Kopf Weißkohl (etwa 750 Gramm pro Stück)  
1 große Zwiebel, 1 Peperoni

Für die Essig-Zucker-Lösung:

1 Liter Kräuternessig oder Weißweinessig, 1 1/2 Liter Wasser  
250 Gramm Zucker, 3 Esslöffel scharze Pfefferkörner  
2 Messerspitzen Einmachhilfe

Die Paprikaschoten halbieren Sie, entkernen und entstielen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Danach spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Anschließend spülen Sie die Tomaten ab, vierteln sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Von dem Weißkohl entfernen Sie nun die äußeren, welken Blätter, vierteln den Kohl und schneiden den Strunk heraus. Die Kohlviertel werden nun abgespült und in feine Streifen geschnitten oder mit einer Reibe gehobelt. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie erst in dünne Scheiben, dann teilen Sie sie in Ringe. Die Peperoni entstielen Sie jetzt, halbieren und entkernen sie und spülen sie dann ab. Danach schneiden Sie die Schoten in schmale Streifen.

Anschließend geben Sie die vorbereiteten Gemüsezutaten in eine Schüssel, vermengen sie gut und füllen sie in vorbereitete Gläser. Für die Essig-Zucker-Lösung bringen Sie dann Wasser, etwas Zucker und die Pfefferkörner in einem großem Topf zum Kochen und lassen das Ganze so lange kochen, bis der Zucker gelöst ist. Dann gießen Sie die Essig-Zucker-Lösung sofort und kochend heiß über die Gemüsezutaten in die Gläser und lassen das Ganze abkühlen. Die Einmachgläser verschließen Sie danach.

Nach etwa 12 bis 24 Stunden gießen Sie die Essig-Zucker-Lösung ab und bringen sie wieder in einem Topf zum Kochen. Nun würden wir die Einmachhilfe unterrühren (dann ist das Ganze länger haltbar) und die Lösung wieder über die Gemüsezutaten gießen. Die Gläser verschließen Sie zum Schluss, nach dem Erkalten, wieder mit den Deckeln (wir nutzen Twist-off-Deckel).

Zubereitungszeit: etwa 80 Minuten, ohne Durchziehzeit  
Haltbarkeit: kühl und dunkel gestellt etwa 6 Monate

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm, Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 71 Gramm  
Kilojoule: 1469, Kcal: 351

## Salate und Rohkost:

### Salat mit Sesam-Tofu

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu  
3 Esslöffel dunkles Sesamöl  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Zucchini  
2 Frühlingszwiebeln  
1/2 Eisbergsalat  
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Zucker  
2 Esslöffel neutrales Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl  
2 Esslöffel Sesamsamen

Schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel und legen sie ihn in eine flache Schale. Dann verrühren Sie die Hälfte des Sesamöls mit der Sojasauce, beträufeln die Tofuwürfel damit und marinieren sie zugedeckt etwa 2 Stunden. Währenddessen spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini in feine Scheiben. Danach putzen Sie bitte die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Nun putzen Sie den Eisbergsalat und entfernen den Strunk. Anschließend spülen Sie den Eisbergsalat ab und schneiden ihn in Streifen. Die Salatzutaten mischen Sie jetzt in einer Schüssel.

Dann verrühren Sie den Zitronensaft mit Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker und schlagen das restliche Sesamöl unter. Die Salatsauce heben Sie dann unter den Salat und lassen ihn etwa 5 Minuten durchziehen. Zwischendurch nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Marinade und lassen sie abtropfen. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, braten die Tofuwürfel darin von allen Seiten knusprig an und bestreuen die Würfel dann mit Sesam.

Zum Schluss nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Pfanne und verteilen sie warm auf dem Salat.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Marinierzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 21 Gramm

Fett: 21 Gramm

Kohlenhydrate: 11 Gramm

Kilojoule: 1347

Kcal: 322

## Salate und Rohkost:

### Sauerkrautsalat

Menge: etwa 6 Portionen

125 Gramm Feldsalat  
1 kleines Bund Schnittlauch  
2 1/2 Esslöffel Apfelessig  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
5 Esslöffel Nussöl  
1,2 Kilogramm abgetropftes, mildes Sauerkraut (aus Dosen  
etwas Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl  
250 Gramm abgetropfte Pfifferlinge (aus der Dose oder frisch)

Verlesen Sie den Feldsalat und schneiden Sie die Wurzelenden ab. Dann waschen Sie den Feldsalat gründlich, schleudern ihn kurz trocken und verteilen ihn auf einer großen Platte oder einer in einer Schale. Danach putzen Sie den Schnittlauch und schneiden ihn in feine Röllchen. Nun verrühren Sie den Apfelessig mit Pfeffer und Salz und schlagen das Nussöl unter. Anschließend vermengen Sie das Sauerkraut mit der Sauce und richten das Ganze auf dem Feldsalat an.

Jetzt erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne, dünsten die Pfifferlinge darin an und würzen die Pilze mit Pfeffer und Salz. Danach verteilen Sie die Pfifferlinge auf dem Sauerkraut und bestreuen zum Schluss den Salat mit den Schnittlauchröllchen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 4 Gramm  
Fett: 12 Gramm  
Kohlenhydrate: 4 Gramm  
Kilojoule: 625  
Kcal: 149

## Salate und Rohkost:

### Ananas-Papaya-Salat

Menge: 4 Portionen

- 1 frische Ananas
- 2 Papayas
- 1 Limette, den Saft davon
- 3 Esslöffel Rum
- 2 Esslöffel Rohrzucker (brauner Zucker)
- 3 Esslöffel Traubenkernöl
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Salz
- 2 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Schälen Sie die Ananas, vierteln Sie sie und schneiden Sie den mittleren holzigen Strunk ab. Das Ananas-Fruchtfleisch würfeln Sie anschließend (außerhalb der Saison können Sie auch 1 Dose Ananas a 450 Gramm nehmen, frisch schmeckt es allerdings besser). Danach halbieren Sie die Papaya längs und lösen die Kerne mit einem Teelöffel heraus. Die Schale der Papaya schneiden Sie dann von dem Fruchtfleisch und würfeln es. Dann verrühren Sie den Limettensaft mit dem Rum und dem Rohrzucker in einer Schüssel und schlagen das Traubenkernöl unter. Gewürzt wird diese Mischung mit dem Chilipulver und etwas Salz. Danach geben Sie die Papayawürfel und die gehackte Petersilie hinzu und vermischen das Ganze gut.

### Unser Tipp:

Wenn Sie es mögen, können Sie statt der Petersilie auch frischen Koriander nehmen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 29 Gramm

Kilojoule: 1013

Kcal: 241

## Salate und Rohkost:

### Radieschen-Pilz-Salat

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
2 Bund Radieschen  
1 Kästchen Kresse

Für die Salatsauce:

2 Esslöffel Weißweinessig  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Zucker  
3 Esslöffel Speiseöl

Erst putzen Sie die Champignons:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Danach beträufeln Sie die Champignonscheiben bitte mit dem Zitronensaft.

Anschließend putzen Sie die Radieschen, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Dann spülen Sie die Kresse ab und schneiden sie von dem Beet. Für die Salatsauce verrühren Sie den Essig mit dem Salz, etwas Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel. Danach schlagen Sie das Speiseöl unter. Die verarbeiteten Salatzutaten geben Sie nun hinzu und mischen sie unter. Den Radieschen-Pilz-Salat lassen Sie zum Schluss im Kühlschrank etwa 15-20 Minuten durchziehen und richten ihn dann auf Salattellern an.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm  
Fett: 12 Gramm  
Kohlenhydrate: 2 Gramm  
Kilojoule: 555  
Kcal: 132

## Salate und Rohkost:

### Linsen-Apfel-Salat

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Belugalinsen  
50 Gramm rote Linsen  
50 Gramm gelbe Linsen  
600 Milliliter ungesalzene Gemüsebrühe  
2 Möhren (etwa 50 Gramm pro Stück)  
100 Gramm Knollensellerie (etwa)  
1 Zwiebel (etwa 100 Gramm pro Stück)  
2 Esslöffel Traubenkernöl oder Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Äpfel, süßsauer, zum Beispiel Cox Orange  
1 kleines Bund glatte Petersilie

Für die Marinade:

4 Esslöffel weißer Balsamico-Essig  
1 Zitrone, den Schalenabrieb und den Saft  
1 Prise Voll-Rohrzucker  
4 Esslöffel Apfelsaft  
2 Esslöffel Traubenkernöl oder Olivenöl

Die Linsen geben Sie mit der Gemüsebrühe in einen Topf und kochen sie nach der Packungsanweisung gar. Dann lassen Sie die gegarten Linsen in einem Sieb abtropfen und erkalten. Währenddessen putzen Sie die Möhren und den Sellerie, schälen und spülen beides ab und schneiden es jeweils in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und würfeln sie auch klein. Das Traubenkernöl oder das Olivenöl erhitzen Sie nun in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Die Möhrenwürfel und die Selleriewürfel geben Sie mit in die Pfanne sobald die Zwiebeln glasig sind, rühren alles einmal durch und lassen das Ganze etwa 3-4 Minuten dünsten. Danach würzen Sie alles mit Pfeffer und Salz und lassen die Gemüsewürfel erkalten.

## **Salate und Rohkost:** Linsen-Apfel-Salat - Fortsetzung

Nebenbei schälen Sie die Äpfel, vierteln sie, entkernen sie und schneiden die Äpfel in erbsengroße Würfel. Die Petersilie spülen Sie dann ab und schütteln sie kurz trocken. Dann zupfen Sie die Petersilienblätter von den Stängeln und schneiden sie klein. Die Apfelwürfel und die Petersilie geben Sie nun in eine große Schüssel und mischen die Linsen und die Gemüsewürfel unter.

Für die Marinade verrühren Sie jetzt den Essig mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft, einer Prise Pfeffer und Salz, etwas Rohrzucker (alternativ können Sie auch Agavendicksaft nehmen) und dem Apfelsaft. Das Traubenkernöl oder das Olivenöl schlagen Sie dann unter. Danach geben Sie die Marinade über den Linsensalat und heben es vorsichtig unter. Zum Schluss lassen Sie den Linsen-Apfel-Salat bitte 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen. Vor dem Servieren sollten Sie ihn nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten.  
ohne Abkühlzeit und Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 35 Gramm

Kilojoule: 1199

Kcal: 286

## Salate und Rohkost:

### Spinatsalat mit Granatapfelkernen

Menge: 4 Portionen

1 reifer, kleiner Granatapfel  
30 Gramm Pinienkerne  
2 Knoblauchzehen  
60 Gramm Schalotten  
3 Stängel Thymian  
100 Gramm frischer Blattspinat  
5 Esslöffel Balsamico-Essig  
6 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Salz  
etwas Zucker

Halbieren Sie erst den Granatapfel und lösen Sie die Kerne vorsichtig heraus. Dann entfernen Sie die weißen Trennwände. Die Pinienkerne rösten Sie währenddessen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb, nehmen Sie dann heraus und lassen die Kerne dann auf einem Teller abkühlen. Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Schalotten ab und schneiden beides in kleine Würfel. Danach spülen Sie den Thymian ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Thymianblätter zupfen Sie anschließend von den Stängeln und schneiden die Blätter dann grob klein.

Dann verlesen Sie den Spinat und entfernen die dicken Stiele. Den Spinat waschen Sie gründlich, lassen ihn gut abtropfen und schneiden ihn in breite Streifen. Nun verrühren Sie den Essig mit den Knoblauchwürfeln, den Schalottenwürfeln und dem Thymian in einer Schüssel, schlagen das Olivenöl unter und würzen die Marinade mit Pfeffer, Salz und Zucker.

Den Spinat, die Pinienkerne und die Granatapfelkerne geben Sie jetzt zu der Marinade und heben es unter. Zum Schluss müssen Sie den Spinatsalat nochmal mit den Gewürzen abschmecken und können ihn dann auf tiefen Tellern anrichten.

### Unsere Tipps:

Verwenden Sie statt des Balsamico-Essigs ruhig mal Apfelessig und statt der Pinienkerne gehackte Mandeln. Zusätzlich können Sie 125 Gramm abgespülte, halbierte Cocktailtomaten mit in den Salat geben. Als Beilage können Sie frisches Fladenbrot dazu reichen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 19 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 1010, Kcal: 241

## Salate und Rohkost:

### Reissalat

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Gemüsebrühe  
220 Gramm Langkornreis  
400 Gramm Staudensellerie  
3 Fleischtomaten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
5 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Distelöl  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Chillipulver  
1 Esslöffel klein geschnittene Pfefferminze  
1 Bund Dill

Bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen, geben Sie den Reis hinzu und garen Sie ihn zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 18-20 Minuten. Dann lassen Sie den Reis in einem Sieb abtropfen und erkalten. Währenddessen putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in Scheiben. Die Fleischtomaten spülen Sie ab und schneiden die Stängelansätze heraus. Danach würfeln sie die Tomaten bitte. Anschließend putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in kleine Stücke.

Die vorbereiteten Gemüsezutaten geben Sie jetzt in eine große Schüssel und mischen den Reis unter. Gewürzt wird der Salat dann mit dem Zitronensaft, dem Distelöl, etwas Pfeffer und Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig), Chillipulver und etwas Pfefferminze.

Dann spülen Sie den Dill ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Dillspitzen zupfen Sie von den Stängeln, schneiden die Spitzen klein und heben sie zum Schluss unter den Reissalat.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 55 Gramm

Kilojoule: 1234

Kcal: 295

## Salate und Rohkost:

### Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbene

Menge: 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten  
2 gelbe Paprikaschoten  
2 grüne Paprikaschoten  
14 Zitronenverbeneblätter  
6 Esslöffel Olivenöl  
120 Gramm Cashewkerne  
2 Esslöffel Zucker  
1 Orange, den Saft davon  
1 Limette, den Saft davon  
1 Grapefruit, den Saft davon  
4 Orangen  
4 Grapefruits  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
2 Esslöffel Himbeeressig oder Apfelessig

Die Paprikaschoten halbieren Sie, entstielen und entkernen sie und schneiden dann die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Anschließend putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab und schneiden sie in Scheiben. Die Verbeneblätter spülen Sie auch ab und schütteln die Blätter dann kurz trocken. Nun erhitzen Sie jeweils etwas Olivenöl in einem Topf und dünsten die Paprikaschoten, die Möhrenstreifen, die Verbeneblätter und die Cashewkerne darin portionsweise etwa 5-6 Minuten unter mehrmaligen Wenden an. Danach bestreuen Sie alles mit dem Zucker und lassen diesen karamellisieren. Anschließend gießen Sie die Fruchtsäfte hinzu, bringen das Ganze zum Kochen und lassen es weitere etwa 5-6 Minuten zugedeckt dünsten. Danach lassen Sie die Zutaten erkalten.

Währenddessen schälen Sie die Orangen und die Grapefruits so, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Danach schneiden Sie die Filets heraus. Die Gemüse-Cashewkern-Mischung geben Sie jetzt in eine Schüssel und heben die Orangenfilets sowie die Grapefruitfilets unter. Zum Schluss schmecken Sie den Salat mit Pfeffer, Salz und Essig ab und fügen das restliche Olivenöl hinzu.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 13 Gramm  
Fett: 31 Gramm  
Kohlenhydrate: 62 Gramm  
Kilojoule: 2568  
Kcal: 614

## Salate und Rohkost:

### Nudelsalat mit Gemüse

Menge: etwa 9 Portionen

je 3 Liter Wasser  
je 3 Teelöffel Salz (gestrichen)  
600 Gramm Penne (ohne Ei, Röhrennudeln)  
1 kleine Zucchini  
200 Gramm Brokkoli  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
2 Zwiebeln  
3 Esslöffel Olivenöl  
170 Gramm abgetropfte Pfifferlinge (aus der Dose)  
3 Tomaten

Für die Sauce:

5 Esslöffel Balsamico-Essig  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 abgezogene, klein gehackte Knoblauchzehen  
1 1/2 Esslöffel Salbeistreifen  
8 Esslöffel Walnussöl oder Olivenöl

eventuell einige Salatblätter

Erhitzen Sie Wasser in einem großen Topf und bringen Sie es zugedeckt zum Kochen. Dann geben Sie das Salz und die Nudeln hinzu und kochen die Nudeln in 2 Portionen im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest. Dabei müssen Sie die Nudeln gelegentlich umrühren. Danach geben Sie die Nudeln in ein Sieb und spülen sie mit heißem Wasser ab.

Anschließend spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Zucchini schneiden Sie dann in kleine Würfel. Von dem Brokkoli entfernen Sie bitte die Blätter und teilen den Brokkoli in sehr kleine Röschen. Diese Röschen spülen Sie bitte ab und garen sie in kochender Gemüsebrühe einige Minuten bissfest. Dann geben Sie die Brokkoliröschen in ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Die Zwiebeln ziehen Sie jetzt ab und würfeln sie klein. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Fügen Sie, wenn die Zwiebeln glasig sind, die Pfifferlinge hinzu und lassen Sie sie mitdünsten. Die Brokkoliröschen und die Zucchiniwürfel geben Sie hinzu und schwenken das Ganze gut durch. Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden die Stielansätze heraus. Danach werden die Tomaten in kleine Würfel geschnitten. Das gedünstete Gemüse vermischen Sie anschließend mit den Nudeln und den Tomatenwürfeln in einer großen Schüssel.

## **Salate und Rohkost:** Nudelsalat mit Gemüse - Fortsetzung

Für die Sauce verrühren Sie den Essig mit etwas Pfeffer, Salz, dem Knoblauch und den Salbeistreifen. Danach schlagen Sie das Walnussöl oder das Olivenöl unter bevor Sie die Sauce über die Salatzutaten geben. Dann mischen Sie den Salat einmal gut durch und geben ihn für etwa 30-35 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren schmecken Sie den Salat bitte nochmals mit den Gewürzen ab. Nach eigenem Belieben können Sie noch die Salatblätter abspülen, trocken schütteln und den Salat zum Schluss auf den Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 17 Gramm

Kohlenhydrate: 47 Gramm

Kilojoule: 1685

Kcal: 402

## Salate und Rohkost:

### Mittelmeersalat mit Oregano

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Zucchini  
200 Gramm rote Cocktailtomaten  
200 Gramm gelbe Cocktailtomaten  
2 Knoblauchzehen  
5 Stängel Oregano  
4 Esslöffel Olivenöl  
170 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven, ohne Stein  
170 Gramm abgetropfte, grüne Oliven, ohne Stein  
110 Gramm abgetropfte Kapernäpfel  
80 Gramm Pinienkerne  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
4 Esslöffel Crema di Balsamico

1 roter Chicoree (Stücke etwa 100 Gramm)  
1 gelber Chicoree (Stück etwa 100 Gramm)  
1 Römersalat (etwa 300 Gramm)  
4 Esslöffel Olivenöl

Spülen Sie die Zucchini ab und schneiden Sie die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini in Scheiben. Die Tomaten spülen Sie ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit etwas Salz und einem großen Messer in sehr kleine Würfel. Anschließend spülen Sie den Oregano ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Oreganoblätter zupfen Sie nun von den Stängeln und schneiden sie sehr klein.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten beide Olivensorten, die Kapernäpfel, die Zucchinischeiben, die Pinienkerne und die Tomatenhälften darin unter vorsichtigem Rühren leicht an. Danach rühren Sie den Oregano unter und würzen alles mit Pfeffer, Salz und Crema di Balsamico. Anschließend putzen Sie den Chicoree und den Römersalat. Die Chicoree's halbieren Sie bitte jeweils längs. Die Blätter von dem Römersalat schneiden Sie im Wurzelbereich ab, spülen die Salate dann ab und schütteln sie kurz trocken (vorsichtig, damit keine Druckstellen entstehen). Dann teilen Sie die Salatblätter und richten sie auf einer Platte an. Die angedünsteten Salatzutaten verteilen Sie darauf und beträufeln zum Schluss alles mit Olivenöl.

Als Beilage empfehlen wir geröstetes Knoblauchbrot.

## Salate und Rohkost:

### Mango-Papaya-Salat

Menge: 1 Portion

1/2 reife Mango, 1/2 Papaya  
1/2 rotschaliger Apfel

Für das Dressing:

1 kleine, rote Zwiebel, 1 rote Chilischote  
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)  
1 Esslöffel braunen Zucker, 50 Milliliter Orangensaft  
1 Esslöffel Sesamöl, 1 Esslöffel Sojasauce  
1 Prise Salz, 6 Stängel Koriander  
2 Esslöffel Cashewkerne,  
2 Esslöffel Röstzwiebeln

Von der Mangohälfte schneiden Sie das Fruchtfleisch vom Stein und schälen es dann. Danach lösen Sie aus der Papayahälfte die Kerne mit einem Löffel heraus und schälen die Papayahälfte dann. Die Apfelhälfte spülen Sie ab und entkernen Sie. Die Mangostücke, die Papayahälfte und die Apfelhälfte schneiden Sie anschließend mit der Schale in gleich lange Stücke (Stifte).

Für das Dressing ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Chilischote spülen Sie ab, entstielen sie und schneiden die Schote dann in sehr feine Ringe. Die Limette waschen Sie nun bitte heiß ab und reiben die Schale ab. Dann halbieren Sie die Limette und pressen den Saft heraus. Die Limettenschale, den Limettensaft, den braunen Zucker, etwas Orangensaft, das Sesamöl und die Sojasauce verschlagen Sie jetzt mit einem Schneebesen und würzen das Dressing mit Salz. Die Zwiebelwürfel und die Chiliringe rühren Sie bitte unter.

Die vorbereiteten Fruchtstäbe (Fruchtstifte) geben Sie anschließend in eine große Schüssel und vermischen sie vorsichtig mit dem Dressing. Dann spülen Sie den Koriander ab, schütteln ihn kurz trocken (legen 1 Stängel beiseite) und zupfen die Blätter von den Stängeln. Danach schneiden Sie die Korianderblätter in grobe Streifen und hacken die Cashewkerne sehr fein.

Anschließend richten Sie den Mango-Papaya-Salat auf einer Platte an und bestreuen ihn mit den Korianderstreifen, den Cashewkernen und den Röstzwiebeln. Zum Schluss wird der Salat mit den beiseite gelegten Korianderstängeln aus garniert.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 12 Gramm, Fett: 35 Gramm  
Kohlenhydrate: 82 Gramm  
Kilojoule: 2938, Kcal: 702

## Salate und Rohkost:

### Kartoffel-Gurken-Salat

Menge: 10 Portionen

2 Kilogramm festkochende Kartoffeln, 1 Prise Salz  
1 Esslöffel Kümmelsamen, 720 Gramm abgetropfte Gewürzgurken (aus dem Glas)  
1 Knoblauchzehe, 1 Bund Dill, 80 Milliliter Weißweinessig,  
1 Esslöffel veganer Senf (mittelscharf)  
1 Esslöffel Ahornsirup, 50 Milliliter Zitronensaft  
200 Milliliter Gurkensud (aus dem Glas)  
50 Milliliter Olivenöl, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Zucker, 2 Salatgurken

Die Kartoffeln waschen Sie erst gründlich, bedecken sie dann in einem großen Topf knapp mit Wasser und bringen das Ganze danach zugedeckt zum Kochen. Wenn das Wasser kocht geben Sie eine Prise Salz und den Kümmel hinzu. Die Kartoffeln müssen etwa 20-25 Minuten gar kochen. Anschließend gießen Sie die Kartoffeln ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab und pellen die Kartoffeln dann heiß. Wenn die Kartoffeln dann abgekühlt sind schneiden Sie sie in Scheiben. Die Kartoffelscheiben geben Sie dann in eine große Schüssel. Von den Gewürzgurken fangen Sie jetzt den Sud auf, schneiden die Gurken dann in feine Scheiben und geben diese dann zu den Kartoffelscheiben.

Den Knoblauch ziehen Sie anschließend ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Danach spülen Sie den Dill ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen dann die Spitzen von den Stängeln. Danach zerkleinern Sie die Dillspitzen grob mit einem Messer. Nun verrühren Sie den Essig mit dem Senf, dem Ahornsirup, etwas Zitronensaft und dem Gurkensud in einer Schüssel. Gewürzt wird diese Marinade mit Salz und Pfeffer bevor Sie das Olivenöl unterschlagen. Die Knoblauchwürfel und den Dill rühren Sie bitte unter.

Die Marinade heben Sie dann vorsichtig unter die Kartoffelscheiben und Gurkenscheiben. Dann schmecken Sie den Kartoffel-Gurken-Salat kräftig mit Salz ab. Kurz vor dem Servieren schälen Sie die Salatgurken und schneiden die Enden ab. Dann halbieren Sie die Gurken längs und entkernen sie mit einem Esslöffel. Die Gurkenhälften schneiden Sie anschließend in Scheiben und mischen sie unter den Salat. Zum Schluss schmecken Sie den Kartoffel-Gurken-Salat nochmals mit Pfeffer und Salz ab.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Abkühlzeit, Garzeit: etwa 20-25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm, Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 32 Gramm

Kilojoule: 874, Kcal: 208

## Salate und Rohkost:

### Gemischter Gemüsesalat

Menge: 4 Portionen

100 Milliliter Olivenöl  
100 Gramm Blumenkohlröschen  
100 Gramm Frühlingszwiebeln  
100 Gramm Möhrenstäbchen  
100 Gramm Sellerie Homben  
150 Gramm Zucchini, in halbe Scheiben geschnitten  
4 Esslöffel grüne Oliven  
4 Esslöffel schwarze Oliven  
4 Knoblauchzehen  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel bunte Pfefferkörner  
1 Teelöffel Koriandersamen  
1 Prise gerebelter Oregano  
1 Prise gerebelter Thymian  
2 Döschen (a 0,2 Gramm) Safran  
100 Milliliter trockener Weißwein  
125 Milliliter Gemüsebrühe

Erhitzen Sie jeweils etwas Olivenöl in einem Topf. Das vorbereitete Gemüse dünsten Sie darin portionsweise unter Rühren an. Dann geben Sie die grünen und die schwarzen Oliven hinzu, ziehen den Knoblauch ab und geben ihn ebenfalls hinzu. Danach vermischen Sie das Gemüse gut und würzen es mit etwas Salz, den Pfefferkörnern, den Koriandersamen, einer Prise Oregano und Thymian. Anschließend rühren Sie den Safran unter. Nun löschen Sie das Gemüse mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ab, bringen das Ganze zum Kochen und dünsten es bissfest. Dann geben Sie den Gemüsesalat in eine große Schüssel und lassen ihn zugedeckt im Kühlschrank etwa 60 Minuten durchziehen.

Vor dem Servieren schmecken Sie den Gemüsesalat bitte nochmals mit den Gewürzen ab.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 30 Gramm

Kohlenhydrate: 18 Gramm

Kilojoule: 1599

Kcal: 382

## Salate und Rohkost:

Gemüsesalat, süßsauer

Menge: etwa 9 Portionen

400 Gramm Möhren, 700 Gramm festkochende Kartoffeln  
400 Gramm Zucchini, 1 kleiner Staudensellerie  
800 Gramm Fleischtomaten, 5 Esslöffel Speiseöl  
200 Milliliter Gemüsebrühe, 340 Gramm gut abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)  
3 1/2 Esslöffel Mango-Chutney, 3 1/2 Esslöffel milder Essig, zum Beispiel Kräuternessig  
4 1/2 Esslöffel Gemüsesud (von dem gegartem Gemüse)  
2 Teelöffel (gestrichen) gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)  
1 Prise Salz, 1 Prise gemahlene Pfeffer  
2 Teelöffel (gestrichen) Currypulver  
1 Teelöffel (gestrichen) Zucker

Putzen Sie erst die Möhren. Dann schälen Sie die Möhren und die Kartoffeln, spülen beides ab und schneiden beides dann in Würfel. Die Zucchini spülen Sie ab und schneiden sie danach auch in Würfel. Nun putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn dann in Streifen oder Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten ab, vierteln sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Anschließend werden die Tomaten entkernt und ebenfalls gewürfelt.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Bräter. Die Möhrenwürfel und die Kartoffelwürfel dünsten Sie darin unter Rühren an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen das Ganze zum Kochen und dünsten es etwa 10-12 Minuten lang. Nach der Dünstzeit fügen Sie die Zucchiniwürfel oder die Zucchinistreifen hinzu und lassen das Gemüse weitere etwa 5-6 Minuten bissfest garen. Dann geben Sie das Gemüse in eine Salatschüssel.

Die Ananasstücke schneiden Sie nun etwas kleiner. Das Mango-Chutney verrühren Sie dann mit dem Essig, 4 1/2 Esslöffeln Gemüsesud, den Kreuzkümmel, etwas Pfeffer und Salz, dem Currypulver und dem Zucker in einer großen Schüssel. Dann geben Sie diese Marinade mit den Tomatenwürfeln und den Ananasstücken zu dem Gemüse und heben alles unter.

Den Salat lassen Sie zum Schluss etwa 55-60 Minuten im Kühlschrank durchziehen, danach schmecken Sie ihn nochmals mit den Gewürzen ab und servieren ihn dann.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 2 Gramm

Kohlenhydrate: 26 Gramm

Kilojoule: 592

Kcal: 141

## Salate und Rohkost:

### Couscous-Salat

Menge: 2 Portionen

4 Esslöffel (gehäuft) Couscous (etwa 60 Gramm)  
2 große Tomaten  
1/2 Salatgurke (etwa 200 Gramm)  
2 Schalotten oder 1 Zwiebel  
1 Zitrone (unbehandelt, ungewachst)  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 1/2 Stängel glatte Petersilie  
2 1/2 Stängel Minze  
2 große Kopfsalatblätter

Den Couscous bereiten Sie in einem Topf nach Packungsanweisung zu. Währenddessen spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stielansätze. Danach werden die Tomaten fein gewürfelt. Die Gurke können Sie eventuell schälen und dann schneiden Sie bitte die Enden ab. Danach wird die Gurke längs halbiert und in kleine Würfel geschnitten. Die Schalotten oder die Zwiebeln ziehen Sie ab und schneiden sie ebenfalls in sehr kleine Würfel. Dann geben Sie die Tomatenwürfel, die Gurkenwürfel und die Schalottenwürfel oder die Zwiebelwürfel in eine große Schüssel. Den gequollenen Couscous lockern Sie mit 2 Gabeln auf und geben ihn zu dem gewürfelten Gemüse in die Schüssel. Dann waschen Sie die Zitrone heiß ab und reiben etwa 1 Teelöffel Zitronenschale fein ab. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft aus. Den Zitronenabrieb und den Zitronensaft geben Sie anschließend zu dem Couscous, würzen die Zutaten mit Pfeffer und Salz und vermischen das Ganze gut.

Jetzt spülen Sie die Petersilie und die Minze ab und schütteln beides kurz trocken. Die Blätter zupfen Sie danach von den Stängeln und schneiden sie sehr klein. Geben Sie dann die Petersilie und die Minze unter den Couscous-Salat. Schmecken Sie anschließend den Salat nochmal mit Pfeffer und Salz ab und richten Sie den Salat dann auf den abgespülten und trocken geschleuderten Kopfsalatblättern.

### Unsere Tipps:

Statt Couscous können Sie auch Bulgur verwenden.

Den Couscous können Sie mit Wasser oder mit Gemüsebrühe zubereiten (letzteres schmeckt unserer Meinung würziger).

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Kühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 26 Gramm

Kilojoule: 586, Kcal: 140

## Salate und Rohkost:

### Fenchel-Apfel-Salat

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Sonnenblumenkerne  
500 Gramm Fenchelknollen  
250 Gramm säuerliche, rotschalige Äpfel

Für die Sauce:

100 Gramm Seidentofu  
2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel veganer Senf  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl  
1 Esslöffel Agavendicksaft  
1 Prise Kräutersalz  
1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer

Die Sonnenblumenkerne erhitzen Sie erst in einer Pfanne ohne Fett und rösten sie dann unter rühren goldbraun. Anschließend nehmen Sie die Kerne heraus und lassen sie auf einem Teller auskühlen.

Den Fenchel putzen Sie und spülen ihn ab. Das Fenchelgrün legen Sie bitte beiseite. Dann halbieren Sie die Fenchelknollen und schneiden sie in feine Streifen. Das Fenchelgrün schneiden Sie bitte klein. Danach spülen Sie die Äpfel ab, halbieren sie und entkernen sie. Die Apfelhälften achten Sie dann und schneiden sie dann mit der Schale in feine Scheiben. Nun mischen Sie die Fenchelstreifen, die Apfelscheiben und die Sonnenblumenkerne in einer großen Schüssel.

Für die Sauce geben Sie den Seidentofu, etwas Zitronensaft, den veganen Senf, das Sonnenblumenöl, 1 Esslöffel Agavendicksaft, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher und pürieren die Zutaten danach mit einem Pürierstab. Anschließend schmecken Sie die Sauce mit Pfeffer und Salz ab, verteilen sie auf den Salatzutaten und mischen die Sauce unter. Zum Schluss wird der Salat mit dem geschnittenem Fenchelgrün bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm  
Fett: 17 Gramm  
Kohlenhydrate: 17 Gramm  
Kilojoule: 1051  
Kcal: 250

## Salate und Rohkost:

### Bulgursalat

Menge: etwa 11 Portionen

Für den Salat:

300 Gramm Bulgur

1 Liter kochendes Wasser

5 milde, grüne Spitzpaprika (bekommen Sie im türkischen Lebensmittelladen)

1 Bund Frühlingszwiebeln

750 Gramm kleine Rispen Tomaten

2 kleine Salatgurken

Für die Marinade:

1 Bund Petersilie

1 Bund Minze

5 Esslöffel Zitronensaft

1 gestrichener Teelöffel Salz

1 gestrichener Teelöffel Paprikapulver edelsüß

8 Esslöffel Olivenöl

eventuell 1 Kopf Salat

Für den Salat geben Sie erst den Bulgur in eine große Schüssel, übergießen ihn mit kochendem Wasser, lassen ihn erkalten und lassen ihn dann weitere 2-3 Stunden stehen. Danach lassen Sie den Bulgur in einem Sieb abtropfen. Währenddessen halbieren Sie die Spitzpaprikas, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie in schmale Streifen. Anschließend putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben. Die Tomaten spülen Sie anschließend ab und vierteln sie dann. Danach entfernen Sie die Stielansätze der Tomaten. Nun spülen Sie die Salatgurken ab und schneiden die Enden ab. Die Gurken halbieren Sie und schneiden sie dann mit der Schale in kleine Würfel.

## **Salate und Rohkost:** Bulgursalat . Fortsetzung

Für die Marinade spülen Sie die Petersilie und die Minze ab, schütteln beides kurz trocken und zupfen dann die Blätter von den Stängeln. Anschließend werden die Kräuterblätter klein geschnitten. Jetzt verrühren Sie den Zitronensaft mit etwas Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver in einer weiteren Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. Danach rühren Sie die geschnittene Petersilie und Minze unter.

Den abgetropften Bulgur geben Sie mit den vorbereiteten Salatzutaten zurück in eine große Schüssel und verteilen dann die Marinade darauf. Danach mischen Sie alles vorsichtig unter. Nun lassen Sie den Salat mindestens 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Nach eigenem Belieben können Sie den Salatkopf putzen, ihn abspülen und trocken schütteln (vorsichtig, damit keine Druckstellen entstehen). Die dicken Rippen aus den Salatblättern entfernen Sie dann noch und legen die Salatblätter anschließend auf eine große Servierplatte. Zum Schluss können Sie den Bulgursalat darauf anrichten.

### **Unser Tipp:**

Diesen Bulgursalat können Sie gut mit vorbereiteten Minzeblättern oder Petersilienblättern ausgarnieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten,  
ohne Einweichzeit und Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 25 Gramm

Kilojoule: 801

Kcal: 191

## Salate und Rohkost:

### Bulgur-Tomaten-Salat

Menge: 4 Portionen

200 Gramm grober Bulgur (Weizengrütze)  
400 Milliliter Gemüsebrühe  
250 Gramm Salatgurke  
2 Fleischtomaten  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Stängel Minze

Für die Sauce

4 Esslöffel Zitronensaft  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 Prise gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)  
7 Esslöffel Olivenöl

Rösten Sie den Bulgur in einem heißem Topf ohne Fett etwa 1 Minute lang unter rühren an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles zum Kochen. Den Bulgur lassen Sie nun zugedeckt etwa 15-17 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen. Die Bulgurmasse lassen Sie danach abkühlen, dabei müssen Sie sie mehrmals umrühren. Danach spülen Sie die Gurke ab und schneiden die Enden ab. Die Gurke schneiden Sie dann mit der Schale in kleine Würfel. Anschließend spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Die Tomaten werden jetzt in kleine Würfel geschnitten.

Nun wird die Paprikaschote halbiert, entstielt, entkernt und die weißen Scheidenwände werden herausgenommen bevor Sie die Schote gründlich auswaschen. Anschließend würfeln Sie die Paprikaschote sehr fein. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Danach spülen Sie die Minze und die Petersilie ab und schütteln beides kurz trocken. Die Blätter werden von den Stängeln gezupft und dann schneiden Sie die Blätter mit einem großem Messer klein.

**Salate und Rohkost:** Bulgur-Tomaten-Salat - Fortsetzung

Für die Sauce verrühren Sie den Zitronensaft mit Pfeffer, Salz, etwas Zucker und 1 Prise Kreuzkümmel. Die vorbereiteten Salatzutaten verrühren Sie dann in einer Schüssel mit der Sauce. Zum Schluss lassen Sie den Salat etwa 5-10 Minuten durchziehen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten ohne Abkühlzeit und Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 23 Gramm

Kohlenhydrate: 39 Gramm

Kilojoule: 1725

Kcal: 412

unbezahlte Werbung:



## Salate und Rohkost:

### Bunter Linsensalat mit kretischem Olivenöl und Orange

Menge: 1 Portion

60 Gramm Pardina-Linsen (kleine, amerikanische Linsen)  
1 Schalotte  
1 kleine Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Olivenöl aus Kreta  
1 Esslöffel Möhrenwürfel  
1 Esslöffel Selleriewürfel  
300 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Orange (unbehandelt und ungewachst)  
1 Tomate  
2 Stängel Basilikum  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 Esslöffel Apfelessig

Die Linsen geben Sie erst in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann abtropfen. Dann ziehen Sie die Schalotte und den Knoblauch ab. Die Schalotte würfeln Sie anschließend sehr klein und den Knoblauch halbieren Sie. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Schalottenwürfel und die Knoblauchhälften darin an, bis die Schalottenwürfel glasig sind. Die Linsen, Möhrenwürfel und die Selleriewürfel geben Sie jetzt bitte dazu und lassen alles kurz mitdünsten. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Die Linsen müssen Sie etwa 30-35 Minuten kochen lassen. Die Linsen werden erst nach der Garzeit gewürzt, weil sich sonst die Garzeit verlängert!

Währenddessen waschen Sie die Orange heiß ab und reiben dann die Schale ab. Danach halbieren Sie die Orange und pressen den Saft aus. Die Tomate spülen Sie jetzt ab, vierteln sie und entfernen die Stielansätze. Anschließend schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel. Dann spülen Sie den Basilikum ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln (legen Sie bitte einige Basilikumblätter zur Garnitur beiseite) und schneiden die Blätter in feine Streifen. Die Linsen würzen Sie nach der Garzeit mit Pfeffer, Salz, etwas Zucker, Essig, der Orangenschale und dem Orangensaft. Die Basilikumstreifen heben Sie unter.

Zum Schluss garnieren Sie den Linsensalat mit dem Tomatenwürfeln und den beiseite gelegten Basilikumblättern.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 18 Gramm, Fett: 12 Gramm, Kohlenhydrate: 54 Gramm, Kilojoule: 1702, Kcal: 404

## Salate und Rohkost:

### Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Gemüsebrühe  
300 Tiefkühl-Erbsen  
200 Gramm rote Linsen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
280 Gramm abgetropfte Ananasstücke (aus der Dose)  
20 Gramm frischer Ingwer  
3 1/2 Esslöffel Himbeeressig  
1 Prise Salz  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
3 Esslöffel Nussöl

Die Gemüsebrühe bringen Sie zuerst in einem kleinen Topf zum Kochen. Dann garen Sie die gefrorenen Erbsen darin nach Packungsanweisung. Anschließend lassen Sie die Erbsen in einem Sieb abtropfen, dabei fangen Sie aber bitte die Gemüsebrühe auf. Die Erbsen schrecken Sie jetzt mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Die aufgefangene Gemüsebrühe geben Sie wieder zurück in den Topf und geben die Linsen hinzu. Dann bringen Sie alles wieder zum Kochen und lassen die Linsen etwa 8-9 Minuten bei schwacher Hitze kochen, bis die Gemüsebrühe von den Linsen ganz aufgesogen ist.

Währenddessen putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie schräg in Scheiben. Die Frühlingszwiebelscheiben heben Sie danach unter die heißen Linsen. Diese Linsen-Frühlingszwiebel-Mischung lassen Sie nun abkühlen. Zwischendurch schälen Sie den Ingwer und reiben ihn fein. Den Essig verrühren Sie mit dem Salz, etwas Pfeffer und dem Ingwer in einer großen Schüssel. Dann schlagen Sie das Sonnenblumenöl und das Nussöl unter. Die Salatsauce geben Sie zu der Linsen-Frühlingszwiebel-Mischung und mengen alles gut unter. Danach heben Sie die Ananasstücke (wir machen das ohne den Saft) und die Erbsen unter.

Den Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas stellen Sie jetzt zugedeckt in den Kühlschrank und lassen ihn etwa 60 Minuten durchziehen. Zum Schluss schmecken Sie den Salat nochmals mit den Gewürzen ab, richten ihn an und servieren ihn dann.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Abkühlzeit und Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 19 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 50 Gramm

Kilojoule: 1907

Kcal: 408

## Salate und Rohkost:

### Glasnudelsalat

Menge: 12 Portionen

1 Kilogramm Glasnudeln  
5 rote Paprikaschoten  
1 großer Staudensellerie  
3 Bund Frühlingszwiebeln  
2 grüne Chilischoten  
3 Bund Koriander  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
etwas Sojasauce  
1 Esslöffel Gemüsebrühe

Bereiten Sie die Glasnudeln in Wasser nach Packungsweisung zu. Danach lassen Sie die Nudeln in einem Sieb gut abtropfen und schneiden sie mit einer Schere in etwa 5-10 Zentimeter lange Stücke. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Paprikaschoten gründlich ab und schneiden sie anschließend in feine Streifen. Nun putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in dünne Scheiben. Die Paprikastreifen und die Selleriescheiben blanchieren Sie jetzt in kochender Gemüsebrühe etwa 2-3 Minuten, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb gut abtropfen. Währenddessen putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in feine Streifen. Die Chilischoten spülen Sie bitte ab und schneiden sie dann in feine Ringe.

Danach spülen Sie den Koriander ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Blätter des Korianders zupfen Sie von den Stängeln (und legen einige Blätter zum Garnieren beiseite). Anschließend schneiden Sie die Korianderblätter klein. Dann mischen Sie die vorbereiteten Salatzutaten in einer großen Schüssel.

Den Glasnudelsalat würzen Sie jetzt mit Pfeffer und der Sojasauce. Zum Schluss wird der Glasnudelsalat mit den beiseite gelegten Korianderblättern garniert serviert.

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 3 Gramm  
Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 9 Gramm  
Kilojoule: 1421  
Kcal: 339

## Salate und Rohkost:

### Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubröseln

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Rotkohl (350-400 Gramm pro Stück)  
1 mittelgroße Zwiebel  
3 Esslöffel Weißweinessig  
Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Zucker  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl  
2 Esslöffel Sesamsamen  
125 Gramm Tofu

Von dem Rotkohl entfernen Sie bitte erst die großen, äußeren Blätter. Dann vierteln Sie den Kohl und schneiden den Strunk heraus. Die Kohlviertel spülen Sie ab und schneiden sie in feine Würfel oder hobeln Sie mit einer Küchenreibe. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in sehr feine Würfel. Danach verrühren Sie Essig mit dem Salz, einer Prise Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schüssel und schlagen das Sonnenblumenöl unter. Die Rotkohlstreifen und die Zwiebelwürfel mischen Sie nun unter die Marinade und lassen den Salat zugedeckt etwa 30 Minuten durchziehen.

In der Zwischenzeit rösten Sie den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter rühren kurz an. Den Tofu schneiden Sie in Würfel und verteilen zum Schluss den gerösteten Sesam und die Tofuwürfel auf den Salat.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Kilojoule: 842

Kcal: 201

## Salate und Rohkost:

### Fenchel auf Möhren-Orangen-Salat

Menge: 12 Portionen

12 kleine Fenchelknollen (etwa 1,2 Kilogramm)  
10 dicke Möhren (etwa 1 Kilogramm)  
12 Saftorangen  
1 Esslöffel Gemüsebrühe  
4 Esslöffel Speiseöl  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz

Für das Dressing:

8 Esslöffel milder Apfelessig  
Zucker  
Salz  
150 Milliliter Speiseöl

Von den Fenchelknollen schneiden Sie die Stiele dicht oberhalb der Knollen ab. Dann entfernen Sie die braunen Stellen und die Blätter des Fenchels. Die Wurzelenden schneiden Sie bitte gerade ab. Nun spülen Sie die Fenchelknollen ab und achteln sie. Anschließend putzen Sie die Möhren und schälen und spülen sie ab. Jetzt bringen Sie Wasser in einem großem Topf mit dem Esslöffel Gemüsebrühe zum Kochen. Garen Sie die Fenchelknollen und die Möhren darin etwa 8-9 Minuten. Dann nehmen Sie das Gemüse mit einer Schaumkelle heraus, schrecken alles mit kaltem Wasser ab (damit es nicht weiter gart) und lassen das Gemüse in einem Sieb gut abtropfen.

Nebenbei schälen Sie die Orangen, sodass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Dann halbieren Sie die Orangen oder vierteln sie und schneiden die Orangen anschließend in Scheiben. Die gegarten Möhren schneiden Sie danach bitte in Stifte. Erhitzen Sie jetzt das Speiseöl in einer großen Pfanne und dünsten Sie den Fenchel darin leicht an. Gewürzt wird der Fenchel mit Pfeffer und Salz.

Für das Dressing verrühren Sie Pfeffer, Salz, Zucker und den Essig und schlagen das Speiseöl unter. Die Möhrenstifte und die Orangenscheiben marinieren Sie in dem Dressing einige Minuten und richten sie dann auf einer Platte an. Zum Bestreuen rösten Sie jetzt noch die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren an. Die Fenchelstücke richten Sie auf dem Möhren-Orangen-Salat an und bestreuen das Gericht zum Schluss mit den gerösteten Pinienkernen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 8 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm, Fett: 20 Gramm, Kohlenhydrate: 19 Gramm  
Kilojoule: 1201, Kcal: 287

## Salate und Rohkost:

Praktischer, veganer Schüttelsalat

Menge: 1 Portion

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Messerspitze geriebenen Ingwer
- 1 Esslöffel gehackte Minze
- 1 Esslöffel Mais
- 2 halbierte Kirschtomaten
- 30 Gramm gewürfelte Mango
- 1/4 gewürfelte Paprika (rot und grün)
- 10 Gramm Rucola Salat
- 1 Teelöffel Leinsamen

Geben Sie alle Zutaten in eine verschließbare Schüssel, schütteln Sie alles gut durch und geben Sie den Salat in Portionsschalen. Dieser Salat eignet sich gut zum Mitnehmen.

Kalorien: 168,7 kcal

Eiweiß: 3,2 Gramm

Fett: 10,1 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Salat mit Radieschen und Avocado

Menge: 1 Portion

- 1 Avocado
- 4 Radieschen
- 2 1/2 gelbe Paprika
- 2 Blatt Salat nach Wahl
- 1 Zitrone, den Saft davon
- 1 Esslöffel Walnussöl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel gehackte und geröstete Mandeln

Würfeln Sie das Gemüse, geben Sie es in eine Schüssel und vermengen Sie es. Aus den restlichen Zutaten rühren Sie dann ein Dressing und marinieren den Salat damit. Lassen Sie das Gericht noch 15-20 Minuten durchziehen und richten Sie dann an.

Kalorien: 312,5 kcal

Eiweiß: 5,3 Gramm

Fett: 25,7 Gramm

Kohlenhydrate: 12,6 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Rotkohl-Salat

Menge: 1 Portion

60 Gramm gehobelten Rotkohl  
1/2 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten  
1/4 Nöhre  
1/4 gewürfelte Birne  
1 geviertelte Feige  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
2 Esslöffel Soja Joghurt  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Walnusöl  
1 Esslöffel gehackte Petersilie  
1 Prise Zimt

Das Obst und das Gemüse geben Sie in eine Schüssel und vermengen es gut. Aus den restlichen Zutaten rühren Sie ein Dressing und marinieren damit den Salat. Lassen Sie anschließend alles etwa 15-20 Minuten ziehen und richten Sie dann an.

Kalorien: 180,9 kcal  
Eiweiß: 3 Gramm  
Fett: 9 Gramm  
Kohlenhydrate: 20,7 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Salat mit Glasnudeln

Menge: 1 Portion

30 Gramm Glasnudeln  
1 Schalotte  
20 Gramm grüne Bohnen  
1/4 Gurke  
1/2 gelbe Paprika  
1 Tomate  
1 Messerspitze geriebenen Ingwer  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Limette, den Saft und den Abrieb davon  
1 Esslöffel geröstete Cashewnüsse

Lassen Sie die Glasnudeln für etwa 5-6 Minuten in warmem Wasser ziehen, nehmen Sie sie heraus und lassen Sie die Nudeln abtropfen. Währenddessen schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke und geben es zusammen mit den Glasnudeln in eine Schüssel. Aus den restlichen Zutaten rühren Sie nun ein Dressing mit dem Sie den Salat marinieren. Alles kurz durchziehen lassen und anschließend servieren.

Kalorien: 114,2 kcal  
Eiweiß: 3,9 Gramm  
Fett: 5,4 Gramm  
Kohlenhydrate: 11,7 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Asiatischer Pak-Choi Salat

Menge: 1 Portion

50 Gramm Pak-Choi  
1/2 rote Zwiebel  
30 Gramm Papaya  
1 Radieschen  
1/4 gelbe Paprika  
1 Esslöffel Limettensaft  
1/2 Teelöffel Zucker  
1 Esslöffel Sesamöl  
1 Esslöffel gerösteten Sesam

Das Obst und das Gemüse schneiden Sie erst grob klein und rühren aus den restlichen Zutaten ein Dressing. Den Salat marinieren Sie mit dem Dressing, lassen ihn etwa 5-6 Minuten ziehen richten anschließend an.

Kalorien: 136,3 kcal  
Eiweiß: 2,9 Gramm  
Fett: 10,3 Gramm  
Kohlenhydrate: 6,9 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Fruchtig pikanter Salat

Menge: 1 Portion

1/4 Apfel  
30 Gramm Honigmelone  
30 Gramm Mango  
30 Gramm Ananas  
30 Gramm Brombeeren  
10 Gramm Spinat  
1 Esslöffel Reissig  
1 Messerspitze Cayenne Pfeffer  
1 Messerspitze geriebenen Ingwer  
1 Esslöffel Zitronenmelisse  
1 Teelöffel Kokosöl  
etwas Sojasauce

Schneiden Sie das Obst klein und geben Sie es zusammen in eine große Schüssel. Den Spinat schneiden Sie auch grob klein und rühren ihn unter. Aus den restlichen Zutaten rühren Sie nun ein Dressing und marinieren damit den Salat.

Den Salat lassen Sie dann für einige Minuten ziehen und servieren ihn dann.

Kalorien: 155,8 kcal  
Eiweiß: 1,9 Gramm  
Fett: 5,7 Gramm  
Kohlenhydrate: 23,3 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Steirischer Back-Tofu Salat

Menge: 1 Portion

50 Gramm Feldsalat  
2 Kirschtomaten  
1 gekochte Kartoffel  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel Wasser  
etwas Majoran  
100 Gramm geräucherten Tofu  
2 Esslöffel Hafermilch  
1 Esslöffel Maismehl  
1 Esslöffel grob geriebene Kürbiskerne  
3 Esslöffel Paniermehl oder Panko-Mehl  
Öl zum Frittieren  
1 Esslöffel Kürbiskernöl

Halbieren Sie die Tomaten und die Kartoffel und schneiden Sie beides in Scheiben. Dann vermengen Sie alles mit dem Feldsalat und marinieren den Salat mit Pfeffer, Salz, etwas Wasser, dem Apfelessig und dem Majoran. Nun salzen Sie den Tofu leicht und verquirlen das Maismehl mit der Hafermilch. Wenn der Tofu durchgezogen ist panieren Sie ihn im Paniermehl oder in Panko-Mehl und wälzen ihn in den Kürbiskernen. Nun wird der Tofu für etwa 2-3 Minuten im heißem Öl frittiert und dann abgetupft. Anschließend den Tofu auf dem Salat anrichten und mit den Kürbiskernöl beträufeln.

Kalorien: 399,9 kcal

Eiweiß: 15,8 Gramm

Fett: 20 Gramm

Kohlenhydrate: 36,3 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Veganer Waldorf Salat

Menge: 1 Portion

60 Gramm geraspelten Sellerie  
1/2 geraspelte Möhre  
1/2 sauren geraspelten Apfel  
1 Passionsfrucht  
1/4 gehackte rote Zwiebel  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Apfelessig  
80 Gramm Sojajoghurt  
1 Esslöffel gehackte Liebstöckel  
2 Esslöffel geröstete und gehackte Walnüsse

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und mischen Sie sie gut durch. Dann lassen Sie alles etwa 20 Minuten ziehen und richten dann an.

Kalorien: 221,5 kcal  
Eiweiß: 6 Gramm  
Fett: 11,3 Gramm  
Kohlenhydrate: 22,3 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Salat mit Staudensellerie

Menge: 1 Portion

2 Stangen Staudensellerie  
2 Radieschen  
1/2 rote Paprika  
1 Blatt Chicoree  
20 Gramm Honigmelone  
1 Esslöffel Apfelessig  
1 Esslöffel Distelöl  
1 Prise Zucker  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel gehackten Kerbel  
1 Esslöffel geröstete Sonnenblumenkerne

Schneiden Sie das Gemüse und die Melone in gleichgroße Stücke und marinieren Sie beides in einer Schüssel mit Distelöl, Apfelessig, Zucker, Pfeffer und Salz. Beim Anrichten bestreuen Sie den Salat mit dem gehacktem Kerbel und den Sonnenblumenkernen.

Kalorien: 161,4 kcal  
Eiweiß: 5,3 Gramm  
Fett: 10,4 Gramm  
Kohlenhydrate: 10,5 Gramm

## Salate und Rohkost:

### Quinoa Salat

Menge: 1 Portion

100 Gramm Quinoa  
200 Milliliter heiße Gemüsebrühe  
2 Scheiben Ingwr  
1/4 rote Zwiebel  
1/4 Gurke  
1/4 Möhre  
1 Esslöffel Mais  
1 Zitrone, den Saft davon  
1 Esslöffel Haselnussöl  
1/2 Teelöffel Ahornsirup  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel gehackte Petersilie  
1 Esslöffel geröstete Erdnüsse

Die Quinoa und den Ingwer geben Sie in eine Schüssel und übergießen sie mit der heißen Gemüsebrühe. Lassen Sie nun alles für etwa 15 Minuten quellen. Währenddessen schneiden Sie das Gemüse klein und rühren es nach dem quellen unter den Quinoa. Abgeschmeckt wird mit dem Zitronensaft, dem Haselnussöl, Ahornsirup, Pfeffer und Salz (beim Salz müssen Sie vorsichtig sein, die Gemüsebrühe ist schon salzig).

Kalorien: 494,9 kcal  
Eiweiß: 15,1 Gramm  
Fett: 16,3 Gramm  
Kohlenhydrate: 68,9 Gramm

unbezahlte Werbung:

# PFLANZLICHE KOST

**Die Gleichung geht auf,**

$$\text{Pflanzliche Kost} = \frac{\text{Fitness + Wohlbefinden} - \text{Tierleid}}{\text{Klima- und Ressourcenschonung}^2}$$

**wenn Sie ein Faktor sind!**

**Deshalb stellen Sie sich bitte diese Fragen:**

1. Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?
2. Was möchten Sie für die Umwelt tun?
3. Wie vielen Tieren möchten Sie ein leidvolles Leben ersparen?



*Die einzige Partei, die sich für pflanzliche Ernährung stark macht!*

## Vegane Snacks:

### Tortilla-Chips mit Avocado-Dip

Menge: 12 Portionen

4 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
2 Limetten  
4 reife Avocados  
Chilipulver  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
4 Fleischtomaten  
2 Bund glatte Petersilie  
450 Gramm Tortilla-Chips (vegan)

Den Knoblauch ziehen Sie erst ab und hacken ihn mit Salz sehr fein. Dann geben Sie den Knoblauch in eine Schüssel. Die Limetten halbieren Sie und pressen den Saft aus. Der Limettensaft wird danach zu dem Knoblauchsatz gegeben. Die Avocado halbieren Sie und lösen jeweils den Stein heraus. Das Fruchtfleisch der Avocados nehmen Sie mit einem Löffel heraus und zerkleinern es mit einer Gabel. Gewürzt wird das Fruchtfleisch mit Pfeffer und Chili.

Nun schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie sie heraus und schrecken die Tomaten in kaltem Wasser ab (den Vorgang nennt man blanchieren). Dann können Sie die Tomaten leicht häuten. Anschließend werden die Tomaten halbiert und die Stängelansätze entfernt. Die Tomaten schneiden Sie nun in feine Würfel und heben diese unter das Avocadomus.

Die Petersilie spülen Sie ab und schütteln sie trocken. Die Blätter zupfen Sie von den Stielen, schneiden sie klein und mischen sie auch unter das Avocadomus.

Zum Schluss geben Sie den Avocado-Dip in eine Schale und reichen die Tortilla-Chips in einer zweiten Schüssel dazu.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 26 Gramm

Kohlenhydrate: 28 Gramm

Kilojoule: 1514

Kcal: 362

## **Vegane Snacks:**

### Unser Crunch-Müsli-Vorrat

Menge: 10 Portionen (etwa 530 Gramm)

25 Gramm gehackte Mandeln oder Haselnuskerne  
50 Gramm Sonnenblumenkerne  
25 Gramm Kürbiskerne  
50 Gramm Leinsamen  
50 Gramm Sesamsamen  
250 Gramm 4-Korn-Flocken (zum Beispiel aus Dinkel, Gerste, Hafer und Roggen)  
75 Milliliter Agavendicksaft  
50 Gramm Rosinen

Die Mandeln oder die Nuskerne rösten Sie mit den Sonnenblumenkernen, den Kürbiskernen, den Leinsamen und den Sesamsamen in einer großen Pfanne (ohne Fett) unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun. Anschließend geben Sie alles auf einen Teller und stellen diesen beiseite.

Nun geben Sie die 4-Korn-Flocken in die gleiche Pfanne und rösten diese auch unter gelegentlichem Wenden. Danach geben Sie die Nussmischung zurück in die Pfanne zu den 4-Korn-Flocken. Jetzt geben Sie den Agavendicksaft hinzu und lassen alles bei schwacher Hitze in etwa 3 Minuten karamellisieren. Dabei müssen Sie ab und an mal umrühren. Nach den drei Minuten nehmen Sie die Pfanne von dem Herd und lassen das Müsli etwas abkühlen.

Dieses Crunch-Müsli können Sie jetzt mit Rosinen mischen und ganz in der Pfanne erkalten lassen.

### **Unser Tipp:**

Wenn Sie möchten, dass Ihr Müsli immer schön knackig bleibt, bewahren Sie es am besten in einer luftdichten verschlossenen Dose oder einem Glas, trocken, gekühlt und dunkel auf.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten (ohne Abkühlzeit)

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 28 Gramm

Kilojoule: 937

Kcal: 223

## Vegane Snacks:

### Pikante Walnusspaste (Aufstrich)

Menge: 5 Portionen

150 Gramm Walnusskernhälften  
1 Scheibe Volkorn-Toastbrot (Vegan)  
2 Esslöffel Tomatenmark  
8 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Grenadinesirup  
1 Teelöffel Chiliflocken  
1 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)  
2 Teelöffel Voll-Rohrzucker  
1 Prise Salz

Die Walnusshälften rösten Sie in einer Pfanne ohne Fett unter rühren leicht an. Dann nehmen Sie sie heraus und lassen Sie Walnüsse abkühlen. Die Toastbrotscheiben schneiden Sie in kleine Würfel und rösten sie von allen Seiten in der gleichen Pfanne leicht an.

Nun geben Sie die Walnusskernhälften mit den Toastbortwürfeln, den Tomatenmark, etwas Olivenöl, dem Grenadinesirup, den Chiliflocken, einer Prise Kreuzkümmel, 2 Teelöffel Rohrzucker und einer Prise Salz in eine hohe Rührschüssel. Danach verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse (Paste).

Die pikante Walnusspaste wird zum Schluss mit Salz abgeschmeckt.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 38 Gramm

Kohlenhydrate: 11 Gramm

Kilojoule: 1682

Kcal: 402

## Vegane Snacks:

### Vitalsandwich

Menge: 1 Portion

1/2 Avocado  
1 Limette, den Saft davon  
1 Prise Salz  
1 Schuss Tabasco  
1 Möhre  
1 Teelöffel flüssiger Akazienhonig  
1/2 Birne  
2 Scheiben veganes Mehrkorntoast  
2 Blätter Kopfsalat  
10 Gramm Radieschensprossen

Nehmen Sie das Avocado-Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Avocadohälfte und zerdrücken Sie das Fruchtfleisch mit einer Gabel. Dann würzen Sie es mit dem Limettensaft, einer Prise Salz und Tabasco pikant.

Nun putzen Sie die Möhre, schälen sie und spülen Sie ab. Danach wird die Möhre grob geraspelt und mit etwas Limettensaft und Akazienhonig vermischt. Dann spülen Sie die Birnenhälften und entkernen sie. Die Birnenhälften schneiden Sie danach (mit der Schale) in Spalten. Nebenbei toasten Sie die beiden Toastbrotsscheiben.

Nun bestreichen Sie beide Toastscheiben mit dem Avocadopüree und legen auf eine Toastbrotsscheibe die abgespülten Salatblätter. Darauf kommen die Möhrenraspel, die Birnenspalten und die abgespülten Radieschensprossen. Zum Schluss bedecken Sie alles mit der zweiten Toastbrotsscheibe und drücken es leicht an. Nun können Sie servieren.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 8 Gramm  
Fett: 29 Gramm  
Kohlenhydrate: 45 Gramm  
Kilojoule: 2010  
Kcal: 481

## Vegane Snacks:

### Hirse müsli

Menge: 1 Portionen

40 Gramm Hirse  
1/2 Paket Vanille-Zucker  
125 Milliliter Wasser  
100 Gramm Himbeeren oder Erdbeeren  
1/2 Banane (etwa 80 Gramm)  
100 Gramm Soja-Joghurt  
1 1/2 Teelöffel Zitronensaft

Die Hirse bringen Sie mit dem Vanille-Zucker und dem Wasser in einem Topf zum Kochen und lassen sie dann zugedeckt etwa 35 Minuten bei schwacher Hitze quellen. Danach lassen Sie die Hirse etwas abkühlen.

Währenddessen verlesen Sie die Himbeeren oder Erdbeeren, spülen die Beeren eventuell ab und trocknen sie dann. Wenn Sie Erdbeeren nehmen, müssen Sie diese noch entstielen und dann halbieren. Wenn Sie Himbeeren nehmen, sollten Sie sie nicht abspülen! Geben Sie die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen.

Anschließend schälen Sie die Banane und schneiden sie in kleine Scheiben. Den Soja-Joghurt, die vorbereiteten Beeren und die Bananenstücke heben Sie jetzt unter die Hirsemasse und schmecken das Gericht mit etwas Zitronensaft ab.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Backzeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 4 Gramm

Kohlenhydrate: 48 Gramm

Kilojoule: 1180

Kcal: 282

## Vegane Snacks:

### Himbeermüsli mit Hirseflocken

Menge: 1 Portion

150 Gramm Himbeeren  
150 Gramm Soja-Joghurt, natur  
2 1/2 Teelöffel Apfeldicksaft  
1 Esslöffel (20 Gramm) gehackte Haselnusskerne  
2 Esslöffel (20 Gramm) Hirseflocken

Verlesen Sie die Himbeeren:

Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Vermischen Sie die Himbeeren nun vorsichtig mit den restlichen Zutaten.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm

Fett: 18 Gramm

Kohlenhydrate: 40 Gramm

Kilojoule: 1644

Kcal: 393

## Vegane Snacks:

### Dinkel-Frucht-Müsli

Menge: 4 Portionen

8 Esslöffel (100 Gramm) Dinkelkörner  
1 Apfel (etwa 150 Gramm)  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
400 Gramm Obst der Saison  
150 Gramm Soja-Joghurt mit Zitrone  
150 Gramm Soja-Joghurt, natur  
2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Keimzeit

Lassen Sie die Dinkelkörner einige Stunden in kaltem Wasser einweichen und lassen Sie sie dann in einem Keimgefäß etwa 3 Tage keimen. Dabei müssen Sie die Kerne jeden Tag zweimal gut durchspülen. Die gekeimten Körner verteilen Sie in 4 Schälchen.

Nun waschen, trocknen und achteln Sie die Äpfel und entfernen das Kerngehäuse. Die Apfelspalten beträufeln sie mit Zitronensaft, damit sie nicht braun werden. Anschließend putzen Sie das Obst Ihrer Wahl, spülen es und trocknen es ab. Danach wird auch das Obst klein geschnitten.

Das vorbereitete Obst verteilen Sie mit den Apfelspalten in den Schälchen. Zum Schluss müssen Sie nur noch beide Sorten Joghurt verrühren, dies dann zum Müsli geben und das Gericht anschließend mit Ahornsirup beträufeln.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Kühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 2 Gramm

Kohlenhydrate: 40 Gramm

Kilojoule: 937

Kcal: 224

## Vegane Snacks:

### Dattel-Nuss-Creme (Aufstrich)

Menge: etwa 200 Gramm

125 Gramm getrocknete Datteln

50 Gramm geröstete, ungesalzene Erdnusskerne

3 Esslöffel Sojamilch oder Mandelmilch (Zimmertemperatur)

1 Esslöffel Carobpulver (bekommen Sie im Reformhaus oder in Naturkostläden)

100 Gramm Banane (vorbereitet und gewogen)

Hacken Sie die Datteln sehr fein. Die Erdnusskerne hacken Sie etwas gröber als die Datteln. Die Sojamilch oder die Mandelmilch (mit Mandelmilch, die Sie im Reformhaus oder im Naturkostladen bekommen, schmeckt die Creme noch aromatischer) verrühren Sie kräftig mit Carobpulver, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Nun zerdrücken Sie die geschälte Banane mit einer Gabel fein zu einem Mus. Das Bananenmus verrühren Sie mit den Datteln, den Erdnusskernen und der Milchmasse kräftig. Die Creme füllen Sie anschließend in vorbereitete Gläser und verschließen es gut mit einem Deckel.

Bis zum Verzehr lagern Sie die Dattel-Nuss-Creme im Kühlschrank.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Haltbarkeit im Kühlschrank: etwa 4-5 Tage

Insgesamt:

Eiweiß: 20 Gramm

Fett: 28 Gramm

Kohlenhydrate: 114 Gramm

Kilojoule: 3328

Kcal: 795

## **Vegane Snacks:**

### Erdbeeren-Minze-Konfitüre (Aufstrich)

Menge: 4 Gläser (jedes mit etwa 200 Milliliter Inhalt)

450 Gramm Erdbeeren (vorbereitet und gewogen)

2 1/2 Stängel Minze oder Zitronenmelisse

1 Zitrone, den Saft davon

400 Gramm Gelierzucker (1:1)

Die Erdbeeren putzen, waschen und trocknen Sie erst und entstielen sie dann. Anschließend schneiden Sie die Erdbeeren klein und wiegen etwa 450 Gramm ab. Nun geben Sie die Erdbeerstücke in einen hohen Rührbecher und pürieren sie fein. Danach spülen Sie die Minze oder die Melisse ab und schütteln sie trocken. Zupfen Sie jetzt die Blättchen ab und schneiden Sie sie in feine Streifen.

Das Erdbeerpüree verrühren Sie mit dem Zitronensaft und dem Gelierzucker in einem großen Topf. Dann bringen Sie alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen lassen alles unter ständigem Rühren etwa 4-5 Minuten sprudelnd kochen.

Danach nehmen Sie den Topf vom Herd und füllen die Erdbeermasse sofort randvoll in die vorbereiteten Gläser. Anschließend verschließen Sie die Gläser, drehen sie auf den Kopf und lassen sie etwa 5-6 Minuten auf dem Deckel stehen.

Zum Schluss müssen Sie die Gläser während des Erkaltes ab und an mal umdrehen, damit sich die Kräuterstiele gut in der Konfitüre verteilen.

### **Unser Tipp:**

Wenn Sie auf die Zugaben von Kräutern verzichten wollen, verlängert sich die Haltbarkeit der Konfitüre auf etwa 1 Jahr!

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Haltbarkeit: kühl und dunkel gestellt etwa 3 bis 4 Monate

Pro Glas:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 117 Gramm

Kilojoule: 2061

Kcal: 4

## Vegane Snacks:

### Bircher-Benner-Müsli

Menge: 1 Portion

3 gehäufte Esslöffel (etwa 30 Gramm) kernige Haferflocken  
1 Esslöffel (etwa 10 Gramm) Rosinen  
125 Milliliter Mandelmilch (bekommen Sie im Reformhaus)  
1/2 Apfel (etwa 100 Gramm)  
1 kleine Orange (etwa 150 Gramm)  
1/2 Banane (etwa 40 Gramm, ohne Schale)  
2 1/2 Teelöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel (etwa 15 Gramm) gehackte Walnusskernhälften

Verrühren Sie die Rosinen, die Haferflocken und die Mandelmilch und lassen Sie alles etwa 10-12 Minuten quellen. In der Zwischenzeit schälen Sie die Äpfel, entkernen sie und raspeln die Äpfel grob. Dann müssen Sie die Äpfel sofort unter die Haferflockenmischung mischen, damit sie nicht brann werden.

Danach schälen Sie die Orange, so dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orange wird nun in feine Scheiben geschnitten. Jetzt schälen Sie die Banane, schneiden sie in kleine Scheiben und mischen sie unter die Zutaten. Das Müsli wird mit Zitronensaft abgeschmeckt.

Nun müssen Sie noch die Walnusskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und dann abkühlen lassen. Zum Schluss wird das Bircher-Benner-Müsli in einer Frühstücksschale angerichtet und mit den Walnusskernen bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Quellzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 58 Gramm

Kilojoule: 1798

Kcal: 428

## Vegane Snacks:

### Erdbeer-Apfel-Müsli

Menge: 1 Portion

30 Gramm grob geschroteter Weizen  
80 Milliliter Apfelsaft  
1 kleiner Apfel (pro Stück etwa 100 Gramm)  
100 Gramm reife Erdbeeren

Den Weizen lassen Sie erst in dem Apfelsaft zugedeckt im Kühlschrank einweichen. Zwischendurch waschen Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse und tupfen ihn trocken. Danach vierteln Sie den Apfel und schneiden die Viertel mit Schale in kleine Stücke.

Nun putzen Sie die Erdbeeren, spülen sie ab, tupfen sie trocken und entstielen sie. Danach werden die Erdbeeren in kleine Stücke geschnitten. Mischen Sie jetzt die Apfelstücke und die Erdbeerstücke unter den eingeweichten Weizen.

Das Erdbeer-Apfel-Müsli richten Sie in einer Glasschale an und servieren es dann.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten, ohne Einweichzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 5 Gramm  
Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 45 Gramm  
Kilojoule: 898  
Kcal: 215

## Vegane Snacks:

### Linsenpaste

Menge: etwa 500 Gramm

150 Gramm Linsen, zum Beispiel rote Linsen

300 Milliliter Gemüsebrühe

1 Zwiebel

150 Gramm Mango-Fruchtfleisch

1 Esslöffel Currypulver

2 Esslöffel Leinöl

1 Prise Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Die Linsen bringen Sie in einem Topf mit der Gemüsebrühe zum Kochen und lassen sie zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 13-14 Minuten kochen (die Flüssigkeit muss von den Linsen aufgenommen werden). Dann lassen Sie die Linsen erkalten und rühren sie dabei gelegentlich mal um.

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in sehr feine Würfel. Anschließend zerdrücken Sie die Linsen mithilfe einer Gabel. Das Mangofruchtfleisch schneiden Sie vom Stein, schälen die Frucht und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Würfel.

Nun verrühren Sie die Linsen mit den Zwiebelwürfeln und der gewürfelten Mango. Rühren Sie danach das Currypulver und das Leinöl unter und würzen Sie die Linsenpaste mit etwas Pfeffer und Salz.

Zum Schluss wird die Paste in ein verschließbares Gefäß gefüllt und in den Kühlschrank gestellt.

Als Beilage können Sie Vollkornbrot reichen.

Unser Tipp:

Die aufgestrichene Linsenpaste würden wir mit gehackter Petersilie servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

Haltbarkeit: im Kühlschrank etwa 3 bis 4 Tage

Insgesamt:

Eiweiß: 38 Gramm

Fett: 23 Gramm

Kohlenhydrate: 87 Gramm

Kilojoule: 3043

Kcal: 727

## Vegane Snacks:

Roti (Indisches Fladenbrot aus der Pfanne)

1 Zwiebel (pro Stück etwa 30 Gramm)  
1/2 grüne Chilischote  
200 Gramm Weizenmehl  
75 Gramm Kokosraspel  
1/2 gestrichenen Teelöffel Salz  
150 Milliliter lauwarmes Wasser  
8 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl

Schälen Sie die Zwiebeln und würfeln Sie sie fein. Die Chilischotenhälften spülen Sie ab, tupfen sie trocken, entsteinen sie, entkernen sie und würfeln sie fein. Das Mehl mischen Sie mit dem Salz und den Kokosraspeln. Die Zwiebel- und Chiliwürfel fügen Sie nun hinzu und arbeiten nach und nach noch das Wasser unter.

Anschließend teilen Sie den Teig in 4 Portionen und formen ihn jeweils zu einer Kugel. Nebenbei erhitzen Sie 1 Esslöffel des Speiseöls in einer Pfanne (etwa 18 Zentimeter Durchmesser) bei mittlerer Hitze. Dann geben Sie 1 Teigkugel in die Pfanne und drücken den Teig mit einem Löffel zu einem etwa 1/2 Zentimeter dicken Fladen. Dieser Fladen wird von jeder Seite etwa 4 Minuten hellbraun gebraten. Vor dem Wenden geben Sie noch 1 Esslöffel Speiseöl in die Pfanne. Auf die gleiche Weise bereiten Sie die restlichen 3 Rotis zu.

Unser Tipp:

Diese Fladenbrote schmecken warm wie auch kalt gut.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Stück:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 33 Gramm

Kohlenhydrate: 38 Gramm

Kilojoule: 1977

Kcal: 472

## Vegane Snacks:

### Müsli mit Weizensprossen

Menge: 4 Portionen

40 Gramm Korinthen  
30 Gramm Cashewkerne  
1 Honigmelone (Stück etwa 1,2 Kilogramm)  
2 Bananen (Stücke etwa 200 Gramm)  
500 Gramm Soja-Joghurt  
1 1/2 Teelöffel Zitronensaft  
1 reife Mango (Stück etwa 450 Gramm)  
100 Gramm Weizensprossen

Die Korinthen geben Sie erst in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab, lassen die Korinthen abtropfen und geben sie in eine Schale. Nun übergießen Sie die Korinthen mit warmen Wasser und lassen sie quellen. Zwischendurch hacken Sie die Cashewkerne und rösten sie in einer Pfanne ohne Fett unter rühren goldbraun. Danach lassen Sie die Cashewkerne abkühlen.

Jetzt wird die Honigmelone halbiert, entkernt und in Spalten geschnitten. Die Melonenstücke schälen Sie und schneiden sie in kleine Stücke. Danach schälen Sie die Bananen und geben sie zusammen mit etwa einem Viertel der Melonenstücke und dem Soja-Joghurt in einen Mixer. Pürieren Sie dann alles fein und schmecken Sie mit Zitronensaft ab.

Anschließend halbieren Sie die Mango und schneiden das Fruchtfleisch vom Stein, schälen Sie die Mango und schneiden Sie sie in Spalten. Nebenbei lassen Sie die Korinthen abtropfen.

Die Weizensprossen verlesen Sie nun und geben sie in ein Sieb. Danach spülen Sie sie mit warmen Wasser gründlich ab und lassen die Weizensprossen abtropfen.

Jetzt werden die vorbereiteten Fruchtstücke, die Korinthen und die Sprossen in einem tiefen Teller angerichtet und mit den Cashewkernen bestreut. Zum Schluss geben Sie etwas Soja-Joghurt-Mix darauf und servieren den restlichen Soja-Joghurt-Mix dazu.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Einweichzeit

Pro Portion  
Eiweiß: 11 Gramm  
Fett: 7 Gramm  
Kohlenhydrate: 68 Gramm  
Kilojoule: 1643  
Kcal: 393

## **Vegane Snacks:**

Obst-Getreide-Speise mit Mandelmus

Menge: 2 Portionen

Zum Vorbereiten:

100 Gramm 4-Korn-Flocken zum Beispiel aus Hafer, Gerste, Dinkel oder Roggen

Für den Obstsalat:

1 kleiner Apfel, 1 kleine Banane, 1 Kiwi

1 Esslöffel Rosinen

Außerdem:

100 Milliliter naturtrüber Apfelsaft

2 Esslöffel Mandelmus (aus dem Reformhaus oder dem Naturkostladen)

1 Esslöffel Agavendicksaft (ersatzweise anderer Frucht-Dicksaft oder Ahornsirup)

Die Getreideflocken lassen Sie in der Schale in Wasser gut bedeckt über Nacht einweichen. Am nächsten Tag lassen Sie die eingeweichten Getreideflocken in einem Sieb gut abtropfen.

Für den Obstsalat trocken Sie nun die Äpfel ab und vierteln und entkernen sie. Dann schneiden Sie die Apfelspalten (mit Schale) zuerst in Spalten und anschließend quer in dünne Stücke. Die Bananen schälen Sie und schneiden sie in Scheiben. Danach schälen Sie die Kiwi, vierteln sie zuerst und schneiden die Kiwi dann in Stücke.

Die Rosinen spülen Sie in einem Sieb mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen. Eventuell tupfen Sie die Rosinen noch mit einem Küchenpapier trocken.

Nun verrühren Sie den Apfelsaft mit dem Mandelmus und dem Agavendicksaft gut. Das vorbereitete Obst mischen Sie mit den Rosinen unter die Apfel-Mandel-Sauce. Zum Schluss heben Sie vorsichtig die Getreideflocken unter und richten das Müsli in einer Müsli-Schale oder einem tiefen Teller an.

### **Unser Tipp:**

Wenn Sie Obst ohne Einweichzeit verwenden nehmen Sie statt der 4-Korn-Flocken die gleiche Menge Getreidesprossen (zum Beispiel aus Dinkel, Gerste, Roggen und Weizen). Diese müssen Sie dann nur in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die einweichzeit entfällt dann. Getreidesprossen sind im Reformhaus oder im Naturkostladen allerdings nicht immer und überall vorrätig.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten, ohne Einweichzeit

Pro Portion

Eiweiß: 10 Gramm, Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 69 Gramm

Kilojoule: 1850, Kcal: 442

## Vegane Snacks:

### Porridge mit Trockenfrüchten

Menge: 1 Portion

30 Gramm (3 gehäufte Esslöffel) Hafer- oder Weizenflocken

250 Milliliter Wasser

1/2 Stange Zimt

1 Gewürznelke

3 Piment Körner

10 Gramm (1 Teelöffel) Rosinen

30 Gramm Kurpflaumen, ohne Stein

100 Milliliter Mandelmilch

Die Hafer- oder Weizenflocken, das Wasser, den Zimt, die Gewürznelke und die Pimentkörner bringen Sie in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren zum Kochen. Dann fügen Sie die Rosinen und die in Stücke geschnittenen Kurpflaumen hinzu lassen alles weiter kochen und lassen das Gericht dann zugedeckt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze quellen. Danach entfernen Sie die Gewürze wieder.

Anschließend erhitzen Sie die Mandelmilch, heben sie unter und erhitzen den Porridge wieder.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 44 Gramm

Kilojoule: 1025

Kcal: 245

## Vegane Snacks:

Porridge mit Beeren

Menge: 1 Portion

30 Gramm (3 gehäufte Esslöffel) Haferflocken

250 Milliliter Wasser

1 Gewürznelke

8 Gramm Vanille-Zucker (1 Beutel)

150 Gramm gemischte Beeren (zum Beispiel Erdbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren)

1 Prise Salz

1 1/2 Teelöffel braunen Voll-Rohrzucker

100 Milliliter Mandelmilch

Die Haferflocken, das Wasser, die Gewürznelken und den Vanille-Zucker bringen Sie in einem Topf zum Kochen. Anschließend lassen Sie die Haferflocken etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze quellen und entfernen danach die Gewürznelken wieder.

Nun müssen Sie die Beeren verlesen, eventuell entstielen, vorsichtig abspülen und dann abtropfen lassen.

Rühren Sie jetzt die Prise Salz und die Teelöffel Zucker unter das Porridge und füllen Sie das Gericht in einen Suppenteller. Danach erwärmen Sie die Mandelmilch, gießen diese darüber und geben die Beeren dazu.

Pro Portion

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 48 Gramm

Kilojoule: 1288

Kcal: 309

## **Vegane Snacks:**

### **Porridge mit Zucker**

Menge 1 Portion

30 Gramm (3 gehäufte Esslöffel) Haferflocken  
250 Milliliter Wasser  
1 Gewürznelke  
5 Gramm (1 Teelöffel) brauner Voll-Rohrzucker  
100 Milliliter Mandelmilch  
1 Prise Salz

Die Haferflocken, das Wasser, die Gewürznelken und eine Prise Salz bringen Sie in einem Kochtopf zum Kochen. Dann lassen Sie die Haferflocken etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze quellen.

Anschließend entfernen Sie die Gewürznelken aus dem Gericht und rühren den Zucker unter. Nun füllen Sie den Porridge in einen Suppenteller und erwärmen die Mandelmilch in einem kleinen Topf. Diese gießen Sie zum Schluss über den Porridge.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten, ohne Quellzeit

Pro Portion  
Eiweiß: 5 Gramm  
Fett: 4 Gramm  
Kohlenhydrate: 28 Gramm  
Kilojoule: 705  
Kcal: 168

## Vegane Snacks:

### Süße Pause

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Milchreis

300 Milliliter Reisdink, Natur

1 Zitrone, die Schale davon

1 Messerspitze gemahlene Zimt

100 Milliliter Apfelsaft

2 Nektarinen

kleine Äpfel, kleine Birnen oder anderes Obst der Saison

(abgespült, Kerngehäuse entfernt und in mundgerechte Scheiben geschnitten)

2 1/2 Teelöffel Granatapfelsirup oder Holunderblütensirup

Bringen Sie den Milchreis mit dem Reisdink, der Zitronenschale und dem Zimt in einem kleinen Topf zum Kochen. Dann lassen Sie den Reis zugedeckt etwa 45 Minuten bei schwacher Hitze quellen. Anschließend lassen Sie den Reis abkühlen.

Nun rühren Sie den Apfelsaft unter den Reis und mischen den abgekühlten Reis mit den verarbeiteten Früchten. Danach gießen Sie den Sirup darauf.

Zum Schluss füllen Sie den Reis in vorbereitete, verschließbare Behälter.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten, ohne Quell- und Abkühlungszeit

Pro Portion

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 2 Gramm

Kohlenhydrate: 81 Gramm

Kilojoule: 1543

Kcal: 368

## Vegane Snacks:

### Pikante vegane Waffeln

Menge: 1 Portion

100 Gramm Mehl  
1/2 Teelöffel Flohsamenschalen  
1/2 Teelöffel Backpulver  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Sesamöl  
100 Milliliter Mandelmilch  
20 Milliliter Salzwasser  
1/2 rote gewürfelte Zwiebel  
1 fein gehackte Knoblauchzehe  
1/2 Teelöffel gehackten Thymian  
Öl

Verrühren Sie alle Zutaten zu einem glatten Waffelteig. Anschließend backen Sie diesen Teig im gut vorgeheizten Waffeleisen, das Sie mit dem Öl etwas eingerieben haben.

Kalorien: 428,2 kcal

Eiweiß: 1,7 Gramm

Fett: 9,8 Gramm

Kohlenhydrate: 80,6 Gramm

## Vegane Snacks:

### Dreierlei Kartoffel Chips

Menge: 1 Portion

1 Kartoffel  
80 Gramm Süßkartoffeln  
1 Violetta Kartoffel  
1 Esslöffel Apfelessig  
1 Teelöffel fein gehackter Rosmarin  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel Walnussöl

Schneiden Sie alle Kartoffeln in 2 Zentimeter dicke Scheiben. Die restlichen Zutaten vermengen Sie und marinieren die Kartoffeln darin. Nun legen Sie alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen sie im Backofen für etwa 30 Minuten bei 190 Grad Celsius.

Kalorien: 318,2 kcal  
Eiweiß: 4,3 Gramm  
Fett: 9,1 Gramm  
Kohlenhydrate: 52,8 Gramm

## Vegane Snacks:

### Frittierter Wan-Tan-Dip

Menge: 1 Portion

10 Wan-Tan Blätter  
1 Liter Öl zum Frittieren  
30 Milliliter Wasser  
30 Milliliter Reisessig  
40 Gramm Zucker  
1 gehackte Knoblauchzehe  
1 gehackte Chili  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel gehackte Erdnüsse

Erhitzen Sie das Öl auf etwa 180 Grad Celsius und frittieren Sie die Wan-Tan-Blätter für etwa 2 Minuten. Zwischendurch lassen Sie die restlichen Zutaten unter ständigem Rühren einmal aufkochen, etwas eindicken und dann vom Herd nehmen. Zum Schluss richten Sie alles mit dem Frittierten an.

Kalorien: 338,7 Kcal  
Eiweiß: 7,2 Gramm  
Fett: 5 Gramm  
Kohlenhydrate: 64,1 Gramm

## **Vegane Snacks:**

### Asiatische Nuss Mischung

Menge: 1 Portion

50 Gramm Erdnüsse  
50 Gramm Cashew Nüsse  
1 Esslöffel Kokosöl  
1/2 Teelöffel geriebenen Ingwer  
1 Teelöffel Palmzucker  
2 in Streifen geschnittene Limettenblätter  
2 getrocknete Chilis  
1 Prise Salz  
1 Limette, den Abrieb davon

Rösten Sie alle Zutaten in einer Pfanne gut durch, lassen Sie sie auskühlen und richten Sie an.

Kalorien: 687,3 kcal  
Eiweiß: 23,1 Gramm  
Fett: 56,2 Gramm  
Kohlenhydrate: 17,1 Gramm

## Vegane Snacks:

### Müsliriegel

Menge: 1 Portion

30 Gramm Haferflocken  
15 Gramm Weizenkleie  
1 Esslöffel Kokosflocken  
2 Datteln  
2 getrocknete Aprikosen  
1 Esslöffel getrocknete  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
1 Esslöffel Kokosöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Zimt

Mixen Sie erst alle Zutaten im Mixer zu einem dicken Brei. Dann streichen Sie diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und lassen den Teig im Kühlschrank etwa 30 Minuten auskühlen. Anschließend schneiden ihn Sie mit einem scharfen Messer in einzelne Riegel auf.

Kalorien: 405,8 kcal  
Eiweiß: 8 Gramm  
Fett: 17,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 51,4 Gramm

## Vegane Snacks:

Focaccia mit Oliven

Menge: 1 Portion

Für das Brot:

250 Gramm Mehl  
150 Milliliter lauwarmes Wasser  
8 Gramm Hefe  
1 Prise Zucker  
1/2 Teelöffel Salz  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Grieß

Für den Belag:

2 getrocknete Tomaten  
10 Oliven  
1 Teelöffel Thymian  
1 Teelöffel fein gehackter Rosmarin  
2 fein gehackte Knoblauchzehen

Verkneten Sie alle Zutaten für das Brot miteinander und lassen Sie es für etwa 30-35 Minuten bei Zimmertemperatur quellen. Danach kneten Sie den Teig ein weiteres Mal gut durch, halbieren ihn und rollen ihn auf etwa 1 Zentimeter aus. Nun belegen Sie den Teig mit den Zutaten für den Belag und legen ihn auf ein Backblech. Zum Schluss wird der Snack für etwa 20 Minuten bei 200 Grad Celsius im Backofen gebacken.

Kalorien: 997,3 kcal

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 22,7 Gramm

Kohlenhydrate: 185,9 Gramm

unbezahlte Werbung:

**Netzfund / Spendenaufruf:**



**Deutschland Deutschland: Partei Mensch Umwelt Tierschutz**

Unsere Bankverbindungen:

Konto-Inhaber: Partei Mensch Umwelt Tierschutz

Bank: BW-Bank

Konto-Nr. 4286088

BLZ: 600 501 01

IBAN: DE76 6005 0101 0004 2860 88

BIC-/SWIFT-Code: SOLADEST600

oder:

Konto-Inhaber: Partei Mensch Umwelt Tierschutz

Bank: Ethikbank

BLZ: 830 944 95

Konto: 3 000 281

IBAN: DE34 8309 4495 0003 0002 81

BIC: GENODEF1ETK

## Saucen:

### Vegane Süß-Saure Chilisauce

Menge: etwa 200-250 Milliliter

- 150 Milliliter Reisessig
- 150 Gramm Rohrzucker
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 1 rote, frische und scharfe Chilischote
- 1 gelbe, frische und scharfe Chilischote
- 1/2 oder kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Saft einer frischen Zitrone
- 300 Milliliter Wasser
- 1 gestrichener Teelöffel Salz
- 25 Gramm frischen Ingwer (gehackt)
- 1 Esslöffel Sherry (optional, nur für den Geschmack)
- 1 Teelöffel Guarkernmehl zum Andicken der Soße

Die Chilis schneiden Sie mit einem scharfen Messer in feine Ringe und halbieren diese anschließend nochmals. Einige Ringe können Sie auch vierteln, damit die "Streifen" in der späteren Chilisauce eine schöne, unregelmäßige und ganz feine Struktur bilden. Außerdem entfernen Sie die Chilikerne bitte nicht! Nun würfeln Sie eine halbe oder eine kleine rote Zwiebel fein und schneiden eine Knoblauchzehe klein.

Etwa 100 Milliliter Wasser, Reisessig, Rohrzucker, Agavendicksaft, Zwiebel- und Knoblauchstückchen sowie die fein geschnittenen Chilischoten erhitzen Sie danach ohne zusätzliches Fett/Öl in einem Topf. Das Ganze lassen Sie bitte etwa 3-4 Minuten unter Rühren etwas köcheln. Dann geben Sie den Zitronensaft, das Salz, den Ingwer und den Sherry (optional) hinzu und lassen die Zutaten nochmals 1-2 Minuten einköcheln.

Dann gießen Sie weitere 200 Milliliter Wasser an und lassen die Soße noch ein mal richtig aufkochen und lassen und sie dann etwa 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln. Nach der Kochzeit fügen Sie bitte einen leicht gehäuften Teelöffel Guarkernmehl hinzu. Das Guarkernmehl müssen Sie jetzt gut einrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Kochstelle stellen Sie nun aus und lassen die süß-saure Chilisauce langsam von selbst abkühlen. Dabei müssen Sie ab und zu nochmals umrühren.

**Saucen:** Vegane Süß-Saure Chilisauce - Fortsetzung

Die Soße schmecken Sie danach mit etwas Zitronensaft oder etwas Reissessig sowie Agavendicksaft ab. Die Soße hält in ein sauberes Einmachglas abgefüllt etwa drei Wochen im Kühlschrank.

**Unser Tipp:**

Nach dem Schneiden von Chilis sollten Sie immer besonders gründlich und ausdauernd die Hände abwaschen oder von vornherein Einweg-Handschuhe anziehen. Denn die Schärfe wird über die Haut der Finger weiter übertragen. Bitte nicht in die Augen fassen! Und seien Sie bitte ganz besonders vorsichtig, wenn im Anschluss Kinder oder Haustiere berührt werden. Die Schärfe kann Haut und Augen extrem reizen!

## Currysauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Naturreis, gekocht  
1840 Milliliter Wasser  
8 Esslöffel Hefe (Nährhefe)  
4 Teelöffel Knoblauchpulver  
4 Teelöffel Currypulver

Den gekochten Reis pürieren Sie mit dem Wasser etwa 1 - 2 Minuten. Die übrigen Zutaten geben Sie dann dazu und pürieren alles noch einmal. Danach erhitzen Sie die Soße im Kochtopf unter ständigem Rühren, bis sie Blasen wirft.

Diese Soße kann man gut zu Reis, Nudeln oder Blumenkohl und Spargel essen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Saucen:

### Vegane Käsesauce

Menge: 4 Portion

300 Gramm Kartoffeln (vorwiegend fest- oder mehligkochend), vorbereitet gewogen, gewürfelt  
120 Gramm Karotten, vorbereitet gewogen, gewürfelt  
2 mittelgroße Zwiebeln, grob gewürfelt  
2 Zehen Knoblauch, halbiert  
450 Gramm Wasser  
120 Gramm Cashewnüsse  
100 Gramm Margarine, vegane  
1 Teelöffel, gehäuft Senf, mittelscharf  
2 Teelöffel, gestrichen Salz  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1/2 Teelöffel Pfeffer  
2 Prisen Chilipulver, oder Chiliflocken  
20 Gramm Hefeflocken

Kochen Sie die Kartoffeln, die Karotten, die Zwiebeln und den Knoblauch im Wasser in einem Topf mit Deckel weich. Das dauert etwa 20 - 30 Minuten, je nachdem, wie groß die Gemüsewürfel sind. Anschließend füllen Sie Alles in einen Mixer/Blender und pürieren sie mit den restlichen Zutaten. Zum Schluss schmecken Sie die Sauce gut mit Pfeffer, Salz und Chili ab.

Die Sauce eignet sich hervorragend zum Überbacken von Nudeln oder Gemüse oder einfach nur zum Untermischen. Deshalb muss/darf die Sauce sehr würzig sein, sonst schmeckt sie fad.

**Saucen:**

Vegane Käsesauce - auch zum Überbacken

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Kartoffeln, klein geschnittene  
60 Gramm Karotten, klein geschnittene  
1 mittel-große Zwiebel, klein geschnitten  
260 Milliliter Wasser  
60 Gramm Cashewnüsse  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Senf  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Zitronensaft  
70 Gramm Margarine  
1 Esslöffel Instant-Gemüsebrühe (eventuell)

Kochen Sie die klein geschnittenen Kartoffeln, die Karotten und die Zwiebel in 260 Milliliter Wasser weich. Eventuell können Sie noch 1 Esslöffel vegane Gemüsebrühe in den Topf geben (je nach Geschmack).

Anschließend geben Sie alles, auch das Wasser, in einen Mixer (das geht auch mit dem Stabmixer). Die restlichen Zutaten fügen Sie nun hinzu und pürieren sie auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse (wenn Sie Gemüsebrühe benutzen müssen Sie beim Salz vorsichtig sein, weil die Brühe schon salzig ist).

Diese Sauce eignet sich gut für Käsenudeln oder auch zum Überbacken auf Pizzen und auf Aufläufen.

## Saucen:

### Vegane Käsesauce (basisch)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Kartoffeln und Möhren (zusammen gewogen)

250 Milliliter Wasser

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

80 Gramm Mandeln, gemahlene (oder 100 g Mandeltrester)

60 Milliliter Öl

1 Teelöffel Zitronensaft, eventuell auch mehr

1 Teelöffel, gehäuft Salz, evtl. auch mehr (oder vegane Gemüsebrühe)

1/2 Teelöffel Bockshornkleesamen

nach Belieben Pfeffer frisch aus der Mühle

eventuell Gewürze (zum Beispiel Muskat, Chili, Kurkuma etc.) nach Belieben

Schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren und schneiden Sie beides in kleine Stücke. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und vierteln Sie ebenfalls. Das Ganze geben Sie in einen kleinen Kochtopf, gießen das Wasser hinzu und kochen es etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel gar. Eventuell können Sie die Zutaten auch mit 1 Esslöffel Gemüsebrühe garen.

Die restlichen Zutaten geben Sie in einen Mixer. Das gegarte Gemüse gießen Sie zusammen mit dem Kochwasser hinzu und mixen alles gut. Dann schmecken Sie die Sauce mit Salz (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und Zitronensaft ab.

### Unsere Tipps:

Statt Mandeln können Sie auch Cashewkerne nehmen, dann ist die Sauce allerdings nicht mehr basisch. Wir bevorzugen blanchierte Mandeln, es gehen aber natürlich auch welche mit Schale - dann hat die Sauce aber kleine braune Pünktchen.

Wenn Sie die Käsesauce als Dip verwenden wollen, nehmen Sie nur etwa 150 Milliliter Wasser, damit sie dickflüssiger wird.

## Saucen:

### Pikante Gemüsesalsa mit Chili und Soja

Menge: 9 Portionen

- 1 Bund Suppengrün (Möhre, Porree und Sellerie, etwa 300 Gramm)
- 1 Zwiebel (etwa 50 Gramm)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 300 Milliliter Gemüsebrühe oder Gemüfefond
- 1 frische oder getrocknete Chilischote
- 3 Esslöffel Sojasauce
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Speisestärke (gestrichenen)

Das Suppengrün putzen und spülen Sie erst ab. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden das Suppengrün und die Zwiebel in kleine Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf. Die Suppengrünwürfel und die Zwiebelwürfel geben Sie zu dem heißem Öl und lassen es leicht dünsten. Abgelöscht wird jetzt entweder mit Gemüsebrühe oder mit Gemüfefond und dann bringen Sie alles zum Kochen.

Währenddessen spülen Sie die Chilischote ab und geben sie dann in den Topf. Würzen Sie die Sauce mit Pfeffer, Salz und Sojasauce und bringen Sie die Sauce noch einmal zum kochen. Die Gemüsesalsa muss etwa 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Zwischendurch rühren Sie Speisestärke mit Wasser an, rühren sie in die von dem Herd genommene Sauce und lassen alles nochmal unter Rühren kurz aufkochen. Zum Schluss wird die Gemüsesalsa erneut pikant abgeschmeckt.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 10-15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 4 Gramm

Kohlenhydrate: 3 Gramm

Kilojoule: 233

Kcal: 55

## Saucen:

### Paprikasalsa

Menge: 10 Portionen

4 rote Paprikaschoten  
4 gelbe Paprikaschoten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 Stängel Zitronenthymian  
2 Esslöffel Balsamico-Essig  
30 Milliliter Olivenöl  
1 Teelöffel mittelscharfer Senf  
1 Prise Zucker  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz

Schälen Sie die Paprikaschoten mit einem Sparschäler (oder einem Messer) in dünn. Dann halbieren Sie die Schoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Anschließend würfeln Sie die Paprikaschoten und geben sie in eine Schüssel. Die Zwiebeln und den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden beides in kleine Würfel. Danach mischen Sie die Zwiebelwürfel unter die Paprikawürfel. Die Knoblauchwürfel geben Sie in eine kleine Schüssel.

Jetzt spülen Sie den Thymian ab, schütteln ihn trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Danach werden die Thymianblätter zu den Knoblauchwürfeln gegeben und der Essig unter gerührt. Das Olivenöl schlagen Sie nun unter und würzen mit dem Senf, Salz, Pfeffer und dem Zucker. Diese Marinade geben Sie zu den Paprikawürfeln und mischen alles einmal gut durch.

Zum Schluss stellen Sie die Salsa in den Kühlschrank und lassen sie über Nacht durchziehen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 2 Gramm  
Fett: 3 Gramm  
Kohlenhydrate: 7 Gramm  
Kilojoule: 287  
Kcal: 69

## Saucen:

### Olivensalsa

Menge: 10 Portionen

200 Gramm abgetropfte grüne Oliven  
200 Gramm abgetropfte schwarze Oliven  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Stängel Petersilie  
1 Orange (ungewachst und unbehandelt)  
3 Esslöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel braunen Zucker  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
4 Esslöffel Olivenöl

Die Oliven hacken Sie erst einmal grob. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie dann sehr klein. Die Petersilie spülen Sie ab und schütteln sie trocken. Die Petersilienblätter zupfen Sie nun von den Stängeln und schneiden sie grob. Dann vermischen Sie die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel.

Anschließend spülen Sie die Orangen heiß ab, reiben die Schale ab und geben sie in eine Schüssel. Danach halbieren Sie die Orange und pressen den Saft aus. Den Orangensaft, die Orangenschale, den Zitronensaft, den Zucker, Salz und Pfeffer geben Sie in eine Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. Diese Marinade vermischen Sie mit den vorbereiteten Zutaten.

Zum Schluss stellen Sie die Salsa zum Durchziehen in den Kühlschrank und servieren sie anschließend in Gläsern.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 4 Gramm

Kilojoule: 642

Kcal: 153

## Saucen:

### Kichererbsen-Sambal mit Minze

Menge: 2 Portionen

240 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)  
5 getrocknete Aprikosen  
1 rote Zwiebel  
100 Gramm Baby-Spinat  
12 Cocktailtomaten  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 Esslöffel Currypulver  
1 Esslöffel Sambal Oelek  
2 Esslöffel brauner Zucker (Rohrzucker)  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Speisestärke  
5 Minzblätter  
1 Esslöffel Limettensaft

Die Kichererbsen geben Sie erst in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann abtropfen. Zwischendurch schneiden Sie die Aprikosen in kleine Stücke, ziehen die Zwiebeln ab und schneiden die Zwiebeln in etwa 1/2 Zentimeter breite Streifen. Dann putzen Sie den Spinat, waschen ihn gründlich und schleudern ihn anschließend trocken. Nun müssen Sie die Tomaten abspülen, halbieren und die Stängelansätze entfernen.

Erhitzen Sie jetzt das Speiseöl in einem Topf und dünsten Sie die Zwiebelstreifen darin unter Rühren weich. Gewürzt wird dann mit Curry, Sambal Oelek und braunem Zucker. Danach mischen Sie die Kichererbsen, die Aprikosenstücke, die Tomatenhälften und den Spinat unter. Gießen Sie anschließend die Gemüsebrühe hinzu und würzen Sie vorsichtig mit Salz (die Gemüsebrühe ist salzig). Die Zutaten bringen Sie zum Kochen und lassen sie etwa 2-3 Minuten kochen. Währenddessen verrühren Sie die Speisestärke mit etwas Wasser und rühren sie dann unter das Gemüse. Nun müssen Sie alles unter Rühren (damit es keine Klumpen gibt) aufkochen lassen.

Als nächstes spülen Sie die Minzblätter ab und schneiden sie in grobe Streifen. Zum Schluss mischen Sie die Minze und den Limettensaft unter das Kichererbsen-Sambal.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 2-3 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 34 Gramm

Kilojoule: 1043

Kcal: 250

**Saucen:**

## Linsen-Chili-Sauce für Pasta

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Linsen, rote  
500 Gramm Tomatensauce, mit Fruchtfleisch  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Würfel Gemüsebrühe  
Salz  
Paprikapulver, edelsüß  
Chilipulver  
Cayennepfeffer  
1 Prise Zimt  
1 Prise Zucker  
Thymian, getrocknet  
Petersilie, gehackt  
nach Belieben Erdnüsse, geschälte  
eventuell Wasser bei Bedarf  
eventuell Sambal Oelek bei Bedarf

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen erst abziehen und zusammen mit der entkernten Chilischote klein hacken. Dann alles in etwas Olivenöl anbraten lassen (sollen nicht braun werden). Die Linsen geben Sie dazu, die Gemüsebrühwürfel und den Cayennepfeffer bröseln Sie darüber und gießen die Tomatensauce an. Das Ganze muss jetzt etwa 20-22 Minuten köcheln, bis die Linsen schön weich und ein wenig matschig sind. Dabei müssen Sie öfters umrühren und bei Bedarf Wasser angießen. Dann alles mit Paprikapulver, Salz, Chilipulver, Zucker und Zimt würzen - je nachdem, wie scharf es sein soll (auch etwas Sambal Oelek können Sie noch mit hinein geben). Die Kidneybohnen und die geschälten Erdnüsse hinzufügen und dann noch ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eine gute Konsistenz hat. Zuletzt würzen Sie die Sauce mit den Kräutern.

Diese Linsen-Chili-Sauce passt sehr gut zu grünen Spinat-Nudeln.

**Unser Tipp:**

Obendrauf geriebenen Parmesan streuen, dann ist das Gericht allerdings nicht mehr vegan.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Saucen:

Vegane Soße für Gemüse, Spargel und Aufläufe

Menge: 1 Portion

100 Gramm Brokkoli  
300 Gramm Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
100 Gramm Cashewkerne  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
1 1/2 Esslöffel Sesam  
410 Milliliter Wasser, warm  
1 Esslöffel Zitronensaft  
50 Gramm Margarine, vegan  
50 Gramm Kokosöl  
1 Teelöffel, gehäuft Senf, mittelscharf  
1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer, weißer  
1 Teelöffel Himalayasalz  
1 Teelöffel Suppengewürz  
70 Milliliter Kokosmilch oder Mandelmilch  
3 Stängel Kräuter (Pilzkraut) oder andere Kräuter

Die Kartoffeln erst schälen und dann sehr klein schneiden. Den Brokkoli anschließend waschen und in kleinere Röschen teilen. Beides zusammen dann in einem Topf mit Gemüsebrühe kochen, bis die Kartoffeln schön weich sind. Das dauert wenn sie klein geschnitten sind nur etwa 5-6 Minuten.

In der Zwischenzeit füllen Sie alle restlichen Zutaten mit dem Wasser in einen Mixer und lassen sie stehen. Wenn die Kartoffeln weich sind, das Kochwasser abgießen und den Brokkoli und die Kartoffeln dann mit in den Mixer geben. Alles für etwa 2-3 Minuten auf höherer Stufe oder dem Nuts-Programm laufen lassen. Der Vorteil zur Kochtopfvariante: es brennt nicht an! Danach nochmal abschmecken.

In unserem Mixer ist die Soße dann auch warm und kann sofort serviert werden. Zudem können Sie die Soße auch sehr gut vorbereiten und sie hält sich mehrere Tage im Kühlschrank. Diese vegane Soße passt wirklich zu jedem Gemüse, Kartoffeln, Spargel, für Aufläufe und sogar als Topping zu Spargelsalat.

In der nicht-veganen Variante ersetzt man die Margarine einfach durch Butter und die Kokosmilch durch Sahne.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Kochzeit: etwa 8 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Saucen:

### Vegane Manchurian-Sauce

Sehr gut als würziger Dip zum Frühlings- oder Sommergrillen

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Gemüsebrühe  
3 Esslöffel Sojasauce  
3 Esslöffel Ketchup  
2 Esslöffel Speisestärke  
1 Esslöffel Reisweinessig  
2 Teelöffel Zucker  
1 Teelöffel Ingwer  
1 Teelöffel Sriracha-Sauce  
1 Teelöffel Knoblauch  
1 Frühlingszwiebel

Die Frühlingszwiebel zuerst in Scheiben schneiden und den grünen Teil dabei beiseite stellen. Nun etwas Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln dann mit Knoblauch und Ingwer kurz anschwitzen.

Die Sojasauce, den Ketchup, den Reisweinessig, den Zucker und die Sriracha-Sauce hinzugeben und alles kurz köcheln lassen. Die Gemüsebrühe und den grünen Teil der Frühlingszwiebeln anschließend hinzugeben. Die Stärke nun mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die Sauce einrühren. Unter Rühren alles einmal aufkochen lassen, bis die Sauce andickt. Die Soße kann lauwarm oder kalt serviert werden.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Saucen:

### vegane BBQ-Sauce

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Ketchup, 4 Esslöffel Apfelessig  
4 Esslöffel Ahornsirup, 4 Esslöffel Worcestersauce, vegan  
2 Esslöffel Flüssigrauch, 2 Esslöffel Senf  
1 Esslöffel Salz

Die Zutaten erst in einem kleinen Topf verrühren und dann kurz aufkochen lassen, damit sich die Aromen besser verbinden. Dann die Sauce noch heiß in eine Schraubflasche oder einen luftdicht verschließbaren Behälterumfüllen, anschließend abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

### Vegane BBQ Sauce 2

Menge: 2 Portionen

200 Milliliter Ananassaft, 1/2 Teelöffel Salz  
100 Milliliter Espresso, 2 Esslöffel Agavendicksaft  
2 Teelöffel Pesto, rotes, vegan, 250 Milliliter Tomatenketchup

Den Ananassaft erst mit dem Salz in einem Topf auf mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Espresso sowie den Agavendicksaft unterrühren und alles 15 Minuten weiterköcheln.

Wenn Sie keinen Wert darauf legen, dass Ihre Sauce vegan sein soll, können Sie anstelle des Agavendicksaftes auch einfach Honig nehmen.

Die Flüssigkeit wird nach ein paar Minuten eine sirupähnliche Konsistenz annehmen. So ist sie perfekt.

Jetzt wird das Pesto und der Tomatenketchup hinzugeben und alles gut verrührt. Das Pesto sollte ein rotes mit getrockneten Tomaten sein. Nun nur noch den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Mengenangaben gelten für ein recht "normales" Aroma. Wenn Sie es gerne salziger haben möchten, sollten Sie mehr Salz nehmen oder ein wenig mehr von dem Pesto unterrühren. Wenn Sie es fruchtiger haben möchte, sollten Sie mehr Ananassaft nehmen. Aber wir empfehlen, den Mengenangaben hier zu folgen.

Arbeitszeit: etwa 3 Minuten

## Saucen:

### Vegane Shiitake Stir-Fry-Sauce

Das ist eine würzige Sauce für alle asiatischen Pfannengerichte.

Menge: 1 Portion

150 Milliliter Sojasauce  
4 Esslöffel Reisweinessig  
4 Esslöffel Rohrohrzucker  
2 Teelöffel Ingwerpulver  
2 Teelöffel Speisestärke  
1 Teelöffel Pfeffer  
1 Teelöffel Algenflocken  
6 Knoblauchzehen  
3 Shiitake-Pilze

Die Shiitake-Pilze erst mit 200 Milliliter kochendem Wasser übergießen und etwa 2 Stunden einweichen.

Anschließend aus dem Wasser nehmen und etwa 100 Milliliter von dem Einweichwasser in ein Mixgefäß umfüllen. Die Pilze und die restlichen Zutaten dann hinzugeben und alles im Mixer zu einer glatten Sauce verarbeiten.

Zum Schluss in einem kleinen Topf kochen, bis die Sauce andickt und dann noch heiß umfüllen.

Ergibt ca. 250 ml.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 5 Minuten

Ruhezeit: etwa 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Saucen:

### Vegane "Käse"-Soße

Menge: 2 Portionen

20 Gramm Pflanzenmargarine  
3 Esslöffel Mehl  
250 Milliliter Wasser  
50 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
50 Gramm Hefeflocken  
nach Belieben Senf  
nach Belieben Salz  
nach Belieben Pfeffer  
nach Belieben Suppengewürz  
nach Belieben Schnittlauch

Die vegane Margarine erst bei hoher Stufe im Topf schmelzen lassen. Dann das Mehl einrühren und sofort das Wasser hinzufügen. Die Soße muss jetzt sofort stark durchgerührt werden, da sie sonst anfängt zu klumpen. Dann unter rühren die Soja Cuisine und die Hefeflocken hinzufügen. Die Hefeflocken verleihen dieser Soße einen käsigen Geschmack.

Die Soße zunächst nun aufkochen lassen und dann bei niedriger Stufe einige Minuten köcheln lassen. Dabei müssen Sie regelmäßig durchrühren. Die Soße sollte jetzt recht schnell eine dickere Konsistenz bekommen.

Nach Bedarf können Sie anschließend etwas Senf, Pfeffer, Salz, Suppengewürz und Schnittlauch hinzufügen. Der Senf verstärkt den Geschmack der Hefeflocken und verleiht der Soße zusätzlich eine ordentliche Farbe.

Wenn die richtige Konsistenz erreicht ist, bitte sofort servieren.

Die Soße eignet sich gut zu dampfgegartem Gemüse und zahlreichen Nudelgerichten

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Saucen:

### Vegane Pilz-Cashewmus-Sauce

Menge: 1 Portion

1 Handvoll Champignons, geschält und geschnitten  
2 Esslöffel Mehl  
nach Belieben Wasser  
1/2 Teelöffel Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Cashewmus  
1 kleine Zwiebel(n)  
1 Esslöffel Öl

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser aufl und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit dem heißem Öl andünsten. Wenn die Zwiebelstücke glasig sind, die Champignons hinzugeben und dann mit den Zwiebeln einige Minuten ziehen lassen.

Anschließend mit etwas Wasser (etwa 1 Deziliter) ablöschen und die Gemüsebrühe und das Cashewmus hinzugeben. Nun alles gut umrühren und aufkochen lassen. Danach können Sie beliebig Wasser oder Cashewmus hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Diese Sauce schmeckt gut zu Spaghetti, Kartoffeln oder auch Reis. Natürlich können Sie je nach Saison auch andere Pilze verwenden.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Kochzeit: etwa 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Saucen:

### Vegane Chili-Cheese-Sauce

Menge: 1 Portion

330 Gramm Kartoffeln

1 Süßkartoffeln

1 Karotte

Gewürze, nach Geschmack

100 Milliliter Sonnenblumenöl

100 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)

12 Scheiben Jalapeño aus dem Glas

4 Esslöffel Flüssigkeit (Jalapeño-Sud) aus dem Glas

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Hefeflocken

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Stärkemehl

2 Esslöffel Knoblauchpulver

2 Esslöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel Salz

Die Kartoffeln und die Karotte erst würfeln und etwa 10 Minuten in Salzwasser dünsten. Diese dann mit den restlichen Zutaten im Mixer fein pürieren. Falls Ihnen die Masse zu dick ist, können Sie etwas Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Dieses Rezept ergibt eine große Portion Dip. Sie können ihn auch aufteilen und einfrieren.

Den Dip können Sie zu Tortilla-Chips, als käsige Sauce zu Nudeln, zu Nachos oder Käsemakkaroni reichen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Kochzeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Saucen:

### Vegane Linsen-Bolognese-Sauce mit Gemüse

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Linsen, grüne  
1/2 Stangensellerie  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Karotte  
1/2 Paprikaschote, gelbe  
1/2 Chilischote  
250 Gramm Cherrytomaten oder Tomaten  
Suppenpulver, veganes  
Pfeffer  
Käseersatz (vegane Parmesan)  
3 Zehen Knoblauch

Erst einen Topf mit Wasser aufsetzen und die grünen Linsen etwa 10 Minuten kochen. Dann die roten Linsen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Anschließend testen, ob die Linsen durch sind, wenn ja, durch ein Sieb abgießen.

Nun die Zwiebel schälen beziehungsweise die Frühlingszwiebeln säubern und klein schneiden. Danach in einer Pfanne Öl oder Pflanzenmargarine erhitzen und Zwiebeln mit den Knoblauchzehen glasig dünsten. Den Stangensellerie zwischendurch klein schneiden. Die Karotten schälen und sehr klein schneiden. Das Gemüse dann in die Pfanne geben und mitbraten. Jetzt noch die Paprika schneiden und dazugeben.

Dann die Linsen zum Gemüse geben und die Cherrytomaten klein würfeln und auch dazugeben. Alles mit Suppenpulver und Pfeffer abschmecken. Das Gericht etwas köcheln lassen und mit al dente gekochten Spagetti (ohne Ei) anrichten. Zum Schluss mit veganem Parmesan garniert servieren.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Kochzeit: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Saucen:

### Frankfurter grüne Soße (vegan)

Menge: 3 Portionen

1 Paket Kräuter für Grüne Soße, frisch oder Tiefkühl  
1 Becher veganen Joghurt (Alpro Soya Yofu natur, 500 Gramm)  
1/2 Glas Mayonnaise ohne Ei (etwa 100 Gramm)  
1/2 Paket Sahne-Ersatz (Alpro Soya Cuisine, etwa 100 Gramm)  
2 Mittelgroße Gewürzgurken, gewürfelt  
1 große Knoblauchzehe, fein gewürfelt  
2 Teelöffel Senf  
1 kleine Zitrone, ausgepresst  
Salz und Pfeffer

Die frischen Kräuter sehr fein schneiden oder in der Küchenmaschine zerkleinern, die Tiefkühlpackung muss nicht aufgetaut werden (sie taut in der Mischung von selbst auf). Nun die Gurken klein schneiden, die Knoblauchzehen sehr fein würfeln und die Zitrone nebenbei auspressen.

Anschließend alle Zutaten miteinander verrühren und den Zitronensaft untermischen. Alles mit etwas Pfeffer und Salz würzen und über Nacht ziehen lassen.

Dazu können Sie gebratene Sojaschnitzel, Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln reichen.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Saucen:

### Vegane Sauce Hollandaise

Menge: 5 Portionen

250 Gramm Margarine, vegan, zum Beispiel Alsan  
1 Prise Salz  
2 Prisen Muskat  
3 Prisen Pfeffer, schwarz  
200 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine), oder Hafersahne  
3 Esslöffel, gestrichen Kartoffelstärke  
200 Milliliter Wasser, warm  
3 Spritzer Zitronensaft  
1 Teelöffel Kurkuma

Die Margarine erst langsam im Topf bei geringer Hitze schmelzen. Sie darf nicht kochen!

Dann die Kartoffelstärke mit dem Schneebesen klumpenfrei mit dem warmen bis heißen Wasser einrühren. Anschließend nach und nach unter die geschmolzene vegane Margarine geben und rühren, bis diese eine dickflüssige Konsistenz hat. Eventuell reicht schon ein Teil des Stärke-Wassers, das hängt davon ab, wie dickflüssig Sie die Sauce haben möchten. Zum Schluss die Sojasahne, Pfeffer, Salz, Muskatnuss sowie Kurkuma (für die Farbe) unterrühren und abschmecken.

Unsere Gäste waren jedes mal begeistert!

### Unser Tipp:

Das Wasser können Sie durch Gemüsesud von dem Gemüse (Spargel, Blumenkohl etc.), das Sie zur Soße reichen, ersetzen.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel



## Saucen:

### Vegane Sauce à la Carbonara

Menge: 2 Portionen

4 Esslöffel Hefeflocken  
3 Teelöffel Mehl  
1 Teelöffel Salz  
1 Prise Paprikapulver  
1 Prise Pfeffer  
1 Teelöffel Senf  
150 Milliliter Sojadrink  
3 Zehen Knoblauch  
1/2 Zwiebel  
75 Gramm Räuchertofu  
nach Belieben Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
4 Esslöffel Öl

Das Öl erst in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in dem Fett glasig dünsten. Nebenbei den Räuchertofu in Würfel schneiden, dazugeben und auf mittlerer Hitze knusprig braten. Die ersten 5 Zutaten dann miteinander vermischen und mit einem Schneebesen mit den Zutaten im Topf verrühren. Anschließend den Senf dazu geben und alles unter ständigem rühren kurz anschwitzen. Dann den Sojadrink dazu geben und aufkochen lassen. Es sollte eine dickflüssige Masse entstehen.

Zum Schluss können Sie mit der Sojasahne die gewünschte Konsistenz/Cremigkeit erzielen (wir nehmen ungefähr 1/3 oder 1/4 aus einer 250 Milliliter Packung)

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Kochzeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Saucen:

### vegane Käse-Sahne-Sauce

Menge: 5 Portionen

300 Gramm Cashewnüsse  
2 Mittelgroße Zwiebeln  
200 Gramm Champignons, braune  
2 Esslöffel Mehl  
1 kleine Zucchini  
Salz  
Pfeffer  
Knoblauch

Die Cashewnüsse erst etwa 20 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann auswaschen, danach in den Mixer geben und anschließend leicht mit Wasser bedecken. Nun die Cashewnüsse solange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Danach so viel Wasser dazu tun, bis es schön milchig wird, aber nicht zu dünn! Abgeschmeckt wird jetzt mit Salz und Pfeffer.

Dann waschen Sie die Pilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Nun 2 mittelgroße Zwiebeln fein in Würfel schneiden, in etwas Olivenöl glasig dünsten und mit etwas Wasser ablöschen. Etwa 200 Gramm braune Champignons nebenbei fein hacken und dazugeben. Danach eine kleine Zucchini fein hacken und dazu geben. Die Cashewsauce auch dazugeben und alles kurz aufkochen.

Achtung! Die Cashew-Sauce dickt von selbst an! Auf die Konsistenz müssen Sie achten, bei Bedarf können Sie langsam etwas Wasser unterrühren.

Zum Schluss mit etwas Knoblauch, Pfeffer und Salz nach Geschmack nachwürzen.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Kochzeit: etwa 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Saucen:

Vegane braune Soße

Menge: 3 Portionen

3 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Mehl

600 Milliliter Gemüsebrühe

3 Esslöffel Sojasauce

Salz und Pfeffer

Die Olivenöl erst erwärmen, dann das Mehl einrühren und unter Rühren etwa 3 Minuten dunkel bräunen (Mehlschwitze). Nun die Gemüsebrühe vorsichtig einrühren und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Soße mit Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken.

Diese Soße schmeckt gut zu Kartoffeln und Rotkohl.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

unbezahlte Werbung:



## Gebacken und gratiniert:

### Gurkengemüse

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Schmorgurken

30 Gramm vegane Margarine oder 3 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
etwas Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Esslöffel geschnittene Dillspitzen

Schälen Sie die Gurken, schneiden Sie die Enden ab, halbieren Sie die Gurken und schaben Sie dann die Kerne mit einem Löffel heraus. Danach schneiden Sie die Gurkenhälften in etwa 1 Zentimeter breite Streifen. Anschließend erhitzen Sie die Margarine oder das Speiseöl in einem Topf (beziehungsweise zerlassen die Margarine). Die Gurkenstreifen dünsten Sie darin zugedeckt bei schwacher Hitze 9-10 Minuten unter gelegentlichem Rühren.

Zum Schluss wird das Gurkengemüse mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt und mit gewaschen und trocken geschütteltem Dill bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 9-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 3 Gramm

Kilojoule: 333

Kcal: 80

## Gebacken und gratiniert:

### Gebackene Kartoffelspalten mit Avocadodip

Menge: 4 Portionen

1 1/2 Kilogramm festkochende Kartoffeln  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 1/2 Teelöffel (gestrichen) Meersalz

Für den Avocadodip:

300 kleine Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
3 reife Avocados (je etwa 185 Gramm)  
4 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz  
1 Messerspitze gemahlener Koriander  
etwas Cayennepfeffer  
1 Bund glatte Petersilie

Heizen Sie schon mal den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor. Dann brausen Sie die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab. Danach schneiden Sie die Kartoffeln je nach Größe der Länge nach in 4 oder 6 Spalten. Anschließend verteilen Sie die Kartoffelspalten auf einem Backblech und vermischen sie mit Olivenöl und Meersalz. Das Backblech schieben Sie nun in den vorgeheizten Backofen und backen die Kartoffelspalten unter gelegentlichem Wenden etwa 45 Minuten.

Währenddessen spülen Sie für den Dip die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Die Tomatenhälften entkernen Sie jetzt und schneiden sie in kleine Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in kleine Würfel und geben ihn zu den Tomatenwürfeln. Danach schneiden Sie die Avocados in der Mitte längs durch und nehmen jeweils den Stein heraus. Das Fruchtfleisch lösen Sie mit einem Esslöffel aus den Schalen und pürieren es mit einem Pürierstab grob. Dieses Püree rühren Sie nun unter die Tomatenwürfel, verrühren alles mit Orangensaft und würzen es mit etwas Salz, Koriander und Cayennepfeffer. Anschließend spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Petersilienblätter schneiden Sie klein und rühren sie unter den Avocadodip. Danach schmecken Sie den Dip nochmal mit Salz, Orangensaft und Cayennepfeffer ab. Zum Schluss servieren Sie die gebackenen Kartoffelspalten und den Avocadodip.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, Garzeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm, Fett: 30 Gramm, Kohlenhydrate: 48 Gramm  
Kilojoule: 2095, Kcal: 500

## Gebacken und gratiniert:

### Gemüse-Kartoffel-Fächer

Menge: 4 Portionen

1 Bund gemischte italienische Kräuter, zum Beispiel Basilikum, Thymian, Rosmarin und Majoran  
3 Frühlingszwiebeln  
600 Gramm festkochende Kartoffeln  
400 Gramm Zucchini  
6 mittelgroße Tomaten  
400 Gramm große, braune Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Knoblauchpulver  
5 Esslöffel Olivenöl

Spülen Sie zuerst die Kräuter ab und schütteln Sie sie kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blätter von den Stängeln und zerschneiden die Blätter grob. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie dann in Stücke. Danach schälen Sie die Kartoffeln und spülen sie ab. Dann spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Tomaten spülen Sie auch ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze.

Anschließend putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Das vorbereitete Gemüse und die Kartoffeln schneiden Sie jetzt bitte in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

## Gebacken und gratiniert: Gemüse-Kartoffel-Fächer - Fortsetzung

Nun bestreichen Sie den Boden einer großen Auflaufform mit Olivenöl und bestreuen ihn mit einem Teil der vorbereiteten Kräuter und verteilen die Frühlingszwiebelstücken. Dann schichten Sie die Kartoffelscheiben und die Gemüsescheiben darauf fächerförmig. Die restlichen vorbereiteten Kräuter und Frühlingszwiebelstücke verteilen Sie anschließend darauf, würzen alles mit Pfeffer, Salz und Knoblauch und beträufeln es mit dem restlichem Olivenöl.

Zum Schluss schieben Sie die Form auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und garen den Gemüse-Kartoffel-Fächer etwa 40-42 Minuten im Backofen.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

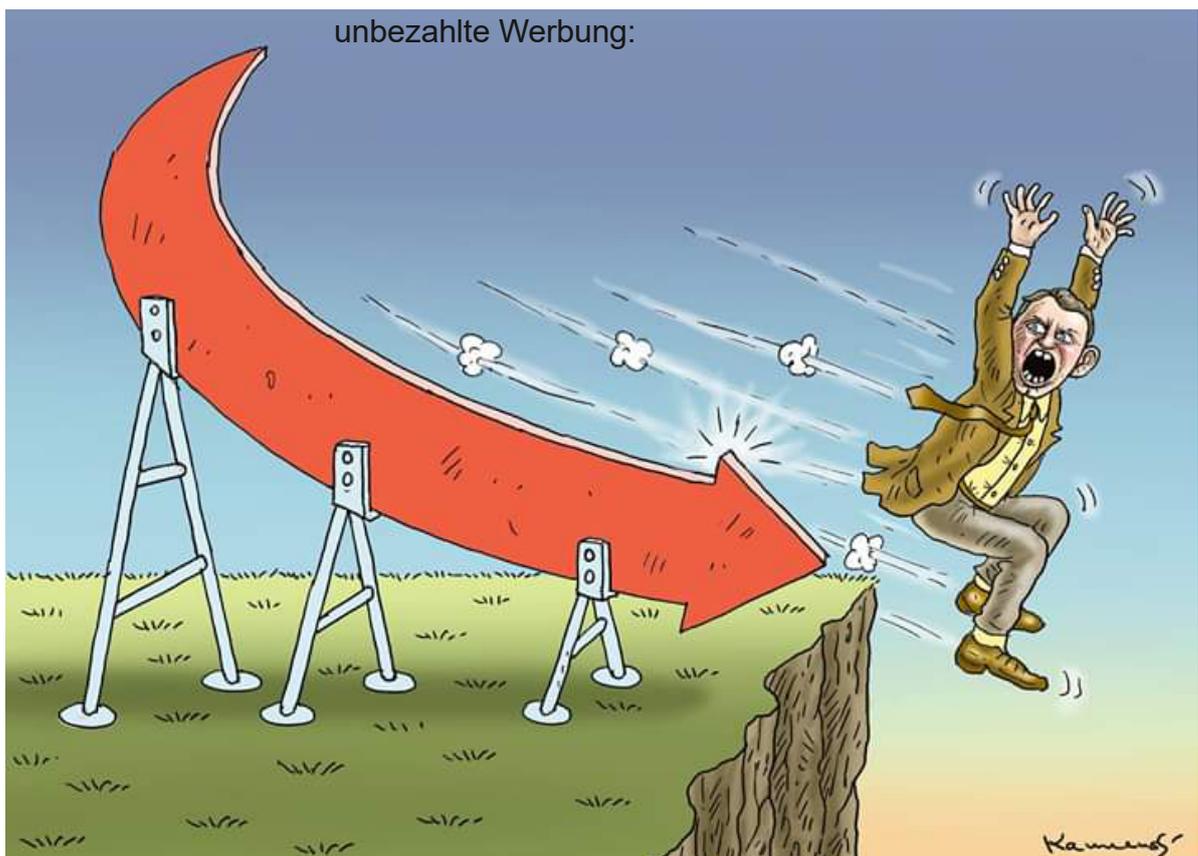
Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 13 Gramm

Kohlenhydrate: 27 Gramm

Kilojoule: 1122

Kcal: 267



Quelle:

<https://www.facebook.com/groups/fckafd/>

<https://www.facebook.com/neinzurafd/>

## Gebacken und gratiniert:

Ofenkartoffeln mit Linsendip und Petersiliendip

Menge: 4 Portionen

8 festkochende Kartoffeln (je etwa 200 Gramm)

Für den Linsendip:

3 Zwiebeln (je etwa 50 Gramm)

2 Esslöffel Olivenöl

80 Gramm rote Linsen

125 Milliliter Gemüsebrühe

1/2 Teelöffel gemahlene Fenchel

Für den Petersiliendip:

3 Zwiebeln (je etwa 50 Gramm)

500 Gramm Petersilienwurzeln

2 Esslöffel Olivenöl

150 Milliliter Gemüsebrühe

4 Stängel glatte Petersilie

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

250 Gramm Rote Bete (gegart und vakuumverpackt)

1 Prise gemahlene Pfeffer

1 Messerspitze gemahlene Koriander

1 Teelöffel Zitronensaft (eventuell mehr)

2 Stängel glatte Petersilie

1 Esslöffel Zitronensaft (eventuell mehr)

etwas Zucker

Waschen Sie die Kartoffeln gründlich, geben Sie sie in einen Topf knapp bedeckt mit Wasser, bringen Sie sie zum Kochen und garen Sie die Kartoffeln bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten vor. In der Zwischenzeit ziehen Sie für den Linsendip die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem kleinen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Die Linsen, die Gemüsebrühe und den Fenchel geben Sie nun hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Anschließend werden die Linsen zugedeckt etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze gedünstet, bis sie zerfallen. Danach lassen Sie sie abkühlen.

Jetzt heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

**Gebacken und gratiniert:** Ofenkartoffeln mit Linsendip und Petersiliendip - Fortsetzung

Für den Petersiliendip ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Petersilienwurzeln schälen Sie, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Petersilienwurzelscheiben darin an. Nun geben Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles zum Kochen. Das Petersiliengemüse muss zugedeckt etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze garen. Währenddessen gießen Sie die Kartoffeln ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab und pellen sie dann. Dann spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln.

Jetzt schneiden Sie 8 Bögen Backpapier (je etwa 21 x 38 Zentimeter) aus, geben etwas Olivenöl in eine Schüssel und würzen es mit Salz. Dann schwenken Sie die Kartoffeln darin. Anschließend legen Sie die Kartoffeln einzeln auf je 1 Bogen Backpapier, belegen sie mit einigen Petersilienblättern und wickeln das Ganze in Form eines Bonbons ein (dabei müssen Sie die Papierenden zusammen drehen). Die eingewickelten Kartoffeln legen Sie auf ein Backblech und schieben das Backblech in den vorgeheizten Backofen für etwa 30-32 Minuten.

Währenddessen schneiden Sie die rote Bete für den Linsendip in sehr kleine Würfel. Die Linsen zerdrücken Sie mit einer Gabel fein und rühren die Rote-Bete-Würfel unter. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer, Salz, Koriander und etwas Zitronensaft. Dann spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie klein. Das gegarte Petersiliengemüse pürieren Sie jetzt und lassen es etwas abkühlen. Dann rühren Sie die Gemüsebrühe unter und schmecken den Petersiliendip mit etwas Salz, Zitronensaft und Zucker ab.

Die heißen Ofenkartoffeln servieren Sie bitte mit den Dips.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 16 Gramm

Fett: 17 Gramm

Kohlenhydrate: 72 Gramm

Kilojoule: 2166

Kcal: 517

## Gebacken und gratiniert:

Gemüse-Kartoffel-Wedges aus dem Ofen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm festkochende Kartoffeln, 4 Möhren (je etwa 87 Gramm)  
500 Gramm Staudensellerie, 1 Bund Frühlingszwiebeln  
5 Esslöffel Olivenöl, 300 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe, 25 Gramm Tiefkühl-Küchenkräuter  
etwas Salz, 1 Prise gemahlene Pfeffer  
2 milde, rote Peperoni (je etwa 30 Gramm)

Bürsten Sie die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab und schneiden Sie sie dann in Viertel. Dann heizen Sie den Backofen entweder auf etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor. Danach putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und vierteln die Möhren längs. Anschließend putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab, halbieren dickere Selleriestangen längs oder vierteln sie. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln und spülen sie ab. Die Möhren, die Selleriestangen und die Frühlingszwiebeln schneiden Sie nun in etwa 5 Zentimeter lange Stücke.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne, dünsten die Kartoffelstücke, die Möhrenstücke sowie die Selleriestücke darin portionsweise an, nehmen sie heraus und geben alles in eine Fettpfanne. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und schieben die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen. Die Gemüse-Kartoffel-Wedges garen Sie etwa 45 Minuten im Backofen.

Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in sehr kleine Würfel. Nach etwa 10-15 Minuten Garzeit rühren Sie die Kräuter, die Knoblauchwürfel und die Frühlingszwiebelstücke unter die Kartoffelstücke und die Gemüsestücke. Gewürzt wird nun mit Pfeffer und Salz. Während der Garzeit müssen Sie die Kartoffelstücke und die Gemüsestücke mehrmals wenden. Zwischendurch spülen Sie die Peperoni ab, entstielen sie, halbieren sie längs, entkernen sie und schneiden die Peperoni in feine Streifen.

Die Gemüse-Kartoffel-Wedges werden zum Schluss auf 4 Tellern angerichtet und die Peperonistreifen werden darauf verteilt.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 13 Gramm

Kohlenhydrate: 29 Gramm

Kilojoule: 1089

Kcal: 261

## Gebacken und gratiniert:

### Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Kürbis, zum Beispiel Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Rapsöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/4 Teelöffel Cayennepfeffer  
400 Milliliter Kokosmilch  
250 Gramm Tomaten  
500 Gramm Seitan  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Esslöffel Currypulver  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Teelöffel gemahlene Ingwer  
1 1/2 Esslöffel vegane Semmelbrösel (oder Panko-Mehl)  
2 Esslöffel vegane Margarine (Zimmerwarm)  
35 Gramm gesalzene Erdnusskerne  
etwas Öl zum Einfetten der Form

Spülen Sie den Kürbis ab, vierteln Sie ihn und entfernen Sie dann die Kerne und den faserigen Innenteil. Den Kürbis schneiden Sie dann in etwa 1 Zentimeter dicke Spalten und schälen ihn. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und würfeln beides fein. Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin an (bis die Zwiebeln glasig sind). Dann geben Sie die Kürbisspalten hinzu, lassen sie kurz mitdünsten und würzen mit Pfeffer, Salz und CayennePfeffer. Danach rühren Sie die Kokosmilch unter, garen die Zutaten ohne Deckel etwa 5-6 Minuten und rühren dabei gelegentlich um.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) vor.

## **Gebacken und gratiniert:** Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan - Fortsetzung

Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze bevor Sie die Tomaten würfeln. Anschließend nehmen Sie die Kürbisspalten mit einer Schaumkelle oder einer Zange aus dem Topf. Dann fetten Sie eine große, flache Auflaufform ein und geben die Kürbiswürfel mit den Tomatenwürfeln in hinein. Danach lassen Sie den Kokosfond kräftig einkochen und rühren ihn dabei gelegentlich um. Währenddessen tupfen Sie den Seitan mit etwas Küchenpapier trocken, schneiden ihn in etwa 1/2 Zentimeter breite Streifen und erhitzen das Rapsöl in einer Pfanne. Die Seitanstreifen braten Sie darin von allen Seiten an und würzen sie mit dem Curry. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter breite Scheiben. Die Frühlingszwiebelscheiben geben Sie nun mit in die Pfanne und lassen sie etwa 30 Sekunden mitbraten. Danach würzen Sie Alles mit Pfeffer und Salz. Die Seitan-Frühlingszwiebel-Mischung verteilen Sie jetzt gleichmäßig auf der Gemüsemischung.

Danach vermischen Sieden Ingwer mit den Semmelbröseln (oder dem Pankomehl), der Margarine und etwas Cayennepfeffer und verstreichen dieses Gemisch auf den Seitanstreifen. Den eingekochten Kokosfond träufeln Sie bitte darauf. Anschließend hacken Sie die Erdnuskerne und streuen sie darauf.

Nun schieben Sie die Auflaufform auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und lassen den Auflauf etwa 25 Minuten garen. Der Auflauf ist fertig, wenn die Kruste schön knusprig braun ist.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 34 Gramm

Fett: 43 Gramm

Kohlenhydrate: 28 Gramm

Kilojoule: 2647

Kcal: 633

## Gebacken und gratiniert:

### Backofengemüse

Menge: 8 Portionen

2 Kilogramm festkochende, mittelgroße Kartoffeln  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
120 Milliliter Olivenöl (etwa)  
4 rote Paprikaschoten  
2 gelbe Paprikaschoten  
3 Zucchini  
4 Stängel Rosmarin  
9 Knoblauchzehen

Heizen Sie erst den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann bürsten Sie die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich ab, vierteln sie längs, legen sie auf ein Backblech und würzen sie mit Salz und Pfeffer. Danach träufeln Sie 4 Esslöffel von dem Olivenöl darauf und schieben das Backblech in den vorgeheizten Backofen. Die Kartoffeln müssen jetzt etwa 20 Minuten im Backofen garen.

Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie klein. Die Zucchini spülen Sie danach ab, schneiden die Enden ab und schneiden die Zucchini ebenfalls in kleine Stücke. Das Gemüse würzen Sie bitte mit Pfeffer und Salz und vermischen es mit dem restlichen Olivenöl.

Nun spülen Sie den Rosmarin ab und schütteln ihn kurz trocken. Den Knoblauch ziehen Sie anschließend ab, geben ihn mit dem Gemüse und den Rosmarinstängeln zu den vorgegarten Kartoffeln auf das Backblech und mischen alles gut unter. Zum Schluss garen Sie das Backofengemüse in weiteren 20-25 Minuten fertig und servieren das Gericht dann.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 40-45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 45 Gramm

Kilojoule: 1521

Kcal: 362

## Geschmort und gedünstet

Zeytinyağlı biber dolmasi (gefüllte Paprikaschoten in Olivenöl)

Menge: 4 Portionen

8 Paprikaschoten  
150 Gramm Reis (Patnareis)  
50 Gramm Korinthen  
1 große Zwiebel  
6 Esslöffel Olivenöl  
50 Gramm Pinienkerne  
1 Teelöffel Zucker  
½ Teelöffel Piment  
½ Teelöffel Zimt, gemahlen  
½ Bund Dill  
½ Bund Petersilie, glatte  
1 Zweig Minze, frische (oder 1/2 Teelöffel Nane, getrocknete Minze)  
2 Tomaten  
2 Zitronen, unbehandelte  
½ Bund Petersilie

Schneiden Sie die Paprikaschoten mit einem spitzen Messer vorsichtig um den Stiel aus und entfernen Sie die Kerne und Rippen entfernen, ohne die Schoten zu beschädigen. Die Schoten waschen Sie danach aus und stellen sie mit der Öffnung nach unten in ein Sieb.

Den Reis brausen Sie nun in einem Sieb kalt ab und lassen ihn in einer Schüssel, knapp mit Wasser bedeckt, etwa 15-16 Minuten vorquellen. Nebenbei lassen Sie die Korinthen in einer Tasse, ebenfalls mit Wasser bedeckt, quellen. Nun schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in sehr feine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie in einem Topf 3 Esslöffel Olivenöl und dünsten die Zwiebel darin glasig. Die Pinienkerne fügen Sie jetzt hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Den Reis und die Korinthen schütten Sie zusammen in ein Sieb, lassen das Wasser abtropfen lassen und geben beides zu den Zwiebeln. Nun müssen Sie alles umrühren und kurz schmoren lassen. Dann gießen Sie so viel Wasser an, dass alles knapp bedeckt ist und geben die Gewürze dazu. Den Reis kochen Sie bitte bei schwacher Hitze, bis er das Wasser in etwa 15 Minuten aufgenommen hat. Danach lassen Sie den Reis bitte abkühlen.

Nebenbei waschen Sie die Kräuter, schütteln sie trocken und hacken sie sehr fein. Die Kräuter werden dann Unter den Reis gerührt. Danach waschen Sie die Tomaten und schneiden von jeder Tomate 4 runde Deckel ab.

## **Geschmort und gedünstet** Zeytinyağlı biber dolmasi (gefüllte Paprikaschoten in Olivenöl) - Fortsetzung

Die Paprikaschoten füllen Sie bitte mit dem Reis und verschließen die Öffnungen mit je 1 Tomatendeckel. Dann setzen Sie die Schoten mit der Öffnung nach oben in einen Topf.

Jetzt waschen Sie die Zitrone heiß ab, halbieren sie und pressen eine Hälfte aus. Gießen Sie nun etwa 4 Esslöffel Wasser, das restliche Öl sowie den Zitronensaft dazu. Die andere Zitronenhälfte schneiden Sie bitte in Scheiben und stecken die Scheiben zwischen die Schoten. Danach wird der Topf zugedeckt, die Schoten zum Kochen gebracht und bei schwacher Hitze in etwa 40 Minuten gegart. Nach der Kochzeit lassen Sie die Schoten dann im Topf abkühlen.

Anschließend waschen Sie die andere Zitrone und schneiden Sie in Achtel. Die Schoten richten Sie bitte auf einer Platte an und servieren sie mit den Zitronenachteln und einigen Petersilien-Blättern garniert.

Arbeitszeit: etwa 2 Stunden

## Geschmort und gedünstet

### Okras in Curry-Tomaten-Sauce

Menge: 4 Portionen

75 Gramm Schalotten  
75 Gramm Frühlingszwiebeln  
650 Gramm Strauch-Tomaten  
1 rote Chili-schote  
2 getrocknete Curryblätter  
2 Stängel Koriander  
2 Stängel Thai-Basilikum  
2 Stängel Koriander  
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)  
75 Gramm vegane Margarine  
1 Teelöffel gemahlene Ingwer  
1 Esslöffel Currypulver, mild  
1/4 Teelöffel gemahlene Gewürznelken  
1 Kilogramm frische Okraschoten  
1 Liter (etwa) Speiseöl  
etwas Salz

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter breite Scheiben. Die Tomaten spülen Sie bitte ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Danach schneiden Sie die Tomaten in kleine Stücke. Nun spülen Sie die Chilischote ab, entstielen sie und würfeln sie mit den Kernen fein. Die Curryblätter reiben Sie bitte fein und spülen den Thai-Basilikum, den Koriander und die Minze ab. Dann zupfen Sie die Blätter von den Kräuterstängeln. Nun waschen Sie die Limette heiß ab und schneiden sie in kleine Stücke.

## **Geschmort und gedünstet** Okras in Curry-Tomaten-Sauce - Fortsetzung

Anschließend zerlassen Sie die vegane Margarine in einer Pfanne und dünsten die Schalottenwürfel sowie die Frühlingszwiebelscheiben darin unter rühren bei mittlerer Hitze kräftig an. Den Chili, die Curryblätter, den Ingwer, das Currypulver und die Nelken mischen Sie unter und lassen die Gewürze kurz mit anrösten. Dann rühren Sie die Tomatenstücke unter und bringen das Ganze zum Kochen. Danach lassen Sie die Curry-Tomaten-Sauce etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze stark kochen.

Währenddessen putzen Sie die Okraschoten und schneiden die Stielansätze mit den Spitzen (Kappen) ab. Die Okraschoten spülen sie nun ab und lassen sie abtropfen. Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf etwa 180 Grad Celsius (wenn Sie ein Holzstäbchen in das Fett halten und sich Blasen bilden hat das Speiseöl die richtige Temperatur erreicht). Darin frittieren Sie die Okraschoten in 2-3 Portionen etwa 3-4 Minuten und wenden sie dabei jeweils einmal. Die Okraschote nehmen Sie nach der Garzeit mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie auf Küchenpapier kurz abtropfen.

Dann schwenken Sie die Okraschoten in der heißen Curry-Tomaten-Sauce, würzen sie mit Salz und richten sie auf Tellern an. Zum Schluss bestreuen Sie die Okraschoten mit den Kräuterblättern und servieren sie mit den Limettenstücken. Nach eigenem Belieben können Sie den Saft der Limettenstücke auf die Okraschoten träufeln.

Als Beilage empfehlen wir Basmatireis.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 20 Gramm

Kohlenhydrate: 13 Gramm

Kilojoule: 1107

Kcal: 265

Steigen Sie jetzt mit unseren

## Geschmort und gedünstet

### Wirsing-Möhrengemüse

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln  
375 Gramm Möhren  
500 Gramm Wirsing  
2 Esslöffel Speiseöl  
etwas Salz  
1/2 Esslöffel Zucker  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Von dem Wirsing entfernen Sie die groben, äußeren Blätter, vierteln den Wirsing dann und schneiden den Strunk heraus. Danach spülen Sie die Wirsing-viertel ab und schneiden sie in Streifen. Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf fügen die Zwiebelscheiben, die Möhrenscheiben und die Wirsingstreifen in zwei Portionen hinzu. Jetzt dünsten Sie alles unter Rühren an und würzen es danach mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen das Gemüse zum Kochen und lassen es zugedeckt etwa 20-30 Minuten bei schwacher Hitze bis mittlerer Hitze gar dünsten, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Dann rühren Sie die Margarine unter das Gemüse (weil die Möhren fettlösliche Vitamine in sich haben), schmecken das Wirsing-Möhren-Gemüse nochmal mit Pfeffer, Salz und Zucker ab, richten es an und bestreuen es zum Schluss mit der klein geschnittenen Petersilie.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Garzeit: etwa 20-30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 9 Gramm

Kilojoule: 587

Kcal: 140

## Geschmort und gedünstet

Currygemüse mit Nüssen  
(Römertopf mit 3 Liter Inhalt)

Menge: 4 Portionen

1 Spitzkohl (je etwa 600 Gramm)  
4 Möhren (je etwa 100 Gramm)  
600 Gramm Staudensellerie  
50 Gramm Kokos-Chips (bekommen Sie im Reformhaus)  
50 Gramm geröstete, gesalzene Cashewkerne  
50 Gramm geröstete, gesalzene Erdnuskerne  
1 Esslöffel grüne Currypaste  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
200 Milliliter Gemüsebrühe

Putzen Sie den Spitzkohl, verlesen Sie ihn und schneiden Sie den Strunk heraus. Dann schneiden Sie den Spitzkohl in grobe Würfel und spülen sie ab. Die Möhren putzen Sie danach, schälen sie, spülen sie ab und schneiden die Möhren dann in Scheiben. Anschließend putzen Sie den Sellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in etwa 3 Zentimeter lange Stücke. Das vorbereitete Gemüse mischen Sie nun in einer Schüssel und mengen die Kokos-Chips sowie die Cashewkerne und die Erdnuskerne unter. Gewürzt wird das Ganze mit Currypulver, Pfeffer und Salz.

Die Gemüse-Mischung geben Sie jetzt in einen gewässerten Römertopf und gießen die Gemüsebrühe hinzu. Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze, untere Schiene) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor. Zum Schluss garen Sie das Currygemüse mit Nüssen etwa 80 Minuten im Backofen.

Als Beilage würden wir Basmatireis oder Duftreis empfehlen.

### Unser Tipp:

Legen Sie einige Kokos-Chips beiseite und streuen Sie sie nach dem Garen auf das angerichtete Curry-Gemüse.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten  
Garzeit: etwa 80 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 11 Gramm  
Fett: 21 Gramm  
Kohlenhydrate: 16 Gramm  
Kilojoule: 1229  
Kcal: 296

## Geschmort und gedünstet

Blattspinat mit Rosinen und Pinienkernen

Menge: 2 Portionen

2 Esslöffel Rosinen (je etwa 15 Gramm)  
1 Kilogramm frischer Blattspinat  
1 Esslöffel Pinienkerne  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Lassen Sie die Rosinen erst in kaltem Wasser einweichen. Zwischendurch verlesen Sie den Spinat und entfernen die dicken Stiele. Dann waschen Sie den Spinat gründlich und lassen ihn leicht abtropfen. Die Pinienkerne bräunen Sie nun in einem Wok oder einer Pfanne ohne Fett, nehmen sie heraus und geben sie zum Abkühlen auf ein Teller. Anschließend ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebel ab, schneiden den Knoblauch in Scheiben und würfeln die Zwiebeln sehr klein. Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl und braten die Knoblauchscheiben sowie die Zwiebelwürfel darin an (bis die Zwiebelwürfel glasig sind). Den tropfnassen Spinat fügen Sie hinzu, lassen ihn unter rühren zusammenfallen und garen ihn etwa 5-6 Minuten. Dann würzen Sie den Spinat mit Pfeffer und Salz.

Zum Schluss gießen Sie die Rosinen ab und geben sie zusammen mit den Pinienkernen unter den Spinat. Den Blattspinat richten Sie nun auf Tellern an und servieren ihn.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 7 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 1033

Kcal: 248

## Geschmort und gedünstet

Kohlgemüse süßsauer

Menge: 4 Portionen

2 Möhren (je etwa 200 Gramm)  
400 Gramm Tomaten  
5 Esslöffel Sonnenblumenöl  
200 Milliliter Orangensaft  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Frucht-Dicksaft  
1 Esslöffel Vollkorn-Weizenmehl (eventuell etwas mehr)  
700 Gramm (etwa) Spitzkohl oder Wirsing

Putzen Sie die Möhren, schälen und spülen Sie sie ab und raspeln Sie die Möhren fein. Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Danach schneiden Sie die Tomaten bitte in Scheiben. Nun erhitzen Sie einen Esslöffel Sonnenblumenöl in einem Topf, dünsten die Möhrenraspel und die Tomatenscheiben darin etwa 8-9 Minuten, bis die Möhrenraspel weich sind. Jetzt streichen Sie das Gemüsedurch ein Sieb, geben es wieder zurück in den Topf und verrühren es mit dem Orangensaft, der Sojasauce und dem Dicksaft. Dann rühren Sie das Mehl mit 2-3 Esslöffel Wasser an, rühren es in die Gemüsesauce und bringen das Ganze unter Rühren zum Kochen. Die Sauce muss jetzt bei schwacher Hitze etwa 5-6 Minuten kochen, danach nehmen Sie den Topf bitte von der Kochstelle.

Anschließend entfernen Sie von dem Spitzkohl oder dem Wirsing die äußeren Blätter, halbieren den Kohl oder den Wirsing und schneiden den Strunk heraus. Dann lösen Sie die Blätter, schneiden sie in etwa 2 Zentimeter große Quadrate und teilen sie in 4 Portionen. Nun erhitzen Sie jeweils 1 Esslöffel des restlichen Öls in einer Pfanne und braten je eine Kohlportion unter ständigem Rühren etwa 5-6 Minuten an (das nennt man sautieren).

Die Kohlportionen geben Sie zum Schluss in die Sauce und lassen sie weiter etwa 5-6 Minuten kochen. Dann richten Sie das Kohlgemüse an und servieren es sofort.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 20 Gramm

Kilojoule: 968

Kcal: 231

## Geschmort und gedünstet

Chili sin Carne

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 dicke Möhre  
1 rote Paprikaschote, 1 gelbe Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote, 1 kleine Aubergine (je etwa 250 Gramm)  
3 Esslöffel Olivenöl, 1 Stängel Rosmarin, 1 Bund Thymian  
800 Gramm geschälte Tomaten (aus der Dose)  
500 Gramm Kidneybohnen (aus der Dose)  
1/2 Esslöffel Bohnenkraut, etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel klein geschnittene Kräuter

Ziehen Sie die Gemüsezwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beides in kleine Würfel. Dann putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden sie auch in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Paprikaschoten ab, vierteln und entstielen sie und schneiden die weißen Scheidenwänder heraus. Nun spülen Sie die Aubergine und die Zucchini ab und entfernen die Enden beziehungsweise die Stängelansätze. Die Aubergine und die Zucchini schneiden Sie dann in 1/2-1 Zentimeter große Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten zuerst die Zwiebelwürfel und die Möhrenwürfel bei nicht zu starker Hitze leicht an. Danach geben Sie die Paprikaviertel und die Knoblauchwürfel und als letztes die Auberginenwürfel sowie die Zucchiniwürfel hinzu. Dann lassen Sie die Zutaten alle mitdünsten.

Währenddessen spülen Sie bitte den Rosmarin und den Thymian ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Dann pürieren Sie die Tomaten, geben sie zusammen mit den Kidneybohnen (mit der Flüssigkeit), dem Bohnenkraut und den Kräuterstängeln in den Topf und bringen alles zum kochen. Das Ganze muss jetzt zugedeckt etwa 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dabei rühren Sie bitte ab und zu um und schmecken das Gericht mit Pfeffer und Salz ab. Nach der Garzeit entfernen Sie die Kräuterstängel mit einer Schaumkelle. Zum Schluss richten Sie das Chili sin Carne in Schalen an und können es nach eigenem Belieben mit klein geschnittenen Kräutern bestreuen.

Als Beilage empfehlen wir zum Beispiel Reis, vegane Nudeln oder Kartoffelwürfel. Alternativ können Sie auch einfach ein Baguette, ein Fladenbrot oder Tortillachips dazu reichen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm, Fett: 8 Gramm, Kohlenhydrate: 31 Gramm,

Kilojoule: 1071, Kcal: 256

## Geschmort und gedünstet

Tofu in Gemüsepuree

Menge: 3 Portionen

20 Gramm eingeweichte Shiitakepilze  
30 Gramm geschälte Möhren  
500 Gramm Tofu, 1 Liter Speiseöl  
3 Esslöffel Speiseöl, 1 Esslöffel fein gehackter frischer Ingwer  
1 Esslöffel klein geschnittene Knoblauchzehen  
375 Milliliter Gemüsebrühe, 1 1/2 Esslöffel Zucker  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz, 2 Esslöffel Sojasauce  
20 Gramm frische, ausgepaltete Erbsen  
1 Esslöffel klein geschnittene Frühlingszwiebeln (nur die weißen Teile)  
1 1/2 Teelöffel Kartoffelstärke, 3 Esslöffel Wasser  
2 Esslöffel Sesamöl

Die Shiitakepilze lassen Sie erst abtropfen. Dann hacken Sie das Tomaten-Fruchtfleisch, die Pilze und die Möhren sehr fein und schneiden den Tofu in 5 x 3 x 7 Zentimeter große Stücke. Danach schwenken Sie einen heißen Wok zweimal mit dem Speiseöl aus, geben 1 Liter Speiseöl hinzu und erhitzen es. Die Tofustücke frittieren Sie nun darin etwa 2-3 Minuten, nehmen sie mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie abtropfen. Dann gießen Sie das Speiseöl in ein Vorratsgefäß zurück. Anschließend erhitzen Sie den Wok wieder, geben 3 Esslöffel Speiseöl hinein und braten die Shiitakepilze darin kurz an. Danach lassen Sie die Möhren darin kurz mitbraten und geben als letztes den gehackten Ingwer und den klein geschnittenen Knoblauch hinzu. Löschen Sie jetzt alles mit der Gemüsebrühe ab, lassen Sie es aufkochen und rühren Sie dabei den Zucker, etwas Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) sowie die Sojasauce unter.

Dann geben Sie die Tofustücke in die kochende Gemüsebrühe und garen sie im offenen Wok etwa 10-12 Minuten, bis die Flüssigkeit stark eingekocht ist. Währenddessen spülen Sie die Erbsen ab und geben sie mit dem Tomaten-Fruchtfleisch hinzu. Die Frühlingszwiebeln rühren Sie danach bitte unter. Dann bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen das Ganze etwa 1-2 Minuten kochen. Nebenbei rühren Sie die Kartoffelstärke mit etwas Wasser an, rühren das in die Sauce (zum Abbinden) und lassen die Sauce dann unter rühren kurz aufkochen. Zum Schluss richten Sie den Tofu in Gemüsepuree an, beträufeln alles noch mit Sesamöl und servieren das Gericht heiß.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 15 Gramm

Fett: 45 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 2357

Kcal: 562

## Geschmort und gedünstet

### Buntes Fenchelgemüse

Menge: 2 Portionen

- 2 Fenchelknollen (je etwa 300 Gramm)
- 1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)
- 150 Milliliter Gemüsebrühe
- etwas Salz
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- 2 Tomaten (je etwa 50 Gramm)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 8 abgetropfte, schwarze Oliven, ohne Stein
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Putzen Sie erst die Fenchelknollen, spülen Sie sie ab und halbieren Sie sie. Dann schneiden Sie die Fenchelhälften längs in Spalten und legen das Fenchelgrün beiseite. Die Zitrone waschen Sie jetzt bitte heiß ab. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen, legen die Fenchelspalten hinein, ziehen von der Zitrone etwa ein Drittel der Schale ab und geben Sie hinzu.

Danach bringen Sie alles zugedeckt zum Kochen und dünsten es etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze. Anschließend fügen Sie das Salz hinzu (Vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Jetzt lassen Sie die Fenchelspalten in einem Sieb abtropfen und fangen den Sud bitte auf. Die Schalotten und den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden beides in dünne Scheiben. Anschließend spülen Sie den Chili ab, tupfen ihn kurz trocken, halbieren die Schoten der Länge nach und entkernen sie. Danach schneiden Sie die Chilischoten bitte in Streifen.

Zum Blanchieren der Tomaten schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel, übergießen sie mit kochendem Wasser und nehmen sie nach etwa 1-2 Minuten mit einer Schaumkelle heraus. Dann geben Sie die Tomaten in eine zweite Schüssel, schrecken sie mit kaltem Wasser ab, häuten und halbieren die Tomaten und entfernen die Stängelansätze. Danach werden die Tomaten grob in Würfel geschnitten. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, fügen die Schalottenwürfel, die Knoblauchwürfel und die Chilistreifen hinzu und dünsten alles zugedeckt etwa 10-11 Minuten bei mittlerer Hitze. In der Zeit schneiden Sie die Oliven bitte in Ringe und halbieren die Zitrone quer. Eine Zitronenhälfte schneiden Sie danach in dünne Streifen, von der anderen Hälfte pressen Sie den Zitronensaft aus. Dann richten Sie die Fenchelspalten schon mal auf einer Platte oder einem Teller an. Die Zitronenscheiben legen Sie bitte an den Rand.

## **Geschmort und gedünstet** Bunttes Fenchelgemüse - Fortsetzung

Jetzt geben Sie den aufgefangenen Fenchelsud und die Tomatenwürfel zu der Schalotten-Chili-Masse und lassen das Ganze aufkochen. Abgeschmeckt wird die Masse dann mit Pfeffer, etwas Salz und dem Zitronensaft. Die Masse verteilen Sie nun auf den Fenchelspalten. Anschließend spülen Sie das beiseite gelegte Fenchelgrün ab, schütteln es kurz trocken und schneiden es etwas kleiner.

Zum Schluss bestreuen Sie das Fenchelgemüse mit dem Fenchelgrün und den Olivenringen und können das Gericht entweder heiß oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 18 Gramm

Kohlenhydrate: 16 Gramm

Kilojoule: 1134

Kcal: 270

## Geschmort und gedünstet

### Gemüseragout mit Dill

Menge: 4 Portionen

4 Möhren (je etwa 100 Gramm)  
40 Gramm vegane Margarine  
2 Kohlrabi (je etwa 200 Gramm)  
1 Salat- oder Schmogurke (je etwa 400 Gramm)  
500 Gramm grüner Spargel  
400 Gramm kleine, festkochende Kartoffeln  
etwas Salz  
1 Scheibe Zitrone (unbehandelt und ungewachst)  
1 Bund Dill  
2 Knoblauchzehen  
6 Esslöffel Olivenöl  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlener Pfeffer  
1/2 Esslöffel Zucker

Putzen und schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Die Kohlrabi putzen und schälen Sie, spülen sie in Stifte und schneiden die Kohlrabi in Stifte. Danach spülen Sie die Salatgruken oder die Schorgurke ab und schneiden die Enden ab. Die Gurke halbieren Sie dann längs und entfernen die Kerne mit einem Esslöffel. Die Gurkenhälften schneiden Sie nun bitte in etwa 2 Zentimeter dicke Stücke. Dann schneiden Sie von dem grünen Spargel das untere Drittel und schneiden die Enden ab. Die Spargelstangen spülen Sie ab und halbieren sie je nach Größe oder dritteln sie. Die Kartoffeln bürsten Sie unter fließendem Wasser sehr gründlich ab und kochen Sie zugedeckt in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten. Nebenbei spülen Sie den Dill ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Sputzen zupfen Sie anschließend von den Stängeln und schneiden die Dillspitzen klein. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

## **Geschmort und gedünstet** Gemüseragout mit Dill - Fortsetzung

Jetzt garen Sie die Möhrenstifte und den Spargel in kochendem Salzwasser mit 1/2 Teelöffel Zucker, der veganen Margarine (weil die Möhren fettlösliche Vitamine in sich haben) etwa 5 Minuten und geben die Zitronenscheibe (für den Geschmack) hinzu. Die Kohlrabistifte garen Sie danach in kochendem Salzwasser etwa 4-5 Minuten. Dann lassen Sie die Gemüsezutaten jeweils in einem Sieb abtropfen. Die gegarten Kartoffeln gießen Sie ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, dünsten die Kartoffeln und die vorbereiteten Gemüsezutaten darin nacheinander unter Rühren an, nehmen sie heraus und geben alles in einen großen Topf. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und würzen das Ganze mit Pfeffer und Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Den Dill und den Knoblauchwürfel rühren Sie bitte unter. Jetzt bringen Sie die Zutaten zum Kochen und garen sie zugedeckt etwa 10-15 Minuten bei schwacher Hitze.

Bitte achten Sie darauf das dass Gemüse noch Biss hat.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Quellzeit

Garzeit für das Gemüseragout: etwa 10-15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 25 Gramm

Kilojoule: 1145

Kcal: 274

## Geschmort und gedünstet

### Sizilianische Caponata

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Staudensellerie  
3 große Auberginen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 dicke Fleischtomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Topf Basilikum  
4 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
200 Gramm abgetropfte grüne Oliven ohne Stein (aus dem Glas)  
200 Gramm abgetropfte schwarze Oliven ohne Stein (aus dem Glas)  
200 Gramm abgetropfte Kapernäpfel ohne Kapern (aus dem Glas)

Putzen Sie den Staudensellerie und spülen Sie ihn ab. Die Auberginen spülen Sie auch ab und entfernen dann die Stängelansätze. Danach heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 160 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 140 Grad Celsius (Heißluft) vor. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln und spülen sie ab. Die Tomaten spülen Sie ab, halbieren sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Das vorbereitete Gemüse schneiden Sie anschließend bitte in grobe Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Das Basilikum spülen Sie ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Bräter und dünsten die Gemüswürfel darin portionsweise an. Anschließend würzen Sie alles mit Pfeffer und Salz und dann rühren Sie den Knoblauch sowie die Basilikumblätter unter. Das Gemüse muss jetzt etwa 10-12 Minuten leicht kochen. Danach geben Sie die Oliven und die Kapern zu dem angedünsteten Gemüse in den Bräter und schieben den Bräter auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen. Die Caponata lassen Sie zum Schluss etwa 30-32 Minuten garen.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 27 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 1594

Kcal: 380

## Geschmort und gedünstet

### Rotes Linsengemüse

Menge: etwa 5 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Salz
- 1 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie und Porree/Lauch)
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 750 Milliliter Gemüsebrühe
- 400 Gramm rote Linsen
- 4 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Esslöffel Frucht-Dicksaft
- 1 Bund Schnittlauch

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, schneiden Sie die Zwiebeln in kleine Würfel und würfeln Sie den Knoblauch sehr fein. Danach zerreiben Sie die Knoblauchwürfel mit einem großem Küchenmesser und 1/2 gestrichenen Teelöffel Salz zu einer Paste. Anschließend putzen Sie das Suppengrün, spülen es ab und schneiden es in kleine Würfel. Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Knoblauchpaste darin an. Die vorbereiteten Gemüsewürfel geben Sie jetzt hinzu und lassen sie unter Rühren kurz mitdünsten. Dann geben Sie das Tomatenmark mit dem restlichen Olivenöl in einen zweiten Topf und tomatisieren es (für den Geschmack, tomatisieren heißt anrösten) bevor sie es zu den Gemüsewürfeln geben. Danach gießen Sie auch die Gemüsebrühe hinzu und bringen das Ganze zum Kochen.

Die roten Linsen geben Sie nun in den Gemüsesud, bringen das Ganze wieder zum Kochen und garen alles zugedeckt etwa 10-12 Minuten. Danach rühren Sie den Essig unter das gegarte Linsengemüse und würzen es mit Pfeffer, etwas Salz, 1 Prise Cayennepfeffer und dem Frucht-Dicksaft. Anschließend spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in Röllchen.

Zum Schluss richten Sie das Linsengemüse in einer Schüssel an und servieren es mit den Schnittlauchröllchen bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 8-12 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm

Fett: 27 Gramm

Kohlenhydrate: 31 Gramm

Kilojoule: 1793, Kcal: 428

## Geschmort und gedünstet

### Auberginen-Paprika-Gemüse

Menge: 4 Portionen

1 Aubergine (je etwa 275 Gramm), etwas Salz  
1 rote Paprikaschote, 1 grüne Paprikaschote  
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Peperoni  
3 Esslöffel Olivenöl, 200 Gramm passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer, etwas Voll-Rohrzucker  
1 Teelöffel (gestrichen) gerebelter Oregano  
1/2 Bund Petersilie

Spülen Sie die Aubergine ab und schneiden Sie den Stängelansatz ab. Dann schneiden Sie die Aubergine in Würfel, geben sie in eine Schüssel, bestreuen die Auberginenwürfel mit 1 Esslöffel Salz und lassen das mindestens 10-12 Minuten einziehen. Danach geben Sie die Auberginenwürfel in ein Sieb, spülen sie unter fließendem kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen. Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Anschließend werden die Schoten gründlich abgespült und in kleine Würfel geschnitten. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in kleine Würfel. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in sehr kleine Würfel und zerreiben ihn mit 1 gestrichenen Teelöffel Salz und einem großem Messer zu einer Paste. Die Peperoni spülen Sie ab, entstielen sie und schneiden sie in sehr kleine Würfel.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten das vorbereitete Gemüse mit der Knoblauchpaste sowie der Peperoni darin unter Rühren an. Dann gießen Sie die passierten Tomaten hinzu und würzen das Ganze mit Pfeffer, Salz, 1 Prise Voll-Rohrzucker und Oregano kräftig. Das Gemüse bringen Sie jetzt zum Kochen und dünsten es zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10-12 Minuten. Dann nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen das gegarte Gemüse erkalten.

Anschließend spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilienblätter sehr klein. Dann mischen Sie die geschnittene Petersilie unter das erkaltete Auberginen-Paprika-Gemüse. Das Gemüse schmecken Sie zum Schluss nochmals mit den Gewürzen ab, richten an und servieren das Gericht kalt.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Ziehzeit und Abkühlzeit

Garzeit: etwa 10-12 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Kilojoule: 494

Kcal: 118

## Geschmort und gedünstet

### Mallorquinischer Schmortopf

Menge: 6 Portionen

6 festkochende Kartoffeln (je etwa 80 Gramm), 3 mittelgroße Zucchini (je etwa 130 Gramm)  
3 mittelgroße, rote Paprikaschoten ( je etwa 130 Gramm)  
1 Gemüsezwiebel (je etwa 150 Gramm), 3 Knoblauchzehen  
4 große Fleischtomaten (je etwa 100 Gramm), 1 kleines Bund Basilikum  
1 kleines Bund Oregano, 1 kleines Bund glatte Petersilie  
150 Milliliter Olivenöl, etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle, 3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Schälen und spülen Sie die Kartoffeln ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Zucchini schneiden Sie dann ebenfalls in Scheiben. Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in grobe Stücke. Die Zwiebel und den Knoblauch ziehen Sie jetzt ab, achteln die Zwiebel und zerlegen sie in einzelne Schichten. Dann schneiden Sie den Knoblauch in kleine Würfel. Die Fleischtomaten spülen Sie ab, vierteln sie und entfernen die Stängelansätze. Danach schneiden Sie die Tomaten in nicht zu dünne Scheiben. Nun spülen Sie die Kräuter ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Kräuterblätter grob klein.

Anschließend heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor. Nebenbei erhitzen Sie jeweils etwas Olivenöl in einem großen Topf und dünsten die vorbereiteten Gemüsezutaten und die Kartoffeln darin nacheinander an. Dann fetten Sie eine große Auflaufform mit dem Speiseöl ein und nehmen danach die Gemüsezutaten mit einer Schaumkelle aus dem Topf. Diese werden jetzt dachziegelartig in der Reihenfolge Kartoffelscheiben, Zucchini-scheiben, Paprikaschoten, Zwiebelscheiben und Tomatenscheiben in die Form geschichtet. Die einzelnen Schichten bestreuen Sie bitte jeweils mit Pfeffer, Salz, Knoblauchwürfeln und den Kräutern. Dann beträufeln Sie das Ganze mit dem restlichen Olivenöl.

Die Auflaufform schieben Sie jetzt auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und garen den Schmortopf zum Schluss etwa 40-50 Minuten.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Garzeit: etwa 40-50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 25 Gramm

Kohlenhydrate: 19 Gramm

Kilojoule: 1404

Kcal: 335

## Geschmort und gedünstet

### Paprikagemüse

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm rote und gelbe Paprikaschoten  
200 Gramm Zwiebeln  
500 Gramm Tomaten  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
etwas Salz  
1 Prise gerebelter Oregano  
3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) vor. Nebenbei vierteln Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schotenviertel gründlich ab, fetten ein Backblech mit dem Speiseöl ein und legen die Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf das Blech. Anschließend schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Backofen und rösten die Paprikaviertel etwa 10-15 Minuten, bis die Haut Blasen wirft. Dann nehmen Sie das Backblech aus dem Ofen, bedecken die Schotenviertel mit einem feuchtem Geschirrtuch und lassen sie etwas abkühlen. Danach ziehen Sie die Haut ab und schneiden die Paprikaviertel in Streifen.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Scheiben. Zum blanchieren schneiden sie jetzt die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel und übergießen die Tomaten mit kochendem Wasser. Nach 1-2 Minuten nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in eine zweite Schüssel und schrecken die Tomaten dann mit kaltem Wasser ab. Dann werden die Tomaten gehäutet, halbiert und die Stängelansätze entfernt. Danach entkernen Sie die Tomaten und schneiden sie in Stücke. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebelscheiben darin goldgelb an. Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Scheiben, geben ihn mit den Paprikastreifen und den Tomatenstücken zu den Zwiebeln und verrühren das Ganze miteinander. Danach wird das Ganze mit etwas Salz und Oregano gewürzt. Zum Schluss dünsten Sie das Paprikagemüse etwa 3-4 Minuten und reichen dann an.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 749

Kcal: 178

## Geschmort und gedünstet

### Pilz-Paprika-Gemüse

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Austernpilze  
2 Esslöffel Mehl  
1 rote Paprikaschote (je etwa 100 Gramm)  
1 gelbe Paprikaschote (je etwa 100 Gramm)  
1 grüne Paprikaschote (je etwa 100 Gramm)  
4 Frühlingszwiebeln  
3 Esslöffel Speiseöl  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
1 mittelgroße Kartoffel  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Putzen Sie die Austernpilze. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Schneiden Sie die Pilze jetzt in dünne Streifen. Die Paprikaschoten halbieren Sie, entstielen und entkernen sie. Danach entfernen Sie die Scheidenwände und spülen die Schoten dann gründlich ab. Anschließend schneiden Sie die Paprikaschoten bitte in feine Streifen. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Frühlingszwiebelscheiben darin glasig. Die Pilzstreifen und die Paprikastreifen geben Sie hinzu und dünsten das Ganze etwa 5-6 Minuten. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles zum Kochen.

Währenddessen schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ab und reiben sie auf einer Haushaltsreibe. Dann geben Sie die geriebenen Kartoffeln bitte zu dem Gemüse in den Topf. Jetzt dünsten Sie alles etwa 10-12 Minuten und würzen es zwischendurch mit Pfeffer und Salz. Zum Schluss richten Sie das Pilz-Paprika-Gemüse an, bestreuen es mit der klein geschnittenen Petersilie und servieren das Gericht dann.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm, Fett: 8 Gramm, Kohlenhydrate: 13 Gramm, Kilojoule: 593, Kcal: 141

## Geschmort und gedünstet

Pak Choi und breite grüne Bohnen

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Pak Choi (chinesischer Senfkohl), 600 Gramm breite, grüne Bohnen  
1 Esslöffel Bohnenkraut (getrocknet), etwas Salz  
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer, 200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Wasabipaste, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel geschälte Sesamsamen (etwa 15 Gramm)

Außerdem:

2 Bratschläuche

Putzen Sie die Pak Choi-Stauden und schneiden Sie die Stielenden ab. Dann spülen Sie die Pak Choi-Stauden ab. Von den Bohnen schneiden Sie die Enden ab und fädeln die Bohnen eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Die Bohnen spülen Sie anschließend ab und schneiden sie in etwa 5 Zentimeter lange Stücke. Dann bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen, geben das Salz hinzu und blanchieren die Pak Choi-Stauden darin etwa 3 Minuten. Danach nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in ein Sieb und schrecken die Pak Choi-Stauden mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Nun geben Sie in das Salzwasser das Bohnenkraut und blanchieren darin die Bohnen ebenfalls etwa 3 Minuten. Danach werden auch die Bohnen in ein Sieb gegeben und mit kaltem Wasser abgeschreckt. Dann schälen Sie den Ingwer, schneiden ihn klein und verrühren den gehackten Ingwer mit der Gemüsebrühe und der Wasabipaste. Gewürzt wird das Gemisch mit Pfeffer und Salz.

Jetzt heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor. Die Bratschläuche verschließen Sie erst von einer Seite nach der Packungsanweisung fest. Dann füllen Sie jeweils die Hälfte von dem Pak Choi-Gemüse und den Bohnenstücken in einem Bratschläuche und gießen je die Hälfte der gewürzten Gemüsebrühe hinzu. Die Bratschläuche verschließen Sie dann nach der Packungsanweisung und legen sie nebeneinander auf ein Backblech. Das Backblech schieben Sie in den vorgeheizten Backofen und garen das Gemüse etwa 20-22 Minuten.

Zum Servieren öffnen Sie die Bratschläuche und servieren das Gemüse mit Sesam bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Kilojoule: 398

Kcal: 95

## Geschmort und gedünstet

### Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry

Menge: 2 Portionen

2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Süßkartoffeln (je etwa 60 Gramm)  
2 Esslöffel Sesamöl  
360 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)  
2 Esslöffel (gestrichen) rote Currypaste  
400 Milliliter Gemüsebrühe  
400 Milliliter ungesüßte Kokosmilch  
100 Gramm Blattspinat  
4 Stängel Thai-Basilikum  
2 Limetten (unbehandelt und ungewachst)

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Spalten. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Scheiben. Die Süßkartoffel schälen Sie, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Danach erhitzen Sie das Sesamöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelspalten, die Knoblauchscheiben, die Kartoffelwürfel und die Kichererbsen darin eventuell in 2 Portionen an. Die Currypaste rühren Sie nun unter und lassen sie kurz mitdünsten. Abgelöscht wird das Ganze jetzt mit der Gemüsebrühe. Dann bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen das Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry etwa 9-10 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Währenddessen verlesen Sie den Blattspinat und entfernen die dicken Stiele. Dann waschen Sie den Spinat gründlich, geben ihn zu dem Curry in den Topf und lassen ihn zusammenfallen. Nebenbei spülen Sie das Basilikum ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Limetten waschen Sie jetzt heiß ab und reiben die Schale fein ab. Danach halbieren Sie die Limetten und pressen den Saft aus. Zum Schluss schmecken Sie das Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry mit dem Limettensaft und der Limettenschale ab und heben die Basilikumblätter unter das Gericht.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 23 Gramm

Fett: 56 Gramm

Kohlenhydrate: 62 Gramm

Kilojoule: 3564

Kcal: 857

## Geschmort und gedünstet

### Okragemüse mit Pfefferminze

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Okraschoten  
2 Knoblauchzehen  
etwas Salz  
2 Zwiebeln  
1 Peperoni  
5 Tomaten (je etwa 100 Gramm)  
5 Esslöffel Olivenöl  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer  
etwas Voll-Rohrzucker  
1 Bund Pfefferminze

Putzen Sie die Okraschoten und schneiden Sie die Stielansätze an den Spitzen (Kappen) ab. Dann spülen Sie die Okraschoten ab. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in sehr kleine Würfel. Dann geben Sie 1 gestrichenen Teelöffel Salz auf die Knoblauchwürfel und zerreiben sie mit der Messerseite sehr fein. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Peperoni spülen Sie ab und hacken sie fein. Danach werden die Tomaten blanchiert: Hierfür schneiden sie die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach 1-2 Minuten geben Sie die Tomaten (mit eine Schaumkelle) in eine zweite Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Danach werden die Tomaten gehäutet, halbiert und die Stängelansätze entfernt. Nun entkernen Sie die Tomaten und schneiden sie in kleine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, dünsten den Knoblauch darin an und geben die Zwiebelwürfel sowie die Peperoni hinz und lassen beides mitdünsten. Dann geben Sie die Tomatenwürfel zu den Zwiebelwürfeln in die Pfanne und mischen sie unter. Jetzt gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und geben die Okraschoten hinzu. Kräftig gewürzt wird nun mit Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Rohrzucker. Dann bringen Sie das Gemüse zum Kochen und dünsten es zugedeckt etwa 15-20 Minuten bei schwacher Hitze. Währenddessen spülen Sie die Pfefferminze ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stägeln und schneiden sie klein. Die Pfefferminzeblätter heben Sie dann unter das gegarte Okragemüse und schmecken das Gemüse zum Schluss nochmals mit den Gewürzen kräftig ab.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 15-20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm, Fett: 12 Gramm, Kohlenhydrate: 10 Gramm

Kilojoule: 733, Kcal: 175

## Geschmort und gedünstet

Wirsing

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Wirsing

1 Zwiebel

40 Gramm vegane Margarine

125 Milliliter (etwa) Gemüsebrühe

etwas Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Zucker

1 Messerspitze abgeriebene Schale von 1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Weißwein

Von dem Wirsing entfernen Sie die äußeren, welken Blätter. Dann vierteln Sie den Wirsing und schneiden den Strunk heraus. Die Wirsingviertel schneiden Sie nun in feine Streifen und spülen sie ab. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Anschließend zerlassen Sie die Margarine in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie die Kohlstreifen hinzu und lassen sie mitdünsten. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und würzen alles vorsichtig mit Pfeffer und Salz (vorsichtig weil die Gemüsebrühe schon salzig ist). Bringen Sie jetzt die Wirsingstreifen zum Kochen und garen Sie sie zugedeckt etwa 15-20 Minuten bei schwacher Hitze.

Zum Schluss schmecken Sie den Wirsing mit Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker, der Zitronenschale und dem Zitronensaft sowie dem Wein ab.

Zubereitungszeit: etwa 55 Minuten

Garzeit: etwa 15-20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Kilojoule: 548

Kcal: 132

## Geschmort und gedünstet

### Italienisches Gemüse

Menge: 4 Portionen

1 kleine Aubergine, 1 Esslöffel (gestrichen) Salz  
1 kleine, rote Paprikaschote, 1 kleine, grüne Paprikaschote  
1 kleine Zucchini (je etwa 200 Gramm), 3 Esslöffel Olivenöl  
3 Esslöffel Weißwein, 2 Esslöffel Weißweinessig  
1 Esslöffel klein geschnittene Basilikumblätter  
1 Esslöffel klein geschnittene Oreganoblätter  
etwas Salz, 1 Prise gemahlene Pfeffer  
etwas Voll-Rohrzucker, 1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Tomatenmark  
125 Milliliter Tomatensaft, eventuell 1 Stängel Basilikum

Spülen Sie die Aubergine ab und entfernen Sie den Stängelansatz. Dann schneiden Sie die Aubergine in Würfel, bestreuen sie mit etwas Salz und lassen sie etwa 10-12 Minuten ziehen. Zwischendurch halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen sie, entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Danach spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie getrennt in dünne Streifen. Die Zucchini spülen Sie ab und schneiden die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini in dünne Scheiben. Die Auberginenwürfel geben Sie jetzt bitte in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab.

Dann erhitzen Sie etwa 1/2 Esslöffel Olivenöl in einem kleinen Topf und dünsten als erstes die Auberginenwürfel darin unter rühren etwa 5-6 Minuten an. Geben Sie jeweils etwas von dem Weißwein, dem Essig und den Kräutern hinzu und würzen Sie die Auberginenwürfel mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker. Dann garen Sie die Auberginenwürfel zugedeckt etwa 10-11 Minuten, nehmen sie heraus und richten sie anschließend auf einer Platte an. Danach braten Sie die Paprikastreifen und die Zucchini-scheiben portionsweise in etwas Olivenöl ab. Die Paprikastreifen müssen etwa 5-6 Minuten gegart werden, die Zucchini-scheiben etwa 6-7 Minuten. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Dann geben Sie das restliche Olivenöl in einen Topf, erhitzen es und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin an. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben Sie den Tomatenmark hinzu, lassen ihn kurz tomatisieren (für einen besseren Geschmack anrösten), gießen dann den Tomatensaft hinzu, lassen das einmal aufkochen und schmecken es mit den Gewürzen ab. Die heiße Tomatensauce verteilen Sie nun auf dem Gemüse und garnieren das Gemüse zum Schluss nach eigenem Belieben mit einem abgespülten und trocken geschüttelten Basilikumstängel.

Zubereitungszeit: etwa 75 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Kilojoule: 414, Kcal: 99

## Geschmort und gedünstet

### Currygemüse

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Möhren  
400 Gramm Wirsing  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 1/2 Teelöffel Currypulver  
1/2 Teelöffel gemahlene Ingwer  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
300 Gramm Tiefkühl-Erbesen  
1 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)

Putzen Sie die Möhren, schälen und spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie in Stifte. Dann entfernen Sie von dem Wirsing die äußeren, welken Blätter, vierteln den Wirsing, spülen ihn ab und schneiden den Strunk heraus. Danach schneiden Sie die Wirsingviertel in Streifen. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Möhrenstifte sowie die Wirsingstreifen mit den Zwiebelwürfel darin unter Rühren an. Gewürzt wird das Ganze mit Curry, Ingwer und Pfeffer. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles zum Kochen. Dieses Currygemüse muss jetzt in etwa 9-10 Minuten bissfest garen, dabei müssen Sie gelegentlich mal umrühren.

Nach etwa 5-6 Minuten Garzeit geben Sie die gefrorenen Erbsen hinzu und garen das Gemüse fertig. Dann heben Sie die Schnittlauchröllchen unter und schmecken das Gericht nochmals mit den Gewürzen ab.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 20 Gramm

Kilojoule: 1114

Kcal: 266

## Geschmort und gedünstet

### Kartoffel-Pilz-Topf

Menge: 4 Portionen

1 Möhre (je etwa 150 Gramm)  
1 1/2 Kilogramm große, festkochende Kartoffeln  
300 Gramm Zwiebeln  
30 Gramm getrocknete Steinpilze  
2 Esslöffel Mehl  
6 Wacholderbeeren  
7 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel gerebelter Thymian  
300 Milliliter Gemüsebrühe  
700 Gramm braune Chanpignons  
60 Gramm Buchweizen  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/2 Bund glatte Petersilie

Putzen Sie die Möhre, schälen und spülen Sie sie ab. Danach halbieren Sie die Möhre und schneiden sie in dünne Scheibe. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwas 2 Zentimeter große Würfel. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Streifen.

Die Steinpilze putzen Sie nun: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann zerstoßen Sie die Wacholderbeeren in einem Mörser grob. Jetzt erhitzen Sie zwei Esslöffel des Olivenöls in einem großen Topf und dünsten die Möhrenscheiben, die Zwiebelscheiben, die Steinpilze, den Thymian und die Wacholderbeeren darin unter rühren an. Dann geben Sie die Kartoffelwürfel und die Gemüsebrühe hinzu, bringen alles zum Kochen und dünsten es zugedeckt etwa 20-22 Minuten bei mittlerer Hitze.

## **Geschmort und gedünstet** Kartoffel-Pilz-Topf - Fortsetzung

Währenddessen putzen Sie die Champignons, spülen Sie kurz einmal ab und tupfen die Pilze dann trocken. Danach werden die Champignons je nach Größe halbiert oder geviertelt. Dann erhitzen Sie einen Esslöffel des restlichen Olivenöls in einer kleinen Pfanne und rösten darin den Buchweizen bei mittlerer Hitze, bis er duftet. Den Buchweizen würzen Sie nun bitte mit etwas Salz und lassen ihn etwas abkühlen. Dann zerstoßen Sie ihn in einem Mörser grob. Das restliche Olivenöl erhitzen Sie dann in einer großen Pfanne und braten die Champignons darin etwa 3-4 Minuten bei starker Hitze an. Anschließend werden die Pilze mit Pfeffer und Salz gewürzt. Sobald die Pilze Flüssigkeit abgeben, geben Sie die Champignons mit der Flüssigkeit zu den Kartoffeln in den Topf und garen sie etwa 5-6 Minuten mit.

Dann spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden sie in Streifen. Den Kartoffel-Pilz-Topf lassen Sie jetzt aufkochen und rühren die Hälfte der Petersilienstreifen unter. Danach würzen Sie das Gericht mit Pfeffer und Salz und bestreuen es mit dem Buchweizen und den restlichen Petersilienstreifen.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 15 Gramm

Fett: 19 Gramm

Kohlenhydrate: 62 Gramm

Kilojoule: 2036

Kcal: 486

## Geschmort und gedünstet

### Kartoffelcurry

Menge: 2 Portionen

500 Gramm festkochende Kartoffeln  
4 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
etwas Salz  
2 Zwiebeln  
1 große Knoblauchzehe  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
3 Teelöffel Currypulver  
200 Milliliter Wasser  
3 Esslöffel Sesamsamen

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie ab und schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, fügen die Kartoffelwürfel hinzu, würzen sie mit Salz und braten die Kartoffelwürfel unter gelegentlichem wenden etwa 11-12 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun an. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Danach schälen Sie den Ingwer, spülen ihn ab und hacken ihn sehr fein (Sie benötigen etwa 2 Teelöffel des Ingwers).

Die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel geben Sie nun mit dem Ingwer zu den Kartoffelwürfeln in die Pfanne und braten sie weitere 5-6 Minuten unter gelegentlichen wenden. Anschließend fügen Sie den Curry hinzu und gießen das Wasser dazu. Das Kartoffel-Curry garen Sie jetzt zugedeckt etwa 12-13 Minuten unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze. Anschließend schmecken Sie das Kartoffel-Curry mit Curry und Salz ab und bestreuen es zum Schluss mit Sesam.

#### **Unser Tipp:**

Als Beilage empfehlen wir einen gemischten Salat und eventuell ein Spiegelei (dann ist das Gericht aber nicht mehr vegan).

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 32 Gramm

Kohlenhydrate: 38 Gramm

Kilojoule: 2008

Kcal: 479

## Geschmort und gedünstet

### Dill-Gurken-Gemüse

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Salatgurken  
2 mittelgroße Tomaten  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Esslöffel Speiseöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel klein geschnittene Dillspitzen

Schälen Sie die Gurken und schneiden Sie die Enden ab. Danach halbieren Sie die Gurken und schaben die Kerne mit einem Löffel heraus. Die Gurkenhälften schneiden Sie dann in etwa 2 Zentimeter breite Stücke. Zum Blanchieren schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, geben Sie in eine Schüssel und übergießen Sie mit kochendem Wasser. Nach 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus, geben Sie in eine zweite Schüssel und übergießen Sie mit kaltem Wasser (abschrecken). Dann werden die Tomaten gehäutet, halbiert, die Stängelansätze heraus geschnitten und die Tomaten entkernt. Dann schneiden Sie die Tomaten noch in Stücke.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie in kleine Würfel. Das Speiseöl erhitzen Sie bitte in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach geben Sie die Gurkenstücke hinzu und würzen Alles mit Pfeffer und Salz. Die Gurkenstücke dünsten Sie jetzt zugedeckt etwa 10-12 Minuten, fügen die Tomatenstücke hinzu und lassen Sie weitere 3 Minuten mitdünsten. Anschließend schmecken Sie das Gemüse mit Pfeffer und Salz ab und bestreuen es vor dem Servieren mit Dill.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 12-13 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 5 Gramm

Kilojoule: 404

Kcal: 97

## Geschmort und gedünstet

### Möhrengemüse mit Kerbel

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Möhren  
1 Zwiebel  
200 Gramm Frühlingszwiebeln  
3 Esslöffel Olivenöl  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Voll-Rohrzucker  
1 Lorbeerblatt  
1 Stange Zimt  
4 Gewürznelken  
1 Bund Kerbel

Putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab und schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Frühlingszwiebeln putzen, spülen und schneiden sie anschließend in Scheiben. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie die Frühlingszwiebelscheiben hinzu und lassen sie mitdünsten. Jetzt geben Sie die Möhrenscheiben hinzu und dünsten auch die unter Rühren kurz mit. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und würzen das Ganze kräftig mit Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig), Pfeffer, Muskat und Zucker. Das Lorbeerblatt, die Zimtstange und die Gewürznelken geben Sie bitte danach hinzu. Dann dünsten Sie die Zutaten zugedeckt etwa 11-12 Minuten bei schwacher Hitze.

Währenddessen spülen Sie den Kerbel ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie klein. Nach der Garzeit entfernen Sie mit einer Schaumkelle das Lorbeerblatt, die Zimtstange und die Gewürznelken, schmecken das Gericht nochmal mit den Gewürzen ab und heben zum Schluss den Kerbel unter.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 10-12 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 211 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 16 Gramm

Kilojoule: 661

Kcal: 158

## Geschmort und gedünstet

### Mangoldblätter in Tomatensauce

Menge: 4 Portionen

2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Olivenöl  
800 Gramm passierte Tomaten (aus der Dose)  
500 Gramm blanchierte Mangoldblätter  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann geben Sie etwas Salz auf die Knoblauchwürfel und reiben sie mit dem Messer fein. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Knoblauchwürfel darin an. Dann geben Sie die passierten Tomaten hinzu, bringen alles zum Kochen und lassen es etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren einkochen. Anschließend erhitzen Sie die Mangoldblätter in der Sauce und schmecken das Ganze zum Schluss mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer ab.

#### **Unser Tipp:**

Dieses Gericht schmeckt sehr gut zu Nudelgerichten.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Garzeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Kilojoule: 464

Kcal: 110

## Geschmort und gedünstet

### Asiatisches Paprika-Porree-Gemüse

Menge: 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten (je etwa 200 Gramm)  
1 Stange Porree (Lauch)  
2 mittelgroße Zucchini (je etwa 200 Gramm)  
200 Gramm Sojabohnensprossen  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
3 1/2 Esslöffel Sojasauce

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen Sie sie und schneiden Sie bitte die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in kleine Stücke. Den Porree putzen Sie danach, halbieren die Stange längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden die Stangen dann in dünne Streifen. Nun spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Danach werden die Zucchini in Streifen geschnitten. Die Sojasprossen verlesen Sie anschließend, geben sie in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne oder einem Wok. Die Paprikastücke, die Porreestreifen und die Zucchinistreifen fügen Sie hinzu und garen die Zutaten unter ständigem Rühren bei starker Hitze etwa 6-8 Minuten bissfest. Danach fügen Sie die Sojasprossen hinzu und lassen das Ganze weitere etwa 2-3 Minuten mitgaren. Den Knoblauch ziehen Sie nebenbei ab, schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel und rühren ihn dann unter das Gemüse. Zum Schluss wird das Paprika-Porree-Gemüse mit etwas Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce abgeschmeckt und dann sofort serviert.

Als Beilage empfehlen wir zum Beispiel körnigen gekochten Reis.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 7-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 11 Gramm

Kilojoule: 529

Kcal: 126

## Geschmort und gedünstet

Gemüseragout mit Kartoffeln  
(Römertopf mit 3 Liter Inhalt)

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel (je etwa 250 Gramm), 2 Zucchini (je etwa 225 Gramm)  
2 rote Paprikaschoten (je etwa je etwa 250 Gramm)  
2 grüne Paprikaschoten (je etwa 225 Gramm)  
200 Gramm Knollensellerie, 1 Aubergine (je etwa 250 Gramm)  
4 Tomaten (je etwa 100 Gramm), 400 Gramm festkochende Kartoffeln  
1 Bund Thymian, 1/2 Bund Majoran, 4 Knoblauchzehen, 80 Milliliter Olivenöl  
etwas Salz, 1 Prise gemahlener Pfeffer

Ziehen Sie die Zwiebel erst ab. Dann spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Paprikaschoten halbieren, entstielen und entkernen Sie bitte und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten ab. Danach putzen Sie den Knollensellerie, schälen ihn und spülen ihn ab. Nun spülen Sie die Aubergine ab und schneiden die Stielansatz ab. Die Tomaten spülen Sie bitte ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Anschließend schälen Sie die Kartoffeln und spülen sie ab. Die vorbereiteten Zutaten werden jetzt in Würfel geschnitten. Danach spülen Sie den Thymian und den Majoran ab, schütteln beides kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Legen Sie bitte einige Majoranblätter zum garnieren beiseite! Den Knoblauch ziehen Sie bitte ab und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser sehr fein (wenn Sie etwas Salz auf den Knoblauch streuen können Sie ihn leichter und mit dem Messerrücken noch kleiner schneiden).

Jetzt erhitzen Sie etwa ein Drittel des Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten die Gemüsewürfel sowie die Kartoffelwürfel darin in 3 Portionen bei mittlerer Hitze an. Dann rühren Sie die Thymianblätter und die Majoranblätter sowie den Knoblauch unter. Abgeschmeckt wird alles kräftig mit Pfeffer und Salz. Die Gemüse-Kartoffel-Masse geben Sie nun bitte in einen gewässerten Römertopf, verschließen den Topf mit dem Deckel und schieben ihn auf einem Rost in den kalten Backofen. Dann heizen Sie den Backofen entweder auf etwa 200 Grad (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft). Bitte nutzen Sie zum Garen die untere Schiene des Backofens.

Das Gemüseragout muss jetzt etwa 50-60 Minuten im Backofen garen. Danach verteilen Sie das gegarte Gemüseragout auf Tellern und garnieren das Gericht zum Schluss mit dem beiseite gelegten Majoran.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit: etwa 50-60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm, Fett: 22 Gramm, Kohlenhydrate: 31 Gramm, Kilojoule: 1498, Kcal: 357

## Geschmort und gedünstet

### Geschmortes Gemüse

Menge: 4 Portionen

2 Stangen Porree (Lauch), 1 Staudensellerie (je etwa 500 Gramm)  
12 junge, dünne Möhren mit Grün, 4 kleine Fenchelknollen  
4 dicke Kartoffeln, 300 Gramm Wirsing, 1 Zwiebel  
1 Fleischtomate, 1 Bund Petersilie, etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
200 Milliliter heiße Gemüsebrühe

Putzen Sie den Porree, halbieren Sie die Stangen und waschen Sie sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Danach putzen Sie den Staudensellerie und spülen ihn ab. Dann putzen Sie die Möhren, schälen sie, lassen dabei etwas Grün stehen und spülen die Möhren dann ab. Die Fenchelknollen putzen Sie bitte, spülen sie ab und halbieren sie.

Anschließend heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Während des Vorheizens schälen Sie die Kartoffeln und spülen sie ab. Von dem Wirsing entfernen Sie die großen Blätter und schneiden den Strunk heraus. Den Wirsing spülen Sie danach ab. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Den Porree und den Staudensellerie schneiden Sie jetzt in 8-10 Zentimeter lange Stücke. Die Möhren lassen Sie bitte ganz. Dann vierteln sie die Fenchelknollen, die Kartoffeln und den Wirsing und spülen die Tomaten ab. Die Tomaten werden nun halbiert und die Stängelansätze heraus geschnitten. Danach schneiden Sie die Tomaten bitte in Würfel. Anschließend spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Blätter klein. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Bräter und dünsten die Kartoffelstücke darin von allen Seiten etwa 8-9 Minuten an, geben dann die Zwiebelwürfel und die Tomatenwürfel hinzu und lassen die Würfel mitdünsten. Das vorbereitete Gemüse verteilen Sie darauf und würzen das Ganze mit Pfeffer und Salz. Danach bestreuen Sie das Gemüse mit Petersilie und gießen die heiße Gemüsebrühe hinzu.

Zum Schluss schieben Sie den Bräter zugedeckt auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen. Das Gemüse muss zum Schluss etwa 45 Minuten im Backofen garen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm, Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 32 Gramm

Kilojoule: 742, Kcal: 177

## Geschmort und gedünstet

### Paprika-Tomaten-Gemüse

Menge: 2 Portionen

1 kleine Zwiebel  
2 kleine, grüne Paprikaschoten (je etwa 150 Gramm)  
4 mittelgroße Tomaten (je etwa 60 Gramm)  
1 1/2 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise gerebelter Thymian  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 Prise Paprikapulver edelsüß  
50 Milliliter Gemüsebrühe  
eventuell 1-2 Stängel Thymian

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann halbieren, entstielen und entkernen Sie die Paprikaschoten und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in große Stücke. Nun werden die Tomaten blanchiert: dafür schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in eine zweite Schüssel und schrecken die Tomaten mit kaltem Wasser ab. Anschließend häuten und halbieren Sie die Tomaten und schneiden die Stängelansätze heraus.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Paprikastücke hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Gewürzt wird das Ganze mit Thymian, Pfeffer, Salz und Paprikagewürz. Dann geben Sie die 50 Milligramm Gemüsebrühe hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Das Gemüse lassen Sie nun zugedeckt etwa 8-9 Minuten bei schwacher Hitze garen und heben dann die Tomatenspalten unter.

Das Paprika-Tomaten-Gemüse erhitzen Sie danach noch einmal und schmecken es mit den Gewürzen ab. Nach eigenem Belieben können Sie das Gericht mit abgespülten, trocken getupften Thymianstängeln garnieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 8 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Kilojoule: 505

Kcal: 120

## Geschmort und gedünstet

### Geschmorter Tofu

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tofu, 150 Milliliter Speiseöl  
1 rote Paprikaschote (je etwa 200 Gramm)  
1 gelbe Paprikaschote (je etwa 200 Gramm)  
4 Zwiebeln, 2 große Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Speiseöl, 1/2 Teelöffel Sambal Oelek  
2 Esslöffel Sojasauce, 2 Teelöffel Reis-Essig (5 %)  
1 Teelöffel Zucker, 250 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Salz. eventuell etwas Zucker  
einige Korianderblätter

Außerdem:  
Küchenpapier

Schneiden Sie den Tofu in etwa 1 Zentimeter kleine Würfel und erhitzen Sie nebenbei das Speiseöl in einem Wok. Dann frittieren Sie die Tofuwürfel darin in 2 Portionen etwa 2-3 Minuten von allen Seiten goldbraun. Danach nehmen Sie die Tofuwürfel mit einer Schaumkelle heraus und lassen Sie auf Küchenpapier abtropfen. Das Öl gießen Sie bitte in ein Vorratsgefäß zurück. Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Die Schoten spülen Sie dann gründlich ab und schneiden sie in Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel.

Das Speiseöl (etwa 2 Esslöffel) erhitzen Sie wieder in dem Wok und dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin an (bis die Zwiebelwürfel glasig sind). Dann rühren Sie das Sambal Oelek, die Sojasauce, den Koriander, den Reis-Essig und den Zucker unter. Die Paprikastreifen geben Sie jetzt hinzu und lassen das Ganze etwa 2-3 Minuten dünsten. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen alles zum Kochen, mischen die frittierten Tofuwürfel unter und erhitzen sie. Anschließend können Sie nach eigenem Belieben mit Salz und Zucker abschmecken. Den geschmorten Tofu bestreuen Sie zum Schluss mit abgespülten und trocken geschüttelten Korianderblättern und servieren das Gericht dann.

### Unser Tipp:

Anstatt Reis-Essig können Sie auch einen hellen Balsamico-Essig verwenden.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 14 Gramm

Kilojoule: 1157, Kcal: 276

## Geschmort und gedünstet

### Indisches Kürbisgemüse

Menge: 5 Portionen

1 Kilogramm Hokkaido-Kürbis  
2 kleine Zwiebeln  
1 Stück (je etwa 10 Gramm) frischer Ingwer  
3 Esslöffel Speiseöl  
1/2 Teelöffel gemahlene Kurkuma  
1/2 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel  
1/2 Teelöffel gemahlene Fenchelsamen  
1/2 Teelöffel gemahlene Anissamen  
1/2 Teelöffel gemahlene Kardamom  
etwas Salz  
1 Teelöffel Voll-Rohrzucker  
480 Gramm geschälte Tomaten (aus der Dose)  
250 Milliliter Gemüsebrühe

Spülen Sie den Kürbis ab, halbieren Sie ihn und schaben Sie die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Dann schneiden Sie die Kürbishälften in mundgerechte Stücke. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und würfeln sie sehr klein. Den Ingwer schälen Sie und schneiden ihn ebenfalls in kleine Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, geben die Gewürze hinzu und lassen sie unter Rühren einmal aufschäumen. Dann geben Sie die Zwiebelwürfel und die Ingwerwürfel hinzu und dünsten alles etwa 3-4 Minuten unter rühren glasig. Die Kürbiswürfel fügen Sie jetzt hinzu und lassen sie unter Rühren etwa 4-5 Minuten mitdünsten. Gewürzt wird das Ganze mit Zucker und Salz. Die geschälten Tomaten geben Sie anschließend mit der Flüssigkeit und der Gemüsebrühe hinzu und schmecken das Kürbiscurry nochmal mit Salz ab. Dann bringen Sie das Gericht nochmal zum Kochen und lassen es etwa 1/2 Stunde bei schwacher Hitze kochen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 38 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 490

Kcal: 117

## Geschmort und gedünstet

### Okragemüse

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Okraschoten, 1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen, 500 Gramm Markkürbis  
500 Gramm Fleischtomaten, 1 rote Chilischote  
3 Esslöffel Olivenöl, etwa Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer  
etwas Zitronensaft, 1 Prise Chilipulver  
1 Spritzer Tabasco

Putzen Sie die Okraschoten und schneiden Sie die Stielansätze mit den Spitzen (Kappen) ab. Dann spülen Sie die Okraschoten ab und blanchieren sie in kochendem Wasser (eventuell mit 1 Esslöffel Instant-Gemüsebrühe). Danach geben Sie die Okraschoten in ein Sieb (damit nicht so viel Schleim austritt) und lassen sie abtropfen. Anschließend schneiden Sie die Schoten bitte in Scheiben. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und würfeln ihn fein. Den Markkürbis halbieren Sie, kratzen die Kerne mithilfe eines Esslöffels heraus und entfernen den faserigen Innenteil. Aus dem Fruchtfleisch stechen Sie bitte mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus. Nun müssen Sie die Tomaten blanchieren: Dazu schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in eine zweite Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Dann werden die Tomaten gehäutet, halbiert und die Stängelansätze entfernt bevor Sie die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote spülen Sie bitte ab, entstielen sie, halbieren und entkernen sie und würfeln sie dann fein.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Frühlingszwiebelscheiben, die Tomatenwürfel sowie die Chiliwürfel darin an. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer, Salz, etwas Zitronensaft, Chili und Knoblauchwürfeln. Danach geben Sie die Okraschoten und die Kürbiskugeln hinzu und dünsten alles in etwa 10-12 Minuten gar. Das Okragemüse schmecken Sie zum Schluss mit etwas Tabasco ab, richten es in einer Schüssel an und servieren es bitte sofort.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 803

Kcal: 192

## Geschmort und gedünstet

### Kurkuma-Gemüse

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Möhren  
1 Fenchelknolle (je etwa 300 Gramm)  
1 Bund Frühlingszwiebeln (je Bund etwa 250 Gramm)  
4 Esslöffel Sesamöl  
1 Esslöffel Kurkuma (Gelbwurz)  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
1 1/2 Teelöffel Essig-Essenz  
1/2 Teelöffel Zucker  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Speisestärke  
1 Esslöffel Reiswein

Putzen Sie die Möhren, schälen Sie sie und spülen Sie sie ab. Dann schneiden Sie die Möhren in schmale Streifen. Danach putzen Sie den Fenchel, spülen ihn ab und halbieren ihn. Die Fenchelhälften schneiden sie bitte erst in dünne Scheiben, dann in Streifen. Nun putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab, halbieren die Stängel und schneiden sie in je 3 Stücke. Anschließend schwenken Sie einen heißen Wok (oder eine große Pfanne) zweimal mit dem Sesamöl aus und erhitzen dann das Sesamöl darin gut. Jetzt rühren Sie den Kurkuma ein, geben die Möhrenstreifen und die Fenchelstreifen hinzu und braten alles unter rühren etwa 5-6 Minuten an. Danach reduzieren Sie die Hitze, gießen die Gemüsebrühe hinzu und bringen sie zum Kochen (wenn Sie eine Pfanne zum Anbraten genommen haben würden wir ihnen empfehlen jetzt alles in ein Topf umzuschichten und es in dem Topf zum Kochen zu bringen). Gewürzt wird das Gemüse mit der Essig-Essenz, etwas Zucker, Pfeffer und Salz.

Dann geben Sie die Frühlingszwiebelstücke hinzu und garen das Gemüse noch etwa 2-3 Minuten. Nebenbei rühren Sie bitte die Speisestärke mit dem Reiswein an, rühren das Gemisch unter das Gemüse und lassen das Ganze unter rühren kurz aufkochen. Zum Schluss wird das Gemüse nochmal kräftig mit den Gewürzen abgeschmeckt.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 7 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 13 Gramm

Kohlenhydrate: 17 Gramm

Kilojoule: 878

Kcal: 209

## Geschmort und gedünstet

Paprika "Mexikanisch"

Menge: 4 Portionen

4 große, grüne Paprikaschoten  
1 kleine Aubergine (je etwa 250 Gramm)  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
8 Esslöffel Olivenöl  
120 Gramm Arborio Reis (Rundkornreis)  
350 Gramm Tomaten  
400 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Salz  
1 Prise Chilipulver  
1 Bund Koriander  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Spülen Sie die Paprikaschoten ab und schneiden Sie am Stielende jeweils einen Deckel ab. Dann entfernen Sie aus den Paprikaschoten mithilfe eines Esslöffels die Kerne und die weißen Scheidenwände. Die Schoten spülen Sie dann nochmal von innen aus. Dann spülen Sie die Aubergine ab und schneiden den Stielansatz ab.

Die Aubergine schneiden Sie danach in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Jetzt ziehen die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Auberginenwürfel von allen Seiten kräftig an. Die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel geben Sie nun bitte hinzu und lassen sie mitdünsten. Dann geben Sie den Reis hinzu und dünsten ihn unter Röhrglasig. Nebenbei heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Danach werden die Tomaten grob in Würfel geschnitten und zu der Reismischung in die Pfanne gegeben. Anschließend gießen Sie bitte 300 Milliliter Gemüsebrühe hinzu, bringen alles zum Kochen und lassen es etwa 9-10 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Die Reismischung lassen Sie danach noch etwa 5-6 Minuten auf der abgeschalteten Kochstelle ausquellen und würzen sie zwischendurch mit etwas Salz und Chili. Dann spülen Sie den Koriander ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Korianderblätter zupfen Sie von den Stängeln und schneiden sie klein. Dann geben Sie den Koriander unter die Reismischung. Anschließend fetten Sie schon mal eine Auflaufform mit dem Speiseöl ein, füllen die Reismasse in die vorbereiteten Paprikaschoten und setzen diese in die Form. Die restliche Reismasse und die restliche Brühe können Sie um die Paprikaschoten verteilen. Danach setzen Sie die Paprikadeckel bitte wieder auf die gefüllten Schoten.

## **Geschmort und gedünstet** Paprika "Mexikanisch" - Fortsetzung

Jetzt schieben Sie die Form auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und lassen die Paprikaschoten etwa 45 Minuten garen. In der Zwischenzeit spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilienblätter klein. Dann richten Sie die Paprikaschoten an, bestreuen sie mit der Petersilie und können sie nach eigenem Belieben mit etwas Garflüssigkeit servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 25 Gramm

Kohlenhydrate: 35 Gramm

Kilojoule: 1688

Kcal: 402

## Geschmort und gedünstet

### Zucchini mit Kürbis-Paprika-Gemüse

Menge: 12 Portionen

12 kleine Zucchini (etwa 1,2 Kilogramm)  
2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
500 Gramm Langkornreis  
etwas Salz  
400 Gramm abgetropfte Tomaten (aus der Dose)  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Prise gerebelter Thymian  
1 Prise gerebelter Majoran  
1 Prise gemahlener Pfeffer

Für das Gemüse:

400 Gramm abgetropfte Kürbisstücke (aus dem Glas)  
4 rote Paprikaschoten (etwa 400 Gramm)  
4 grüne Paprikaschoten (etwa 400 Gramm)  
2 mittelgroße Zwiebeln  
4 Esslöffel Olivenöl  
3 Esslöffel Tomatenmark  
400 Milliliter Gemüsebrühe

Spülen Sie die Zucchini ab und schneiden Sie die Enden ab. Dann halbieren Sie die Zucchini längs und schneiden eine dünne Standfläche ab. Die Zucchinihälften kochen Sie etwa 5-6 Minuten in kochender Gemüsebrühe, lassen sie in einem Sieb abtropfen und lassen sie etwas abkühlen. Danach schaben Sie mit einem Teelöffel aus den Zucchinihälften etwas Fruchtfleisch heraus und achten dabei darauf, dass eine gleichmäßige starke Wand stehen bleibt. Das herausgenommene Fruchtfleisch schneiden Sie grob klein. Nun kochen Sie den Langkornreis in kochendem Salzwasser etwa 13-15 Minuten nach Packungsanweisung bissfest. Dann lassen Sie den Reis in einem Sieb abtropfen.

Anschließend schneiden Sie die Tomaten klein, spülen die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Petersilienblätter dann von den Stängeln. Die Blätter werden danach klein geschnitten oder gehackt. Jetzt mischen Sie den Reis mit den Tomatenstücken, dem Zucchinifleisch, der geschnittenen/gehackten Petersilie, etwas Thymian und etwas Majoran. Danach füllen Sie die vorbereiteten Zucchinihälften mit der Reis-Gemüse-Mischung und heizen nebenbei den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

## **Geschmort und gedünstet** Zucchini mit Kürbis-Paprika-Gemüse - Fortsetzung

Für das Gemüse halbieren Sie bitte die Kürbisstücke. Die Paprikaschoten halbieren Sie auch, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer hitzebeständigen Auflaufform und dünsten die Zwiebelwürfel und die Paprikawürfel darin unter Rühren an. Das Tomatenmark mischen Sie bitte unter und lassen es nebenbei etwas Tomatisieren (anrösten bevor Sie es untermischen). Dann gießen Sie die 400 Milliliter Gemüsebrühe hinzu und vermengen alles miteinander. Danach setzen Sie die gefüllten Zucchinihälften darauf und beträufeln sie mit dem restlichen Olivenöl. Die Auflaufform schieben Sie nun bitte auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und garen die Zucchini etwa 40-42 Minuten.

Nach etwa 1/2 Stunde Garzeit geben Sie die Kürbisstücke zu dem Gemüse in die Form und garen das Ganze fertig. Zum Schluss schmecken Sie das Gemüse bitte nochmals mit Pfeffer und Salz ab.

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten

Garzeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 40 Gramm

Kilojoule: 1056

Kcal: 253

## Geschmort und gedünstet

### Ratatouille

Menge: etwa 3 Portionen

1 Tomate  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Zucchini  
1 kleine Aubergine  
1 Stängel Rosmarin  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Balsamico-Essig

Spülen Sie die Tomaten ab, vierteln und entkernen Sie sie und entfernen Sie dann den Stängelansätze. Danach halbieren Sie die Tomatenviertel noch einmal quer oder längs. Die Paprikaschote schälen Sie mit einem Sparschäler grob, vierteln sie, entkernen die Viertel und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schotenviertel gründlich ab und schneiden sie in die Größe der Tomaten. Nun spülen Sie die Zucchini und die Aubergine ab und entfernen die Enden beziehungsweise den Stängelansatz. Die Zucchini schneiden Sie bitte in etwa 5 Millimeter dicke Scheiben, die Aubergine vierteln Sie der Länge nach und schneiden sie dann in etwa 5 Millimeter dicke Stücke. Dann spülen Sie den Rosmarin ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Nadeln von dem Stängel.

Die vorbereiteten Tomatenstücke geben Sie anschließend in eine große Schüssel (die Tomatenstücke werden nicht angebraten, sondern werden durch das angebratene Gemüse nur etwas erwärmt). Dann erhitzen Sie einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne. Die Paprikastücke braten Sie jetzt mit einer nicht geschälten aber angedrückten Knoblauchzehe etwa 1-2 Minuten bei starker Hitze scharf an. Nebenbei würzen Sie die Paprikastücke mit Pfeffer und Salz und löschen alles mit 1 Spritzer Balsamico-Essig ab. Die Paprikastücke verteilen Sie dann mit der Knoblauchzehe auf den Tomatenstücken in der Schüssel. Anschließend erhitzen Sie in der gleichen Pfanne wieder 1 Esslöffel des Olivenöls und braten die Zucchinischeiben darin mit der restlichen, nicht geschälten, aber angedrückten Knoblauchzehe etwa 1-2 Minuten bei starker Hitze scharf an. Dann würzen Sie wieder mit Pfeffer und Salz und geben nochmal etwa Balsamico-Essig hinzu. Nun nehmen Sie die Zucchinischeiben und die Knoblauchzehe mit einer Schaumkelle aus der Pfanne und geben sie auf die Paprikastücke.

## Geschmort und gedünstet Ratatouille - Fortsetzung

Das restliche Olivenöl erhitzen Sie bitte wieder in der gleichen Pfanne und braten die Auberginenstücke darin etwa 3-4 Minuten an. Gewürzt wird das erneut mit Pfeffer und Salz sowie mit etwas Balsamico-Essig. Die Rosmarinnadeln heben Sie bitte unter und geben dann die Auberginenstücke auf die Zucchini-scheiben. Das geschichtete Gemüse vermischen Sie anschließend und schmecken es mit Pfeffer, Salz und Balsamico-Essig ab. Das Rataouille sollten Sie noch warm servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm, Fett: 19 Gramm, Kohlenhydrate: 10 Gramm, Kilojoule: 937, Kcal: 223

## Pastinaken-Möhren-Gemüse

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Möhren

700 Gramm Pastinaken

3 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenkernöl

125 Milliliter Gemüsebrühe

etwas Salz

1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

1/2 Bund glatte Petersilie

Putzen Sie die Möhren und die Pastinaken, schälen Sie beides und spülen Sie danach beides ab. Dann schneiden Sie die Möhren in dünne Scheiben. Von den Pastinaken schneiden Sie jeweils die Spitzen in dünne Scheiben, die unteren Enden vierteln Sie bitte und schneiden sie dann in dünne Scheiben. Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf und dünsten die Möhrenscheiben darin etwa 2-3 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren. Die Pastinakenscheiben heben Sie nun hinzu und gießen dann die Gemüsebrühe hinzu. Das Gemüse würzen Sie mit etwas Salz und Pfeffer, bringen alles zum Kochen und dünsten es zugedeckt etwa 7-8 Minuten gar. Dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Zum Schluss schmecken Sie das Gemüse mit Pfeffer und Salz ab und servieren das Gericht mit der gewaschenen und trocken geschüttelten Petersilie bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 12-13 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 19 Gramm

Kilojoule: 782

Kcal: 187

## Geschmort und gedünstet

### Spinatgemüse mit Pinienkernen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm frischer Blattspinat, 5 Esslöffel Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, etwas Salz, 1 Zitrone, den Saft davon  
100 Milliliter Gemüsebrühe, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise geriebene Muskatnuss, 1 Prise Cayennepfeffer  
etwas Zucker, 2 Tomaten, 100 Gramm eingeweichte Korinthen  
250 Gramm gegarter Reis (Rohgewicht etwa 90 Gramm)  
1 Bund Zitronenmelisse, 75 Gramm Pinienkerne

Verlesen Sie den Spinat und entfernen Sie die dicken Stiele. Dann waschen Sie den Spinat gründlich und lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, ziehen den Knoblauch ab, zerreiben ihn mit 1/2 Teelöffel Salz (mithilfe eines großen Küchenmessers), geben den Knoblauch zu dem Olivenöl und dünsten ihn kurz an. Danach geben Sie den Spinat in das Knoblauchfett, beträufeln ihn mit etwas Zitronensaft und dünsten ihn zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5-6 Minuten. Die Gemüsebrühe gießen Sie nun zu dem Spinat. Anschließend würzen Sie den Spinat kräftig mit Pfeffer, Salz, Muskat, 1 Prise Zucker und dem Cayennepfeffer.

Zum blanchieren schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel, übergießen die Tomaten mit kochendem Wasser und nehmen sie nach 1-2 Minuten mit einer Schaumkelle heraus. Dann geben Sie die Tomaten in eine zweite Schüssel, übergießen sie mit kaltem Wasser und ziehen die Tomaten nach dem Abkühlen ab. Anschließend werden die Tomaten halbiert, die Stängelansätze entfernt und die Tomatenentkernt und gewürfelt.

Die Korinthen, die Tomatenwürfel und den gegarten Reis rühren Sie jetzt unter den Spinat, garen alles bei schwacher Hitze weitere etwa 5-6 Minuten und rühren dabei ab und zu um. Dann wird der Spinat noch einmal mit den Gewürzen kräftig abgeschmeckt. Nun spülen Sie die Zitronenmelisse ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie klein. Zum Schluss heben Sie die Melisseblätter mit den Pinienkernen unter den Spinat, erhitzen das Ganze nochmal und servieren es dann.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 23 Gramm

Kohlenhydrate: 36 Gramm

Kilojoule: 1643

Kcal: 392

## Geschmort und gedünstet

### Tofu-Gemüse-Ragout

Menge: 2 Portionen

1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1/2 grüne Paprikaschote  
1/2 rote Paprikaschote  
200 Gramm Auberginen  
200 Gramm Tomaten  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Messerspitze gerebelter Rosmarin  
1 Messerspitze Thymian  
1 Messerspitze Oregano  
250 Gramm Tofu  
75 Gramm abgetropfte Oliven mit Kräutern (aus dem Glas)

Ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden Sie beides in kleine Würfel. Dann entstielen Sie die Paprikahälften, entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach werden die Schotenhälften gründlich abgespült und in kleine Würfel geschnitten. Jetzt spülen Sie die Zucchini und die Auberginen ab und entfernen die Enden beziehungsweise die Stängelansätze. Danach schneiden Sie die Zucchini und die Aubergine in grobe Würfel. Anschließend spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Danach schneiden Sie die Tomaten auch in grobe Würfel.

Nun erhitzen Sie zwei Esslöffel Olivenöl in einem großem Topf und dünsten erst die Knoblauchwürfel und die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Zucchiniwürfel und die Auberginenwürfel hinzu und würzen Alles mit etwas Salz, Pfeffer und den Kräutern. Das Gemüse muss jetzt zugedeckt etwa 6-8 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren dünsten. Dann geben Sie die Paprikawürfel hinzu und dünsten sie zugedeckt etwa 5-6 Minuten mit. Danach heben Sie die Tomatenwürfel unter und lassen das Gemüse einmal aufkochen.

Währenddessen schneiden Sie bitte den Tofu in Würfel und erhitzen das restliche Olivenöl in einer Pfanne. Die Tofuwürfel braten Sie bitte darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze an. Anschließend geben Sie die Tofuwürfel mit den Oliven (die können Sie eventuell noch halbieren) zu dem Gemüse und mischen das Ganze unter. Zum Schluss garen Sie das Ragout zugedeckt noch etwa 5-6 Minuten und schmecken das Gericht mit den Gewürzen ab.

## **Geschmort und gedünstet** Tofu-Gemüse-Ragout - Fortsetzung

Als Beilage empfehlen wir Rosmarin-Kartoffeln (für 2 Portionen). Dafür bürsten Sie 500 Gramm Kartoffeln gründlich unter fließendem kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln der Länge nach in dünne Spalten. Danach erhitzen Sie 4-5 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne, geben die Kartoffelspalten hinzu und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Anschließend spülen Sie 1 großen Stängel Rosmarin ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Nadeln von den Stängeln. Dann schneiden Sie die Nadeln klein und geben sie zu den Kartoffeln. Die Kartoffelspalten müssen Sie jetzt etwa 20 Minuten unter mehrmaligen Wenden braten, bis sie eine braune Kruste haben. Danach können Sie die Beilage mit servieren.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 27 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 1631

Kcal: 389

## Geschmort und gedünstet

Wirsingwickel mit Austernpilzen und Kümmel

Menge: 4 Portionen#

etwas Salz

1 Wirsing (etwa 1 1/2 Kilogramm)

100 Gramm Austernpilze

2 Esslöffel Mehl

1 Zwiebel

4 Esslöffel vegane Margarine

1/2 Teelöffel Kümmelsamen

200 Milliliter Gemüsebrühe

2 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)

1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Bringen Sie in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen und fügen Sie dann das Salz hinzu (auf 1 Liter Wasser geben Sie bitte 1 Teelöffel Salz). Währenddessen entfernen Sie von dem Wirsing die äußeren, welken Blätter. Dann spülen Sie den Kohl ab und schneiden den Strunk keilförmig heraus. Anschließend legen Sie den Wirsing so lange in das kochende Wasser, bis sich die äußeren Blätter lösen. Diesen Vorgang wiederholen Sie, bis sich etwa 12 Blätter gelöst haben. Dabei müssen Sie darauf achten, dass der Wirsing nicht zu weich gekocht wird. Den restlichen Wirsingkohlkopf vierteln Sie und schneiden ihn in sehr feine Streifen.

Danach putzen Sie die Austernpilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Nun schneiden die Pilze in kleine Stücke. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die Hälfte der Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, die Pilzstücke und den Kümmel darin an. Dann geben Sie die Kohlstreifen hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Anschließend gießen Sie 100 Milliliter der Gemüsebrühe hinzu und bringen das dann zum Kochen. Das Gemüse garen Sie jetzt zugedeckt etwa 9-10 Minuten. Nach der Garzeit rühren Sie die Schnittlauchröllchen und die geschnittene Petersilie unter und würzen die Gemüsemasse mit Pfeffer und Salz. Danach teilen Sie die Gemüsemasse bitte in 12 Portionen.

## **Geschmort und gedünstet** Wirsingwickel mit Austernpilzen und Kümmel - Fortsetzung

Zwischendurch heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann legen Sie ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch in eine Suppentasse und legen ein Wirsingblatt hinein. Danach legen Sie bitte eine Gemüseportion in das Wirsingblatt und formen das Wirsingblatt mithilfe des Geschirrtuches über die Füllung zu einem Wickel. Dann fetten Sie eine Auflaufform mit dem Speiseöl ein und setzen die Wirsingwickel mit der gefalteten Seite nach unten in die Form. Die restliche Gemüsebrühe gießen Sie jetzt bitte hinzu und setzen die restliche Margarine darauf. Die Form schieben Sie zum Schluss auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und garen die Wirsingwickel etwa 25 Minuten. Danach können Sie anrichten.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 19 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Kilojoule: 1026

Kcal: 245

## Geschmort und gedünstet

### Tofu mit Bohnengemüse

Menge: 4 Portionen

Für den Tofu:

450 Gramm Tofu

4 Esslöffel süßer Senf

1 1/2 Teelöffel scharfer Senf

2 Esslöffel Balsamico Essig

etwas Salz

1 Kilogramm Kartoffeln

1 1/2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)

Für das Bohnengemüse:

450 Gramm Tiefkühl-Dicke Bohnen

1/2 Esslöffel getrocknetes Bohnenkraut

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

450 Gramm Tiefkühl-Blattspinat

40 Gramm Korinthen oder Rosinen

1 Bund Frühlingszwiebeln (etwa 15 Gramm je Bund)

1/2 Bund Schnittlauch

1 Esslöffel Olivenöl

1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Prise geriebenen Muskatnuss

Für den Tofu tupfen Sie als erstes den Tofu trocken, dann schneiden Sie ihn in etwa 2 Zentimeter breite Streifen und legen ihn in eine Schale. Nun verrühren Sie beide Senfsorten mit dem Essig in einer weiteren Schale und würzen die Marinade mit etwas Salz. Verteilen Sie jetzt die Marinade auf den Tofustreifen und marinieren Sie den Tofu dann zugedeckt 45 Minuten lang.

Währenddessen waschen Sie die Kartoffeln gründlich, bedecken sie knapp mit Wasser, geben die Gemüsebrühe hinzu und garen das dann etwa 25 Minuten. Dann erhitzen Sie nebenbei noch (für das Gemüse) die gefrorenen Bohnen in kochendem Salzwasser, geben das Bohnenkraut hinzu und kochen die Bohnen dann etwa 3 Minuten. Die Bohnen werden danach in ein Sieb gegeben, mit kaltem Wasser abgeschreckt (damit sie nicht weiter garen) und zum abkühlen gestellt. Dann drücken Sie die Bohnenkerne jeweils aus der Schale.

## **Geschmort und gedünstet** Tofu mit Bohnengemüse - Fortsetzung

Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem breiten Topf, geben den gefrorenen Blattspinat, die Korinthen oder die Rosinen und den Knoblauch hinzu und dünsten alles in dem Olivenöl kurz an. Den Spinat dünsten Sie jetzt zugedeckt etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze. Zwischendurch putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 2 Zentimeter lange Stücke. Die Frühlingszwiebelstücke geben Sie mit den Bohnenkernen zu dem Spinat und lassen sie nochmal etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Dann spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Röllchen.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und lassen die Tofustreifen mit der Marinade darin bei mittlerer Hitze heiß werden. In der Zwischenzeit gießen Sie bitte die Kartoffeln ab, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und pellen sie eventuell.

Das Gemüse würzen Sie nun mit Pfeffer, Salz und Muskat. Dann richten Sie den Tofu mit dem Gemüse und den Kartoffeln an und streuen zum Schluss die Schnittlauchröllchen auf den Tofu.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit Gemüse: etwa 11 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 36 Gramm

Fett: 20 Gramm

Kohlenhydrate: 56 Gramm

Kilojoule: 2330

Kcal: 556

## Geschmort und gedünstet

Mexikanisches Maisgemüse im Römertopf gegart

Menge: 4 Portionen

4 Maiskolben (je etwa 200 Gramm)  
1 1/2 Chilischoten  
500 Gramm Möhren  
220 Gramm kleine Zwiebeln  
1 große Knoblauchzehe  
750 Milliliter Gemüsebrühe  
2 grüne Paprikaschoten (je etwa 150 Gramm)  
1 Bund Koriander  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Paprikapulver rosenscharf

Außerdem:

1 Römertopf (3-Liter-Inhalt)

Putzen Sie die Maiskolben, spülen Sie ihn ab und vierteln Sie ihn quer. Dann spülen Sie die Chilischoten ab, entstielen sie und schneiden sie in breite Stücke. Die Möhren putzen Sie, schälen und spülen Sie ab und schneiden sie in dicke Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Spalten. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden ihn in Scheiben. Anschließend geben Sie die Maiskolben, die Chilistücke, die Möhrenscheiben, die Zwiebelscheiben und die Knoblauchscheiben mit der Gemüsebrühe in einen gewässerten Römertopf und vermischen Alles miteinander. Dann verschließen Sie den Topf mit dem Deckel und schieben ihn auf einem Rost in den kalten Backofen. Der Backofen wird jetzt auf entweder etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) gestellt. Das Maisgemüse muss jetzt etwa 75 Minuten garen.

Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in grobe Würfel. Die Paprikawürfel geben Sie nach etwa 1 Stunde Garzeit zu dem Maisgemüse in den Römertopf und garen das Ganze zugedeckt fertig. Dann spülen Sie den Koriander ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie grob klein. Zum Schluss schmecken Sie das Maisgemüse mit Pfeffer und Salz ab und servieren es mit Koriander bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 75 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm, Fett: 10 Gramm, Kohlenhydrate: 142 Gramm

Kilojoule: 3287, Kcal: 784

## Geschmort und gedünstet

### Geschmorte Okraschoten

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Okraschoten

1 Liter kochendes Salzwasser

2 Fleischtomaten

2 Zwiebeln

4 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Balsamico-Essig (eventuell nach eigenem Geschmack mehr)

1 Knoblauchzehe

einige Basilikumblätter

Putzen Sie die Okraschoten und schneiden Sie die Stielansätze mit den Spitzen (Kappen) ab. Dann spülen Sie die Okraschoten ab und kochen sie in kochendem Salzwasser (oder Gemüsebrühe - 2 Esslöffel Instand Gemüsebrühe) etwa 5-6 Minuten. Danach geben Sie die Okraschoten in ein Sieb und lassen sie abtropfen. Die Tomaten müssen blanchiert werden. Dafür schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in eine zweite Schüssel und übergießen sie mit kaltem Wasser. Danach häuten Sie die Tomaten, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Anschließend schneiden Sie die Tomaten bitte in Spalten. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Tomatenspalten und die Okraschoten hinzu und würzen alles mit Pfeffer, Salz und etwas Essig. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser sehr klein und fügen ihn zu dem Gemüse hinzu. Die Okraschoten dünsten Sie anschließend mit den Tomatenspalten zugedeckt etwa 10 Minuten, richten danach an und garnieren das Gericht zum Schluss mit abgespülten, trocken geschüttelten Basilikumblättern.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Kilojoule: 635

Kcal: 152

## Geschmort und gedünstet

Gemüse auf Murcia-Art

Menge: etwa 5 Portionen

750 Gramm Kartoffeln  
200 Milliliter Olivenöl  
750 Gramm Auberginen  
etwas Salz  
750 Gramm Paprikaschoten  
350 Gramm Tomaten  
350 Gramm Zwiebeln  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel gerebelter Thymian

Außerdem:  
Küchenpapier

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, frittieren die Kartoffelscheiben darin portionsweise von beiden Seiten (ohne dass sie braun werden lassen). Danach nehmen Sie die Kartoffelscheiben mit einer Schaumkelle heraus und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen. Währenddessen spülen Sie die Auberginen ab und schneiden die Stängelansätze ab. Dann schneiden Sie die Auberginen in Scheiben, bestreuen sie mit etwas Salz und lassen sie etwa 9-10 Minuten einziehen. Danach tupfen Sie die Auberginen mit Küchenpapier trocken. Jetzt halbieren Sie die Paprikaschoten, entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Die Schoten spülen Sie dann gründlich ab und schneiden sie in Streifen. Danach spülen Sie die Tomaten ab und vierteln sie. Die Gemüsestücke sollten alle etwa die gleiche Größe haben. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie erst in Scheiben und teilen sie dann in Ringe (die Scheiben einmal halbieren).

Die vorbereiteten Gemüsestücke mit den Zwiebelringen erhitzen Sie anschließend in dem verbleibenden Olivenöl unter Wenden. Dann nehmen Sie alles mit einer Schaumkelle heraus. Die Kartoffelscheiben schichten Sie jetzt mit dem Gemüse in einem Topf ein, würzen das Ganze dabei mit Pfeffer, Salz und Thymian und garen es zum Schluss etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze ohne Deckel.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Einziehzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 6 Gramm  
Fett: 22 Gramm  
Kohlenhydrate: 33 Gramm  
Kilojoule: 1485  
Kcal: 354

## Geschmort und gedünstet

Kartoffel-Tofu-Gulasch mit Zitrone und Knoblauch

Menge: 4 Portionen

2 rote Zwiebeln, 1 große, gelbe Paprikaschote  
800 Gramm festkochende Kartoffeln, zum Beispiel Linda  
600 Gramm Tofu (natur, aus dem Kühlregal)  
2 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Tomatenmark  
1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Kümmelsamen, 1,2 Liter Gemüsebrühe  
etwas Salz, 1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst), 2 Knoblauchzehen  
1 kleines Bund Petersilie

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schote gründlich ab und schneiden sie in kleine Würfel. Jetzt schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 2 Zentimeter große Würfel. Den Tofu schneiden Sie bitte in ebenfalls 2 Zentimeter große Würfel. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, die Paprikawürfel und die Kartoffelwürfel darin portionsweise an. Das Tomatenmark, das Paprikagewürz und den Kümmel rühren Sie nun unter und lassen das Gulasch zugedeckt etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Währenddessen waschen Sie die Zitrone heiß ab und reiben die Schale ab. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden hacken ihn sehr fein. Dann spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilienblätter sehr klein. Anschließend vermischen Sie die Zitronenschale mit dem Knoblauch und der Petersilie und stellen das zugedeckt beiseite.

Nach etwa 20 Minuten Garzeit geben Sie die Tofuwürfel in das Gulasch und erhitzen sie mit. Abgeschmeckt wird das Gulasch nun mit Pfeffer und Salz. Das Kartoffel-Tofu-Gulasch bestreuen Sie zum Schluss mit der beiseite gestellten Kräutermischung oder reichen die Kräuter dazu.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 30 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 37 Gramm

Kilojoule: 1679, Kcal: 400

## Geschmort und gedünstet

### Kichererbsengemüse

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Kichererbsen  
2 Möhren (je etwa 125 Gramm)  
200 Gramm Knollensellerie  
1 Stange Porree (Lauch)  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer  
2 Esslöffel Schnittlauchröllchen

Die Kichererbsen lassen Sie am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag geben Sie sie in ein Sieb und lassen sie abtropfen. Dann putzen Sie die Möhren und den Sellerie, schälen und spülen beides ab und schneiden beides in Würfel. Danach putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen, spülen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden die Stangen dann in Streifen. Anschließend zerlassen Sie die Margarine in einem großem Topf und dünsten die Kichererbsen und das vorbereitete Gemüse eventuell in 2 Portionen darin an.

Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, würzen alles mit Pfeffer und Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und bringen das Ganze zum Kochen. Das Kichererbsengemüse muss jetzt etwa 25-28 Minuten garen. Nach eigenem Belieben können Sie die Hälfte des Gemüses pürieren und mit dem restlichen Gemüse vermengen. Zum Schluss bestreuen Sie das Gericht bitte noch mit dem geschnittenen Schnittlauch.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 933

Kcal: 223

## Geschmort und gedünstet

### Bohnen-Tomaten-Gemüse

Menge: 4 Portionen

600 Gramm frische grüne Bohnen  
oder 460 Gramm Tiefkühl-Brechbohnen  
1 Zwiebel  
1 Teelöffel Speiseöl  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel (gehäuft) gehacktes Bohnenkraut  
250 Gramm Tomaten  
2 Esslöffel klein geschnittene Petersilie  
3 Teelöffel (gestrichen) vegane Margarine  
etwas Salz

Schneiden Sie von den Bohnen die Enden ab und fädeln Sie sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Bohnen ab und schneiden sie in 4-5 Zentimeter lange Stücke oder brechen sie. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Die Bohnenstücke oder die gefrorenen Bohnen fügen Sie nun hinzu und würzen alles mit Muskat, Pfeffer und etwas Bohnenkraut. Dann gießen Sie Wasser hinzu, bis die Bohnen bedeckt sind, bringen die Bohnen zum Kochen und lassen sie zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15-20 Minuten bissfest dünsten (dabei müssen Sie ab und zu umrühren, die Garzeit von Tiefkühlbohnen beträgt etwa 9-10 Minuten).

Nun schneiden Sie die Tomaten zum Blanchieren kreuzweise ein, geben sie in eine große Schüssel, übergießen die Tomaten mit kochendem Wasser und nehmen sie nach 1-2 Minuten mit einer Schaumkelle heraus. Dann geben Sie die Tomaten in eine zweite große Schüssel, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und häuten und entkernen die Tomaten. Anschließend werden sie in kleine Würfel geschnitten. Danach geben Sie die geschnittene Petersilie, die Tomatenwürfel und die vegane Margarine zu den gegarten Bohnen und erhitzen das Ganze nochmal. Zum Schluss schmecken Sie das Bohnen-Tomaten-Gemüse mit Salz ab und richten dann an.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 15-20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 9 Gramm

Kilojoule: 399

Kcal: 95

## Geschmort und gedünstet

Marinierter Spargel mit Kerbel

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm weißer Spargel, 1 Prise Salz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe, 1 Prise Zucker

Für die Marinade:

1 rote Zwiebel, 1 Bund Kerbel, 2 Teelöffel Weißweinessig oder Zitronensaft

4 Esslöffel Spargelfond (vom Spargel), 4 Esslöffel Olivenöl

1/2 Teelöffel Salz (gestrichen), 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

1/2 Teelöffel Zucker

Den Spargel schälen Sie von oben nach unten (dabei müssen Sie darauf achten, dass die Schale vollständig entfernt wird, sie schmeckt nach dem Kochen holzig und die Köpfe nicht verletzt werden). Die unteren Enden des Spargels schneiden Sie ab (und entfernen holzige Stellen vollkommen). Danach spülen Sie den Spargel ab.

Nun bringen Sie Salzwasser (oder Wasser mit Gemüsebrühe - so kochen wir den Spargel immer), Margarine und Zucker in einem hohen Kochtopf zum Kochen. Sobald das Wasser kocht fügen Sie den Spargel hinzu. Der Spargel muss zugedeckt etwa 8-10 Minuten bissfest oder in etwa 12-15 Minuten weich kochen.

Danach geben Sie den Spargel auf ein Sieb, fangen den Spargelfond dabei auf und nehmen 4 Esslöffel davon für die Marinade ab. Anschließend stellen Sie den Spargel warm.

Für die Marinade ziehen Sie die Zwiebel ab und würfeln sie sehr fein. Den Kerbel spülen Sie ab und schütteln ihn trocken. Die Kerbelblätter zupfen Sie von den Stängeln und hacken sie sehr klein.

Nun verrühren Sie den Essig oder den Zitronensaft mit dem Spargelfond und schlagen das Olivenöl unter. Gewürzt wird die Marinade mit Pfeffer, Salz und Zucker. Die Zwiebelwürfel und die Kerbelblätter rühren Sie bitte unter.

Die Marinade verteilen Sie auf den warmen Spargelstangen und marinieren den Spargel damit etwa 30 Minuten.

Als Beilage können Sie verschiedene Kartoffelgerichte von Köche-Nord.de, Petersilienkartoffeln oder einfach nur Salzkartoffeln reichen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 8-15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm, Fett: 10 Gramm, Kohlenhydrate: 5 Gramm, Kilojoule: 534, Kcal: 126

## Geschmort und gedünstet

### Karotten und Paprika an Zitronen-Kokos-Sauce

Menge: 1 Portionen

1 Esslöffel Öl  
1 mittelgroße Zwiebel, klein gewürfelt  
250 Gramm Karotten, geschält gewogen, gewürfelt  
150 Gramm Paprikaschoten, hellgrün  
1 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Kokosmilch, cremig  
4 Teelöffel Koriander  
1 Prise Salz  
eventuell Süßungsmittel

Die Zwiebel und die Karotten schälen Sie erst und schneiden sie dann in kleine Würfel. Die Paprikaschoten waschen Sie, befreien sie von den Mittelrippen und den Kernen und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie in einer Pfanne oder einem Topf, auf den ein Deckel passt, das Öl bei guter Mittelhitze und schwitzen die Zwiebeln darin glasig. Die gewürfelten Karotten füllen Sie ein und schließen anschließend den Deckel. Wenn die Karotten noch gut Biss haben, rühren Sie einmal gut durch und geben die Paprika. Dann decken Sie wieder alles zu.

Den Zitronensaft und die Kokosmilch rühren Sie jetzt glatt und rühren das in das Gemüse ein. Danach lassen Sie alles bei weiterhin geschlossenem Deckel bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen. Dann rühren Sie den Koriander unterrühren und schmecken das Gericht mit einer Prise Salz und eventuell mit Süßungsmittel ab. Wir haben dafür Kokosblütenzucker verwendet.

Für uns ist das ein Hauptgericht, es reicht als Beilage sicherlich für etwa 2 Personen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Geschmort und gedünstet

Vegane Okonomiyaki mit Tonkatsu-Sauce  
Japanische Pfannkuchen aus Weißkohl

Menge: 4 Portionen

Für die Pfannkuchen:

300 Gramm Weizenmehl, 250 Milliliter Wasser  
2 Esslöffel Sojamehl, 1/2 Weißkohl  
Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

1 Bund Frühlingszwiebeln, 120 Milliliter Ketchup  
4 Esslöffel Worcestersauce, 2 Esslöffel Sojasauce  
2 Teelöffel Agavendicksaft, 2 Teelöffel Senf  
2 Teelöffel Knoblauchpulver, 1 Teelöffel Ingwerpulver

Tonkatsu-Sauce:

Hacken Sie den weißen Teil der Frühlingszwiebeln sehr fein, den grünen Teil schneiden Sie in Scheiben und stellen ihn zum Garnieren beiseite. Den gehackten Teil verrühren Sie zusammen mit den anderen Zutaten im Mixer.

Pfannkuchen:

Nun halbieren Sie den Kohl. Eine Hälfte vierteln Sie und schneiden sie in kleine Stücke. Anschließend dünsten Sie sie in Salzwasser so lange, bis der Kohl weich und zusammengefallen ist. Die Teigzutaten mischen Sie danach in einer großen Schüssel. Falls der Teig zu dick sein sollte, können Sie etwas mehr Wasser hinzugeben, bis er dickflüssig ist. Den Kohl gießen Sie dann ab und geben ihn hinzu. Jetzt müssen Sie noch alles mit Pfeffer und Salz würzen.

Zwischendurch erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne und backen die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 8 - 10 Minuten, bis sie braun sind. Zum Schluss werden die Pfannkuchen mit der Sauce bestrichen und mit den Frühlingszwiebelrollen garniert.

### Unser Tipp:

Bei diesem Rezept handelt es sich um ein Grundrezept. Wenn Sie möchten, können Sie die Pfannkuchen vor dem Wenden noch mit weiteren Zutaten, wie Pilzscheiben, Gemüse oder Sojahack belegen, Algenflocken mit in den Teig geben oder vegane Mayonnaise dazu servieren.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Kochzeit: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Geschmort und gedünstet

Pad Thai

Menge: 1 Portion

80 Gramm breite Reismudeln  
2 gehackte Knoblauchzehen  
70 Gramm gewürfelten Tofu  
1 Esslöffel Öl  
1/2 Teelöffel Rohrzucker  
1 Chilischote  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel gehackte Erdnüsse  
10 Gramm Sojasprossen  
1 grob gehackte Frühlingszwiebel

Die Reismudeln lassen Sie kurz in heißem Wasser einweichen. Währenddessen braten Sie den Knoblauch, den Tofu und die Chilischote in einem Topf mit dem Öl an und geben die Nudeln hinzu. Verfeinern Sie das Gericht mit dem Rohrzucker, der Sojasauce und den Erdnüssen. Das Ganze wird noch etwa 3-4 Minuten gebraten, dann angerichtet und mit der Frühlingszwiebel aus garniert.

Kalorien: 195,3 kcal  
Eiweiß: 9,6 Gramm  
Fett: 13 Gramm  
Kohlenhydrate: 8,4 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Frittierte Ramen-Nudeln mit Gemüse-Ragout

Menge: 1 Portion

2 gewürfelte Schalotten  
1/2 gelbe Paprika  
1/4 Zucchini  
50 Gramm Brokkoli  
2 Tomaten  
1 Teelöffel Kräuter nach Wahl  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
50 Milliliter Gemüsebrühe  
70 Gramm Rahmen Nudeln instant  
Öl zum Frittieren

Das Gemüse schneiden Sie erst klein und köcheln es dann in der Gemüsebrühe für etwa 5-6 Minuten. Abgeschmeckt wird es mit den Kräutern, Pfeffer und Salz (beim Salz müssen Sie vorsichtig sein weil die Gemüsebrühe schon salzig ist). Nun erhitzen Sie das Öl auf 180 Grad Celsius und frittieren die Instant Nudeln darin. Das Ragout richten Sie anschließend an und setzen die frittierten Nudeln darauf.

Kalorien: 172 kcal  
Eiweiß: 6,8 Gramm  
Fett: 6,1 Gramm  
Kohlenhydrate: 21,4 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Gegrillte Avocado mit leckerem Chutney

Menge: 1 Portion

1 Avocado  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Chutney:

1/2 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Öl  
2 Aprikosen  
1 Cilischote  
2 getrocknete Tomaten  
etwas Ingwer  
30 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel gehackten Koriander  
etwas Sojasauce

Schneiden Sie die Avocado in Scheiben, pfeffern und salzen Sie sie und beträufeln Sie sie mit etwas Zitronensaft. Dann braten Sie das tropische Gemüse in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten für etwa 2-3 Minuten an. Zwischendurch schneiden Sie die Zutaten für das Chutney klein und lassen alles zusammen in einem topf aufkochen. Dann lassen Sie das Chutney unter ständigem Rühren etwa 5-6 Minuten weiter kochen, nehmen es vom Herd und richten es zusammen mit der Avocado an.

Kalorien: 396,9 Kcal  
Eiweiß: 6,1 Gramm  
Fett: 28,1 Gramm  
Kohlenhydrate: 26,9 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Tofu Spieß

Menge: 1 Portion

100 Gramm Räuchertofu  
100 Gramm feste Mango  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Ahornsirup  
1 Teelöffel Limettensaft  
1 Prise Cayenne-Pfeffer  
1 Esslöffel Maismehl  
2 Esslöffel Sesam  
Öl für die Pfanne

Schneiden Sie den Tofu und die Mango in gleichgroße Stücke. Verrühren Sie die restlichen Zutaten miteinander und marinieren Sie beides darin für etwa 5 Minuten. Dann fädeln Sie den Tofu und die Mango auf einen Spieß und braten diese in einer Grillpfanne für je 2-3 Minuten pro Seite. Kurz vor dem Ende übergießen Sie die Spieße mit der restlichen Marinade.

Kalorien: 341,5 kcal  
Eiweiß: 12,6 Gramm  
Fett: 20,2 Gramm  
Kohlenhydrate: 24,6 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Pilze in Backteig

Menge: 1 Portion

50 Gramm Kräuterseitling  
50 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
50 Gramm Austernpilze  
2 Esslöffel Mehl  
2 Esslöffel Maismehl  
100 Gramm Mehl  
1/2 Teelöffel Backpulver  
1 Messerspitze Kurkuma  
1 Prise Ingwerpulver  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
120 Milliliter Wasser  
1 Liter Öl zum Frittieren

Erst putzen Sie die Pilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Schneiden Sie die Pilze erst in gleichgroße Stücke und wälzen Sie sie in Maismehl. Dann rühren Sie aus dem Mehl, dem Backpulver, Kurkuma, Ingwer, einer Prise Pfeffer, einer Prise Salz und dem Wasser einen glatten Backteig und ziehen die Pilze da durch. Nebenbei erhitzen Sie das Öl auf 180 Grad Celsius und frittieren die Pilze darin für etwa 2 Minuten.

Kalorien: 450,6 kcal  
Eiweiß: 6,6 Gramm  
Fett: 11,7 Gramm  
Kohlenhydrate: 76,8 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Spinat mit Pfifferlingen

Menge: 1 Portion

1 rote Zwiebel in Würfeln  
2 Knoblauchzehen  
50 Gramm Pfifferlinge  
1 gehackte Chilischote  
2 Esslöffel Kokosöl  
1 Prise Rohrzucker  
1/2 Spitzpaprika  
20 Gramm Baby-Blattspinat  
1 Esslöffel Sojasauce

Schneiden Sie das Gemüse klein und braten Sie es mit Kokosöl in einem Wok an. Gewürzt wird anschließend mit dem Rohrzucker und der Sojasauce. Den Blattspinat hacken Sie währenddessen grob klein und heben ihn dann unter. Zum Schluss braten Sie alles etwa 5-6 Minuten und richten dann an.

Kalorien: 86,8 kcal  
Eiweiß: 2,4 Gramm  
Fett: 5,6 Gramm  
Kohlenhydrate: 6 Gramm

## Geschmort und gedünstet

Taboule

Menge: 1 Portion

40 Gramm Bulgur  
40 Milliliter heiße Gemüsebrühe  
1/4 gelbe Paprika  
1/4 rote Paprika  
3 Zentimeter Lauch in Ringe geschnitten  
1 gehackte Chilischote  
1 gehackten Knoblauch  
1 Prise Ingwerpulver  
1 Teelöffel Ahornsirup  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel gehackten Kerbel  
1/2 Romana Salat in Streifen geschnitten  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel Sesamöl

Den Bulgur übergießen Sie mit der heißen Gemüsebrühe und lassen ihn etwa 5 Minuten quellen. Währenddessen würfeln Sie die Paprikas und vermengen diese gemeinsam mit den Lauchringen, der Chilischote, dem gehackten Knoblauch und dem Ingwer. Das wird dann alles zusammen gegossen und mit Zitronensaft, Kerbel, Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Beim Anrichten heben Sie vorsichtig die Salatstreifen unter und beträufeln alles mit etwas Sesamöl.

Kalorien: 252,1 Kcal

Eiweiß: 6,4 Gramm

Fett: 5,8 Gramm

Kohlenhydrate: 41,8 Gramm

## Geschmort und gedünstet

Gnocchi mit Rucola und Pinienkernen

Menge: 1 Portion

60 Gramm vorgekochte Gnocchi

1/2 rote Zwiebel in Würfel

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Haselnussöl

1/2 Feige

4 Kirschtomaten

2 Blatt Salbei

1 Esslöffel Pinienkerne

1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Prise Salz

15 Gramm Rucola

Braten Sie die Zwiebel und den gehackten Knoblauch in einem Topf mit heißem Öl an und geben Sie die vorgekochten Gnocchi hinzu. Nebenbei vierteln Sie die Feige und die Tomaten und rösten sie mit dem Salbei und den Pinienkernen mit. Dann pfeffern und salzen Sie alles und lassen es etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Beim Anrichten garnieren Sie das Gericht mit dem Rucola aus.

Kalorien: 227,2 kcal

Eiweiß: 5,7 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 24,8 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Kokos-Schnitzel

Menge: 1 Portion

130 Gramm Sellerie, in 5 Millimeter dicke Scheiben geschnitten

60 Milliliter Kokosmilch

1 Esslöffel Mehl

1/2 Teelöffel Maismehl

1 Zitrone, den Abrieb davon

1 Prise gemahlene Kurkuma

2 Esslöffel Kokosraspeln

2 Esslöffel Panko-Mehl oder notfalls Paniermehl

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

Öl zu Backen

Verrühren Sie die Kokosmilch, das Mehl, das Maismehl, den Zitronenabrieb und den Kurkuma miteinander. Dann salzen und pfeffern Sie alles und lassen alles gut durchziehen. Die Kokosraspeln und das Panko-Mehl vermengen Sie und wenden den Sellerie erst in der verrührten Kokosmilch und dann in dem Pankomehl darin. Nun legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und bestreichen es gut mit dem Öl. Den Sellerie legen Sie auf das Blech und backen ihn bei 160 Grad Celsius für etwa 15 Minuten im Backofen.

Kalorien: 370,7 kcal

Eiweiß: 3,6 Gramm

Fett: 26,6 Gramm

Kohlenhydrate: 26,4 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Mung-Bohnen in Kokosmilch

Menge: 1 Portion

30 Gramm Mung-Bohnen, 60 Minuten in Wasser eingeweicht

1 Zwiebel in Würfel

1 Stange Staudensellerie

1 Teelöffel Öl

100 Milliliter Kokosmilch

50 Milliliter Gemüsebrühe

1/2 Teelöffel süßen Senf

1 Lorbeerblatt

1 Kapsel Kardamom

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

5 Gramm Sojasprossen

Den Staudensellerie schneiden Sie klein und rösten ihn zusammen mit den Zwiebelwürfeln in einem Topf an. Dann geben Sie die Mung Bohnen hinzu und gießen alles mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe auf. Verfeinern Sie das Gericht mit dem süßen Senf, etwas Kardamom und dem Lorbeerblatt. Nun lassen Sie alles für etwa 30 Minuten bei mäßiger Hitze kochen, entfernen das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle und schmecken das Gericht mit Pfeffer und Salz ab (beim Salz müssen Sie vorsichtig sein, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Vor dem Anrichten garnieren Sie alles mit den Sojasprossen.

Kalorien: 326 kcal

Eiweiß: 5,2 Gramm

Fett: 28,2 Gramm

Kohlenhydrate: 10,6 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Gelber Linsen Dal

Menge: 1 Portion

- 1 Schalotte, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Messerspize gemahlene Ingwer
- 1 Messerspitze gemahlene Kurkuma
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 rote Chillischote
- 60 Gramm gelbe Linsen
- 120 Milliliter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Anisplver
- 1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Zitrone den Abrieb davon

Schneiden Sie den Knoblauch klein und braten Sie ihn zusammen mit den Schalottenwürfeln, dem Ingwer, etwas Kurkuma und der gehackten Chilischote im heißem Sesamöl an. Die Linsen geben Sie mit in den Topf, rühren alles gut durch und gießen es mit Gemüsebrühe auf. Abgeschmeckt wird mit dem Lorbeerblatt, etwas Anis, Pfeffer und Salz (beim Salz müssen Sie vorsichtig sein, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Nun lassen Sie alles für etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Kurz vor dem Anrichten entfernen Sie das Lorbeerblatt und verfeinern das Gericht mit der gehackten Petersilie und dem Zitronenabrieb.

Kalorien: 316,6 kcal

Eiweiß: 18,8 Gramm

Fett: 6,1 Gramm

Kohlenhydrate: 44,5 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Linsen-Eintopf mit Kürbis

Menge: 1 Portion

1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Öl  
1 Teelöffel Tomatenmark  
30 Milliliter veganer Rotwein  
150 Milliliter Gemüsebrühe  
60 Gramm küchenfertige Linsen  
1 Stange Staudensellerie  
50 Gramm Hokkaido Kürbis  
1 Prise gemahlene Kümmel  
1/2 Teelöffel Kräuter der Provence  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 kleine mehlig und fein geriebene Kartoffel

Schneiden Sie die Zwiebel in Würfel, hacken Sie den Knoblauch fein und braten Sie beides in einem Topf mit heißem Öl an. Anschließend lassen Sie das Tomatenmark mitrösten und löschen alles mit dem veganen Rotwein ab. Aufgegossen wird mit der Gemüsebrühe und danach geben Sie die Linsen hinzu. Den Staudensellerie und den Kürbis schneiden Sie nun klein und lassen beides auch mitkochen. Abgeschmeckt wird mit Kümmel, den Kräutern, Pfeffer und Salz (beim Salz müssen Sie vorsichtig sein weil die Gemüsebrühe schon salzig ist). Zum Schluss rühren Sie die geriebene Kartoffel ein und lassen alles für etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Kalorien: 373,9 kcal  
Eiweiß: 19,3 Gramm  
Fett: 6,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 51,6 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Auflauf mit Möhren und Orangen

Menge: 1 Portion

150 Gramm Möhren  
1 filettierte Orange  
1/2 Zentimeter geriebenen Ingwer  
2 gehackte Knoblauchzehen  
1/2 Teelöffel Thymian  
1 gehackte Chilischote  
1 Prise gemahlene Kümmel  
100 Milliliter Kokosmilch  
1 Esslöffel Kokosraspeln  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz

Schneiden Sie die Möhre in Scheiben und geben Sie sie mit den Orangen in eine Auflaufform. Dann bestreuen Sie das Gemüse mit den Gewürzen und den Kräutern und übergießen alles mit der Kokosmilch. Zum Abschluss bedecken Sie das Gericht mit den Kokosraspeln und backen das Gericht im Backofen bei 180 Grad Celsius für etwa 30 Minuten.

Kalorien: 485 Kcal  
Eiweiß: 5,1 Gramm  
Fett: 34,1 Gramm  
Kohlenhydrate: 35,8 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Gegrillte Zucchini und Auberginen

Menge: 1 Portion

1 kleine Aubergine  
1 kleine Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Olivenöl  
etwas Oregano

Für den Dip:

20 Gramm eingeweichte Erdnüsse  
1 Esslöffel Soja Joghurt  
1 Stiel Koriander  
1 Prise Anispulver  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz

Die Zucchini und die Aubergine schneiden Sie in etwa 0,5 Zentimeter dicke Scheiben. Dann hacken Sie den Knoblauch fein und vermengen ihn mit Oregano, Olivenöl, Pfeffer und Salz. Das Gemüse marinieren Sie damit und backen es auf einem Backblech bei 180 Grad Celsius für etwa 8 Minuten im Backofen.

Die eingeweichten Erdnüsse geben Sie mit dem restlichen Zutaten für den Dip in den Mixer. Schmecken Sie zum Schluss das Gericht ab und geben Sie den Dip zu dem Gemüse.

Kalorien: 181,1 Kcal  
Eiweiß: 6,5 Gramm  
Fett: 13,7 Gramm  
Kohlenhydrate: 6,6 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Rotes Massamen Curry mit Kartoffeln

Menge: 1 Portion

100 Gramm Kartoffeln  
1 Teelöffel Massaman Currypaste  
100 Milliliter Kokosmilch  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Messerspitze Lebkuchengewürz  
50 Gramm Auberginen  
50 Gramm Austernpilze  
1/2 Pirsich  
1 Limette, den Saft davon  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz

Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe kochen Sie zusammen auf und lösen die Currypaste auf. Die Kartoffeln, die Auberginen, die Austernpilze und die Pfirsiche schneiden Sie klein und geben sie hinzu. Würzen Sie nun mit Lebkuchengewürz, Zitronensaft, Pfeffer und Salz (seien Sie vorsichtig mit dem Salz, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Anschließend köcheln Sie das Gericht bei mittlerer Hitze für etwa 5-6 Minuten und richten dann an.

Kalorien: 447,9 kcal  
Eiweiß: 4,4 Gramm  
Fett: 32,1 Gramm  
Kohlenhydrate: 32 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Gebratener Kürbisreis

Menge: 1 Portion

100 Gramm Hokkaido Kürbis  
2 Knoblauchzehen  
1 Messerspitze geriebenen Ingwer  
2 Champignons  
1 Teelöffel Olivenöl  
30 Gramm Räuchertofu  
2 Blatt Salbei  
1 Teelöffel gehackten Estragon  
1 Tasse gekochten Reis  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
einige Tropfen Trüffelöl

Würfeln Sie den Kürbis, die Knoblauchzehen hacken Sie und rösten Sie beides zusammen mit dem Ingwer und den blättrig geschnittenen Champignons in Olivenöl an. Währenddessen würfeln Sie den Tofu und geben ihn hinzu. Abgeschmeckt wird mit Estragon und Salbei. Den Reis rühren Sie anschließend unter und braten alles für etwa 5-6 Minuten bei kleiner Hitze an. Nun schmecken Sie das Gericht nochmal mit Pfeffer und Salz ab, richten an und beträufeln es mit Trüffelöl.

Kalorien: 309,9 kcal  
Eiweiß: 8,6 Gramm  
Fett: 11 Gramm  
Kohlenhydrate: 42,1 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Gebratener Spargel mit Limetten und Nüssen

Menge: 1 Portion

150 Gramm grünen Spargel  
1 rote Zwiebel in Würfeln  
1 gelbe Paprika in Würfeln  
1 Teelöffel Haselnussöl  
1 Limette, den Saft davon  
50 Milliliter Gemüsebrühe  
1/2 Teelöffel Thymian  
1 Esslöffel gehackte Nüsse  
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten  
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Zwiebel  
Öl

Den Spargel schneiden Sie in 3 Zentimeter große Stücke und braten ihn zusammen mit den Paprika- und den Zwiebelwürfeln in Öl an. Danach löschen Sie alles mit dem Limettensaft ab und gießen mit Gemüsebrühe auf. Verfeinern Sie das Gericht mit Thymian, den gehackten Nüssen und den geschnittenen Frühlingszwiebeln und lassen Sie es etwa 5-6 Minuten köcheln. Abgeschmeckt wird mit Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und dann wird angerichtet.

Kalorien: 183,1 kcal  
Eiweiß: 4,9 Gramm  
Fett: 14,6 Gramm

## Geschmort und gedünstet

Farfalle a la Pesto

Menge: 1 Portion

80 Gramm Farfalle ohne Ei  
2 Stiele Koriandere mit Wurzel  
2 Stiele gehackte Petersilie  
2 Stiele Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Cashewnüsse  
1/2 Limette, den Saft davon  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Chili  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
etwas Salz

Kochen Sie die Farfalle in etws Gemüsebrühe al dente. Zwischendurch verarbeiten Sie die restlichen Zutaten im Mixer zu Pesto. Die Nudeln vermengen Sie mit dem Pesto in einer heißen Pfanne, lassen alles etwas anbraten, schmecken es nochmal ab und richten an.

Kalorien: 413,8 Gramm  
Eiweiß: 9 Gramm  
Fett: 25,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 34,1 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Japanische Ramen-Nudeln

Menge: 1 Portion

1 rote Zwiebel  
1/2 gelbe Paprika  
50 Gramm Brokkoli  
2 Champignons  
1 Esslöffel Sesamöl  
80 Gramm Ramen-Nudeln  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Sojasauce  
1 Messerspitze Chilipulver  
1 Esslöffel gehackten Koriander

Schneiden Sie das Gemüse klein und rösten Sie sie im Sesamöl an. Die Ramen-Nudeln fügen Sie hinzu und gießen die Gemüsebrühe auf. Dann lassen Sie alles bei kleiner Hitze für etwa 5 Minuten köcheln und schmecken das Gericht mit Sojasauce, Chili und Koriander ab.

Kalorien: 166,2 kcal  
Eiweiß: 6,7 Gramm  
Fett: 5,9 Gramm  
Kohlenhydrate: 20,4 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Grünes Thai-Curry

Menge: 1 Portion

1/2 Zwiebel  
1 Teelöffel grüne Currypaste  
1/2 Zucchini  
3 Thai Auberginen  
50 Gramm Blumenkohl  
2 Scheiben Ingwer  
4 Blatt Basilikum  
etwas Sojasauce  
etwas Limettensaft

Die Zutaten hacken Sie und rösten sie zusammen mit der Currypaste in einem Topf an. Dann gießen Sie alles mit Kokosmilch auf und lösen die Paste gut auf. Schneiden Sie nun die Zucchini, den Blumenkohl und die Auberginen klein und fügen Sie sie hinzu. Aromatisieren Sie das Gericht mit Ingwer und Basilikum und schmecken Sie es mit Sojasauce und Limettensaft ab. Zum Schluss lassen Sie alles noch für etwa 7 Minuten köcheln und richten Sie dann an.

Kalorien: 221,8 kcal  
Eiweiß: 3,5 Gramm  
Fett: 1,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 47,1 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Couscous Cevapcici

Menge: 1 Portion

30 Gramm Couscous  
60 Milliliter heiße Gemüsebrühe  
1 fein geriebene Kartoffel  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Teelöffel Paprikapulver  
1 Messerspitze Cayenne Pfeffer  
1/2 Teelöffel Oregano  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel gehackte Petersilie  
Öl zum Backen

Vermengen Sie alle Zutaten (beim Salz müssen Sie vorsichtig sein, die Gemüsebrühe ist salzig) und lassen Sie sie für etwa 15-20 Minuten quellen. Nun formen Sie mit feuchten Händen Cevapcici und braten diese im Öl oder frittieren sie diese.

Kalorien: 172,9 kcal  
Eiweiß: 4,7 Gramm  
Fett: 3,8 Gramm  
Kohlenhydrate: 28,8 Gramm

## Geschmort und gedünstet

### Knusprige Grünkernlaibe

Menge: 1 Portion

50 Gramm Grünkernschrot  
80 Milliliter Gemüsebrühe  
1/4 geraspelte Möhre  
1 Esslöffel Mais  
1/2 Stange geraspelten Staudensellerie  
1 Esslöffel Sojaflocken  
1 Esslöffel Weizenkleie  
1 Messerspitze gemahlene Ingwer  
1 Messerspitze gemahlene Kümmel  
1/2 Teelöffel Kümmel  
1/2 Teelöffel Majoran  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Maismehl  
1 Esslöffel gehackte Petersilie  
Öl zum Backen

Vermengen Sie alle Zutaten miteinander und lassen Sie sie in einem Topf aufkochen. Anschließend nehmen Sie sie vom Herd und lassen die Zutaten auskühlen. Danach formen Sie mit feuchten Händen Laibchen und backen oder frittieren diese in Öl.

Kalorien: 271,2 kcal  
Eiweiß: 9,4 Gramm  
Fett: 7,2 Gramm  
Kohlenhydrate: 40,4 Gramm

## Geschmort und gedünstet

Orientalische Falafel

Menge: 1 Portion

100 Gramm Kichererbsen aus der Dose  
1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Stiele Koriander mit Wurzel  
1 Stiel Petersilie  
1 Chili  
1 Esslöffel Weizenkleie  
1 gemahlen Kümmel  
1/2 Limette, den Saft und den Abrieb davon  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Tahini Paste  
Öl zum Braten.

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer, mixen Sie sie, lassen Sie die Zutaten für etwa 10 Minuten quellen und formen Sie mit feuchten Händen kleine Bällchen. Diese lassen Sie in einer Pfanne mit heißem Öl braten und servieren das Gericht dann mit einem Salat oder einem Dip.

Kalorien: 228,8 kcal  
Eiweiß: 8,5 Gramm  
Fett: 10,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 23,6 Gramm

unbezahlte Werbung:



# Regenwald/ Urwald

**Wofür Urwald abgeholzt und/oder abgebrannt wird:**

- Futtermittel für Massentierhaltung
- Palmöl-Plantagen (für Lebensmittel, Kosmetik und „Biosprit“)
- Papier (Deutschland verbraucht so viel wie ganz Afrika & Südamerika zusammen)
- Öl für Verbrennungsmotoren und Heizungen
- Flächen für Rinderweiden
- Holz (für Möbel u. Ä.)
- Staudämme
- Edelmetalle (für Schmuck, Alu-Produkte u. Ä.)
- und anderes

**Um den Urwald zu retten, fordern wir:**

- Sofortiger Stopp jeglicher Urwald-Zerstörung
- Wirtschafts-, Handels- und Verkehrspolitik dem Klima-, Natur- und Artenschutz unterordnen
- Verbot des Imports von Produkten aus Urwaldzerstörung
- Strenge Kontrollen
- Aufforstung von gesunden Mischwäldern
- Deutschland muss mit gutem Beispiel vorangehen und deutlich mehr Nationalparks einrichten



Partei  
Mensch Umwelt Tierschutz  
**TIERSCHUTZPARTEI**  
Bundesgeschäftsstelle · Sabine Jedzig  
Schreibersgrüner Str. 5 · 08233 Treuen  
Telefon 037468 / 5267 (von 10 bis 14 Uhr)  
E-Mail: sekretariat@tierschutzpartei.de



[tierschutzpartei.de/regenwald](https://tierschutzpartei.de/regenwald)

## Vegane Pfannengerichte:

### Rösti mit Pfefferbirne, veganem Blauschimmel-Käse und Feldsalat

Menge: 4 Portionen

40 Gramm Walnusskerne  
160 Gramm Feldsalat  
4 Esslöffel Rotweinessig  
8 Esslöffel Gemüsebrühe  
etwas Salz  
1 Prise schwarzen Pfeffer  
1 Teelöffel Zucker  
2 Esslöffel Walnussöl  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
600 Gramm festkochende Kartoffeln  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
12 Esslöffel Sonnenblumenöl (etwa 120 Milliliter)  
2 reife Williams-Christ-Birnen (je etwa 250 Gramm)  
20 Gramm Butter  
2 Esslöffel flüssiger Honig  
200 Gramm Veganer Käse Blauschimmel Art

Hacken Sie die Walnusskerne grob und rösten Sie sie in einer Pfanne ohne Fett unter rühren goldbraun. Dann putzen Sie den Feldsalat und schneiden die Wurzelenden ab. Danach spülen Sie den Feldsalat ab und tupfen ihn kurz trocken. Dann verrühren Sie den Essig mit der Gemüsebrühe, etwas Salz, Pfeffer und Zucker. Das Walnussöl und das Sonnenblumenöl schlagen Sie bitte mit einem Schneebesen unter. Währenddessen heizen Sie bitte den Backofen auf etwa 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 70 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Nun schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ab und schneiden oder hobeln sie in feine Streifen. Dann würzen Sie die Kartoffeln mit etwas Salz und Muskat. Aus der Kartoffelmasse backen Sie jetzt 4 Rösti. Für jeden Rösti erhitzen Sie dafür 2 Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne (mit einem Durchmesser von 20 Zentimeter). Ein viertel der Kartoffelmasse verteilen Sie in der Pfanne. Den Rand formen Sie bitte mit einem Esslöffel nach. Die Rösti braten Sie dann von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig. Dabei müssen Sie nach dem Wenden nochmal 1 Esslöffel Sonnenblumenöl hinzugeben. Nun fetten Sie ein Backblech mit etwas Speiseöl ein und legen die fertigen Rösti auf das Blech. Das Backblech schieben Sie dann in den vorgeheizten Backofen und halten die Rösti warm.

## **Vegane Pfannengerichte:** Rösti mit Pfefferbirne, veganem Blauschimmel-Käse und Feldsalat - Fortsetzung

Anschließend schälen Sie die Birnen, halbieren sie längs, entkernen sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Die Birnenhälften schneiden Sie danach bitte in 3 Spalten. Dann zerlassen Sie die Butter in einer weiteren Pfanne, braten die Birnenspalten darin bei starker Hitze von allen Seiten leicht braun an und würzen sie mit reichlich Pfeffer. Danach geben Sie den Honig hinzu und glasieren die Birnenspalten kurz. Zwischendurch vermischen Sie bitte den Feldsalat mit der Vinaigrette.

Die Rösti richten Sie jetzt auf vorgewärmten Tellern an. Dann schneiden Sie den Käse in 8 dünne Scheiben und verteilen ihn mit den warmen Birnenspalten auf den Rösti. Zum Schluss bestreuen Sie den Feldsalat mit den Walnusskernen und servieren den Salat zu den Rösti.

### Pfannengerührtes Gemüse

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Hokkaido-Kürbis  
225 Gramm Aubergine  
175 Gramm Frühlingszwiebeln  
175 Gramm Pak Choi (bekommen Sie in Asialäden)  
4 Knoblauchzehen  
5 Esslöffel Sonnenblumenöl  
40 Gramm geröstete, gesalzene Cashewkerne  
6 Stängel Koriander  
4 Minzblätter  
4 große Basilikumblätter  
150 Milliliter Gemüsebrühe  
4 Esslöffel Sojasauce

## **Vegane Pfannengerichte:** Pfannengerührtes Gemüse - Fortsetzung

Spülen Sie den Kürbis ab, halbieren Sie ihn und schneiden Sie die Kerne und den faserigen Innenteil heraus. Dann schälen Sie den Kürbis eventuell und schneiden ihn in etwa 3 Millimeter breite Scheiben. Danach spülen Sie die Aubergine ab und schneiden den Stängelansatz ab. Die Aubergine halbieren Sie jetzt längs und schneiden sie in etwa 2 Zentimeter breite Streifen. Nun putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab, halbieren sie längs und schneiden sie in etwa 5-6 Zentimeter lange Streifen. Dann putzen Sie den Pak Choi und teilen ihn in einzelne Blätter. Die Blätter spülen Sie bitte ab. Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in sehr dünne Scheiben. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel des Sonnenblumenöls in einer kleinen Pfanne und röstendie Knoblauchzehen darin goldgelb an. Die Pfanne wird danach zur Seite gestellt.

Jetzt hacken Sie die Cashewkerne grob und spülen die Kräuter ab und schütteln die Kräuter dann kurz trocken. Die Korianderblätter zupfen Sie bitte von den Stängeln. Danach zerschneiden Sie die Blätter der Minze und die Basilikumblätter grob. Dann erhitzen Sie das restliche Sonnenblumenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne und braten die Kürbisscheiben, die Auberginenstreifen und die Frühlingszwiebelstücke darin eventuellin 2 Portionen bei starker Hitze unter rühren kräftig an. Anschließend gießen Sie etwa ein Drittel der Gemüsebrühe hinzu und lassen das Ganze einkochen. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte noch zweimal, bis das Gemüse knackig-bissfest gegart ist. Dabei müssen Sie gelegentlich umrühren und geben danach die Sojasauce hinzu. Nun heben Sie die Pak Choi-Blätter unter und lassen sie kurz zusammen fallen.

Das beiseite gestellte Knoblauch-Öl rühren Sie danach bitte mit den Knoblauchscheiben unter das Gemüse. Zum Schluss bestreuen Sie das Gericht mit den Cashewkernen und den Kräutern und servieren es dann.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 18 Gramm

Kohlenhydrate: 11 Gramm

Kilojoule: 919

Kcal: 220

## Vegane Pfannengerichte:

### Scharfe Gemüse-Nudel-Pfanne

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Auberginen  
etwas Salz  
3 große Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 Stangen Staudensellerie (je Stange etwa 100 Gramm)  
400 Gramm feste Fleischtomaten  
250 Gramm Zucchini  
1 Esslöffel Olivenöl  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Liter Wasser  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
100 Gramm Muschel-Nudeln (ohne Ei)  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 1/2 Chili-schoten  
20 kleine Basilikum-Blätter  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Paprikapulver rosenscharf

Spülen Sie die Aubergine ab und entfernen Sie die Stängelansätze. Dann schneiden Sie die Aubergine in etwa 2 Zentimeter große Stücke, bestreuen sie mit dem Salz und lassen sie etwa 20-25 Minuten ziehen. Die Auberginenstücke geben Sie danach in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann abtropfen. Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden beides in kleine Würfel. Den Staudensellerie putzen Sie, spülen ihn ab und schneiden die Selleriestangen in dünne Scheiben. Danach werden die Tomaten zum Blanchieren kreuzweise eingeschnitten, in eine Schüssel gegeben und mit kochendem Wasser übergossen. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in eine zweite Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Danach werden die Tomaten gehäutet, halbiert und die Stängelansätze entfernt. Anschließend entkernen Sie die Tomaten bitte und schneiden sie in Achtel. Dann spülen Sie die Zucchini ab, schneiden die Enden ab und schneiden die Zucchini in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten erstmal die Knoblauchwürfel und die Zwiebelwürfel darin an. Die Selleriescheiben geben Sie danach hinzu und lassen sie mitdünsten. Dann geben Sie die Auberginenstücke, die Tomatenachtel und die Zucchinischeiben zu dem angedünstetem Gemüse und garen das alles etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze. Währenddessen bringen Sie Wasser zugedeckt in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen und geben dann das Salz und die Nudeln hinzu. Die Nudeln lassen Sie im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und rühren dabei gelegentlich um.

## **Vegane Pfannengerichte:** Scharfe Gemüse-Nudel-Pfanne - Fortsetzung

Um das Verkleben zu verhindern können Sie noch das Speiseöl in den Topf geben. Anschließend geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab, lassen sie abtropfen, geben sie in die Gemüsepfanne und mischen sie unter.

Nun halbieren Sie die Chilischoten, entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Chilischoten ab und schneiden sie in feine Streifen. Danach spülen Sie die Basilikumblätter ab, schütteln sie kurz trocken und heben sie unter die Gemüse-Nudel-Pfanne. Zum Schluss würzen Sie das Gericht mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Ziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 49 Gramm

Kilojoule: 1320

Kcal: 315

## Vegane Pfannengerichte:

### Tofu-Geschnetzeltes

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tofu  
2 Knoblauchzehen  
200 Milliliter Olivenöl  
3 Zitronen, den Saft davon  
25 Gramm Tiefkühl-Kräuter der Provence  
1 Zwiebel  
2 grüne Paprikaschoten  
350 Gramm Tomaten  
150 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Schneiden Sie den Tofu erst in Scheiben, dann in dünne Streifen und legen Sie ihn danach in eine flache Form. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in dünne Scheiben und verteilen ihn auf den Tofustreifen. Anschließend verrühren Sie das Olivenöl mit dem Zitronensaft und den Kräutern der Provence. Dann übergießen Sie die Tofustreifen mit der Marinade und lassen das Ganze zugedeckt etwa 60 Minuten durchziehen. Zwischendurchziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie zuerst in Scheiben und teilen sie dann in Ringe. Danach halbieren Sie bitte die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie in Streifen. Jetzt spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie, schneiden die Stängelansätze heraus und vierteln die Tomaten dann.

Die Tofuscheiben nehmen Sie anschließend aus der Marinade und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Dann erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne und braten die marinierten Tofuscheiben von allen Seiten darin an. Danach geben Sie die Zwiebelringe und die Paprikastreifen zu den Tofustreifen und dünsten Alles unter Rühren kurz an. Die Tomatenviertel und die Oliven geben Sie jetzt zu den Tofustreifen in die Pfanne und gießen die Gemüsebrühe hinzu. Dann lassen Sie das Tofu-Geschnetzelte weitere 5-6 Minuten schmoren und schmecken es zum Schluss mit Pfeffer ab.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Marinierzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 22 Gramm  
Fett: 16 Gramm  
Kohlenhydrate: 10 Gramm  
Kilojoule: 1146  
Kcal: 273

## Vegane Pfannengerichte:

### Tofu mit Champignons auf Spinatbett

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Tofu  
120 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
4 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
200 Gramm Tiefkühl-Blattspinat (aufgetaut)  
etwas Salz  
1 Prise Zucker  
1 1/2 Esslöffel Sweet-Chili-Sauce  
1 Teelöffel (gehäuft) Speisestärke  
2 Esslöffel Wasser  
2 Esslöffel süße Sojasauce  
1 Esslöffel Zucker  
1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
3 Teelöffel Sesamöl

Schneiden Sie den Tofu in etwa 2 Zentimeter große Würfel. Dann putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach schneiden Sie die Champignons in kleine Stücke. Nun erhitzen Sie zwei Esslöffel des Speiseöls in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne. Den aufgetauten Spinat geben Sie in das heiße Fett und dünsten ihn unter Rühren an. Gewürzt wird der Spinat mit Zucker und etwas Salz. Dann garen Sie den Spinat etwa 1 Minute, nehmen ihn heraus und stellen ihn warm. Das restliche Speiseöl erhitzen Sie anschließend in dem Wok oder in der Pfanne, geben die Sweet-Chili-Sauce hinzu und löschen sie mit der Gemüsebrühe ab. Dann fügen Sie die Tofuwürfel hinzu und garen sie bei schwacher Hitze etwa 5-6 Minuten. Nebenbei rühren Sie die Speisestärke mit dem Wasser an, rühren sie mit der Sojasauce, dem Zucker und etwas Salz unter die Tofu-Champignon-Masse und lassen das Ganze unter Rühren kurz aufkochen.

**Vegane Pfannengerichte:** Tofu mit Champignons auf Spinatbett - Fortsetzung

Den warm gestellten Spinat richten Sie danach auf Tellern an. Zum Schluss beträufeln Sie die Tofu-Champignon-Mischung mit dem Sesamöl, richten sie auf dem Spinatbett an und servieren das Gericht.

Als Beilage empfehlen wir Basmatireis.

**Unser Tipp:**

Sie können die Champignons auch durch Shiitakepilze ersetzen und das Sonnenblumöl mit Erdnussöl austauschen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 30 Gramm

Fett: 35 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 2210

Kcal: 528

## Vegane Pfannengerichte:

### Gemüsepfanne mit geröstetem Sesam

Menge: 4 Portionen

50 Gramm geschälte Sesamsamen  
400 Gramm Möhren  
700 Gramm Brokkoli  
300 Gramm Porree (Lauch)  
4 Stangen Staudensellerie  
2 Esslöffel Gemüsebrühe  
3 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Olivenöl  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Salz

Rösten Sie erst die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze, nehmen Sie sie dann heraus und lassen Sie die Sesamsamen auf einem Teller erkalten. Dann putzen Sie die Möhren, schälen sie, spülen sie ab und schneiden die Möhren in Stifte. Von dem Brokkoli entfernen Sie die Blätter und schneiden von dem Brokkoli die Röschen ab. Danach schälen Sie die Stängel und schneiden sie in Stücke. Jetzt wird der Brokkoli abgespült und zum Abtropfen in ein Sieb gegeben. Anschließend putzen Sie bitte den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich und schneiden sie dann in Streifen. Danach putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in Scheiben.

Nun bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen und geben die Gemüsebrühe hinzu. Dann blanchieren Sie die Möhrenstreifen, die Selleriescheiben und den Brokkoli in der kochenden Gemüsebrühe etwa 3-4 Minuten. Danach geben Sie das Gemüse in ein Sieb, schrecken es mit kaltem Wasser ab (damit es nicht weiter gart) und lassen es gut abtropfen.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne oder einem Wok, geben das vorbereitete Gemüse hinzu und braten es bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten unter ständigem Rühren. Zum Schluss schmecken Sie die Gemüsepfanne bitte mit Pfeffer und Salz ab, richten an und servieren es.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 885

Kcal: 211

## Vegane Pfannengerichte:

### Kartoffelschmarren

Menge: 4 Portionen

1,2 Kilogramm Kartoffeln  
2 Esslöffel Gemüsebrühe  
1 Teelöffel Kümmelsamen  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise geriebenen Muskatnuss  
160 Gramm Weizenmehl  
6 Esslöffel Olivenöl  
1 Bund Schnittlauch

Waschen Sie die Kartoffeln gründlich, geben Sie sie in einen Topf, bedecken Sie die Kartoffeln knapp mit Wasser und bringen Sie sie zugedeckt zum Kochen. Dann geben Sie die Gemüsebrühe und den Kümmel hinzu. Die Kartoffeln lassen Sie jetzt etwa 20-22 Minuten kochen, gießen sie dann ab, lassen sie kurz abdämpfen und pellen sie dann heiß. Danach lassen Sie die Kartoffeln bitte erkalten. Anschließend raspeln Sie die Kartoffeln grob, geben sie in eine Schüssel und würzen sie mit Pfeffer, Salz sowie Muskat. Danach mischen Sie bitte das Mehl unter (die Kartoffelraspel müssen vollständig meliert sein).

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne, geben die Kartoffelmasse hinein und braten sie bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren in etwa 15-17 Minuten knusprig braun. Währenddessen spülen Sie auch noch den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in kleine Röllchen. Zum Schluss bestreuen Sie den Kartoffelschmarren mit den Schnittlauchröllchen und servieren ihn dann.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 72 Gramm

Kilojoule: 1980

Kcal: 472

## Vegane Pfannengerichte:

### Pilzpfanne

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Austernpilze  
300 Gramm Shiitakepilze  
400 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
2 große Zwiebeln  
6 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
einige Petersilienstängel

Putzen Sie die Pilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Die trockenen Stiele der Shiitakepilze entfernen Sie bitte. Dann schneiden Sie die Pilze je nach Größe in Streifen, halbieren sie oder vierteln sie. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden sie in Scheiben. Nun erhitzen Sie zwei Esslöffel von dem Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelscheiben unter rühren darin an (bis sie glasig sind). Anschließend nehmen Sie die Zwiebelscheiben bitte aus der Pfanne.

Jetzt erhitzen Sie in der gleichen Pfanne das restliche Speiseöl und braten die Pilze portionsweise darin unter gelegentlichem Rühren an. Die beiseite gestellten Zwiebeln geben Sie danach wieder in die Pfanne, braten die Pilzpfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze noch etwa 3-4 Minuten und schmecken sie dann mit Pfeffer und Salz kräftig ab ab.

Nebenbei spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Serviert wird die Pilz-Pfanne zum Schluss mit Petersilie bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 5-6 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 9 Gramm

Kilojoule: 797

Kcal: 191

## Vegane Pfannengerichte:

### Tofuschnitzel auf Pak Choi mit Zitronengrassahne

Menge: 4 Portionen

400 Gramm fester Tofu  
2 Knoblauchzehen  
200 Milliliter Sojasauce  
600 Gramm kleiner Pak Choi (bekommen Sie im Asialaden)  
4 Stängel Zitronengras  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
1 Esslöffel Sesamöl  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Sojasahne  
etwas Salz  
100 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl  
2 Esslöffel geröstete Sesamsamen  
2 Esslöffel Erdnussöl zum Braten  
1 Topf Thai-Basilikum oder Basilikum  
2 Zitronen (unbehandelt und ungewachst)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schneiden Sie den Tofu in 4 gleich große Scheiben und legen Sie diese in eine flache Schale. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel, bestreuen ihn mit etwas Salz und zerdrücken die Knoblauchwürfel mit einem großem Küchenmesser zu einer feinen Paste. Danach verrühren Sie die Knoblauchpaste mit der Sojasauce und geben diese Marinade auf die Tofuscheiben. Die Tofuscheiben müssen Sie jetzt etwa 1 Stunde marinieren. Währenddessen putzen Sie den Pak Choi, schneiden die Stielansätze ab und entfernen sie. Dann spülen Sie die Pak Choi gründlich ab, streifen die Blätter von den Stielen und schneiden die Stiele in schmale Streifen. Anschließend zerkleinern Sie die Blätter bitte grob. Nun spülen Sie das Zitronengras ab und schlagen mit dem Messerrücken auf. Dann schneiden Sie das Zitronengras in große Stücke. Danach schälen den Ingwer und schneiden ihn in kleine Würfel.

Danach erhitzen Sie das Sesamöl in einem Topf und dünsten die Zitronengrasstücke und die Ingwerwürfel darin an. Dann geben Sie die vorbereiteten Pak Choi-Stiele hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Anschließend gießen Sie die Sojasahne und die Gemüsebrühe hinzu, bringen die Zutaten zum Kochen und würzen Alles vorsichtig mit Salz (vorsichtig weil die Gemüsebrühe schon salzig ist). Nun geben Sie die Pak Choi-Blätter ebenfalls hinzu und lassen das Ganze in etwa 4-5 Minuten bissfest garen, danach stellen Sie es warm. Jetzt verrühren Sie die Semmelbrösel (oder das Panko-Mehl) mit den Sesamsamen in einem flachen Teller, nehmen die Tofuscheiben aus der Marinade und wälzen sie tropfnass in der Semmel (oder Panko-Mehl)-Sesam-Mischung. Danach drücken Sie die Panade bitte etwas fest.

**Vegane Pfannengerichte:** Tofuschnitzel auf Pak Choi mit Zitronengrassahne - Fortsetzung

Dann erhitzen Sie das Erdnussöl in einer großen Pfanne und braten die Tofuscheiben darin langsam von beiden Seiten goldbraun. Danach nehmen Sie die Schnitzel heraus und lassen Sie auf Küchenpapier abtropfen. Jetzt spülen Sie den Thai-Basilikum (oder den Basilikum ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Limette waschen Sie bitte heiß ab und schneiden sie in Spalten.

Anschließend richten Sie die Tofuschnitzel mit dem Pak Choi-Gemüse an und garnieren das Gericht zum Schluss mit dem Basilikum und den Limettenspalten.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Marinierzeit

Marinierzeit: etwa 1 Stunde

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 25 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 1712

Kcal: 409

## Vegane Pfannengerichte:

### Tofu mit Tomaten-Sambal

Menge: 4 Portionen

1 rote Chilischote  
15 Gramm frischer Ingwer  
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)  
4 Esslöffel Ketjap Manis (indische Sojasauce)  
1 Esslöffel Limettensaft  
2 Esslöffel Zucker  
600 Gramm Strauch-Tomaten  
  
40 Gramm geröstete, gesalzene Erdnusskerne  
14 Blätter Thai-Basilikum oder Basilikum  
2 Esslöffel Weizenmehl  
1 Esslöffel Currypulver, mild  
etwas Salz  
500 Gramm Tofu  
5 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Maiskeimöl  
30 Gramm Röstzwiebeln

Außerdem:  
Küchenpapier

Für das Sambal entstielen Sie zuerst die Chilischote, halbieren sie, spülen sie ab und reiben die Schote dann fein. Danach waschen sie die Limette heiß ab, reiben die Schale ab und legen sie beiseite. Dann halbieren Sie die Limette, pressen den Saft aus und messen 1 Esslöffel Saft ab. Nun verrühren Sie den Chili und den Ingwer mit etwas Ketjap Manis, Limettensaft und Zucker.

Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Anschließend schneiden Sie die Tomaten in etwa 2 Zentimeter breite Spalten und schneiden aus dem Spalten das Fruchtfleisch mit den Kernen heraus. Danach pressen Sie etwa eine Handvoll des Fruchtfleisches mit den Kernen in einem feinen Sieb aus und fangen dabei den Saft auf und geben ihn zu dem Sambal. Die "Tomaten-Schiffchen" schwenken Sie jetzt in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze etwa 30 Sekunden. Dann nehmen Sie das Tomaten-Sambal sofort aus der Pfanne und lassen es erkalten.

Währenddessen hacken Sie die Erdnusskerne fein, spülen die Basilikumblätter ab, schütteln die Blätter kurz trocken und schneiden die Kräuter-Blätter grob klein. Dann mischen Sie das Mehl mit dem Curry und etwas Salz in einer Schüssel. Den Tofu schneiden Sie bitte in etwa 1 Zentimeter breite Scheiben und tupfen ihn mit etwas Küchenpapier trocken. Dann wenden Sie die Tofuscheiben in dem Currymehl und klopfen das überschüssige Mehl ab.

**Vegane Pfannengerichte:** Tofu mit Tomaten-Sambal - Fortsetzung

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Panne und braten die Tofu-scheiben darin bei starker Hitze rundherum knusprig und goldbraun. Anschließend richten Sie den Tofu sofort mit dem kalten Sambal an, bestreuen das Gericht mit den Erdnusskernen, den Röstzwiebeln, dem Basilikum und der beiseite gelegten Limettenschale. Danach können Sie den Tofu mit dem Tomaten-Sambal servieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 25 Gramm

Fett: 18 Gramm

Kohlenhydrate: 35 Gramm

Kilojoule: 1676

Kcal: 399

## Vegane Pfannengerichte:

### Scharfe Tofuwürfel mit Wasserkastanien

Menge: 4 Portionen

325 Gramm abgetropfter Reis  
2 Teelöffel Sambal Oelek  
1 Teelöffel Currypulver  
2 Knoblauchzehen  
10 Gramm frischer Ingwer  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 Gramm Mungbohnsprossen  
170 Gramm abgetropfte Wasserkastanien (aus der Dose)  
6 Esslöffel Sojaöl  
250 Milliliter Reiswein  
1 Esslöffel Sojabohnenpaste (bekommen Sie im Asialaden)  
2 Teelöffel Speisestärke  
1 Esslöffel kaltes Wasser  
1 Teelöffel Zucker

Schneiden Sie den Tofu in etwa 1 Zentimeter große Würfel und vermischen Sie die Tofuwürfel mit etwas Sambal Oelek und Curry-Pulver. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schälen den Ingwer. Den Knoblauch und den Ingwer schneiden Sie nun in feine Würfel. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in etwa 2 Zentimeter breite Stücke. Die Mungbohnsprossen geben Sie bitte in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Danach halbieren Sie die Wasserkastanien.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok und braten die Tofuwürfel darin von allen Seiten an. Die Mungbohnen-sprossen, die Knoblauchwürfel und die Ingwerwürfel rühren Sie jetzt unter und lassen sie kurz mitbraten. Danach rühren Sie die Kastanien-Hälften unter und gießen den Reiswein hinzu. Jetzt lassen Sie die Zutaten kurz aufkochen und rühren dann die Soja-Paste unter. Danach rühren Sie die Frühlingszwiebelstücke unter. Nebenbei verrühren Sie die Speisestärke mit etwas Wasser, rühren das unter die Tofu-Pfanne (zum Abbinden der Flüssigkeit) und lassen alles unter Rühren aufkochen. Zum Schluss schmecken Sie das Ganze mit Zucker ab, richten das Gericht an und servieren es sofort.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 18 Gramm  
Fett: 22 Gramm  
Kohlenhydrate: 18 Gramm  
Kilojoule: 1589  
Kcal: 380

## Vegane Pfannengerichte:

Gebratene Champignons oder Steinpilze

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Steinpilze oder Champignons  
2 Esslöffel Mehl, 1 Knoblauchzehe  
150 Gramm Tomaten, 2 Esslöffel Tomatenmark  
1/2 Glas Gewürzgurken, 2 Zwiebeln  
5 Esslöffel Olivenöl, etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie



Putzen Sie die Steinpilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach schneiden Sie die Pilze bitte in Scheiben. Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden beides in kleine Würfel. Dann vierteln Sie die Gewürzgurken und schneiden sie in kleine Stücke oder Würfel. Zum blanchieren schneiden Sie jetzt die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel, übergießen sie mit kochendem Wasser und nehmen die Tomaten nach etwa 1-2 Minuten mit einer Schaumkelle heraus. Dann geben Sie die Tomaten in eine zweite Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Danach werden die Tomaten gehäutet, halbiert, entkernt und die Stängelansätze werden auch entfernt. Anschließend schneiden Sie die Tomaten bitte in kleine Würfel. Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne, braten die Pilz-scheiben darin etwa 6-7 Minuten bei mittlerer Hitze und würzen sie mit Pfeffer und Salz. Danach nehmen Sie die Pilzscheiben heraus und stellen sie warm.

Die Knoblauchwürfel und die Zwiebelwürfel dünsten Sie danach bitte in dem verbleibenden Bratfett in der Pfanne an, geben die Tomatenwürfel und das Tomatenmark in die Pfanne und erhitzen sie. Dann fügen Sie noch die Gewürzgurken hinzu, lassen sie kurz mitdünsten und rühren anschließend die geschnittene Petersilie und die Pilze unter und schmecken die gebratenen Pilze nochmal mit Pfeffer und Salz ab.

### Unser Tipp:

Als Sättigungsbeilage haben wir 250 Gramm festkochende Kartoffeln in Wasser mit 2 Esslöffeln Gemüsebrühe gekocht gereicht.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 6-7 Minuten

## Vegane Pfannengerichte:

### Gebratenes Gemüse

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Tiefkühl-Zuckerschoten  
200 Gramm Möhren  
1 Salatgurke  
1 rote Paprikaschote  
3 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
250 Gramm Tiefkühl-Champignonscheiben  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
2 1/2 Esslöffel Sojasauce  
100 Gramm frische Sojabohnensprossen  
1/2 Bund Estragon  
1 Esslöffel Speisestärke  
3 Esslöffel Wasser  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise gemahlene Koriander

Lassen Sie die Zuckerschoten am besten über Nacht auftauen und schneiden Sie sie am nächsten Tag 1-2-mal schräg durch. Nun putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Die Gurke spülen Sie anschließend ab, schneiden die Enden ab, halbieren die Gurken und schaben die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Die Gurkenhälften halbieren Sie danach nochmals längs und schneiden sie quer in Stücke. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen sie und spülen die Schote gründlich ab. Danach schneiden Sie die Schote bitte in feine Würfel. Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok, geben die gefrorenen Champignonscheiben hinzu, braten sie etwa 2 Minuten unter Rühren an, nehmen sie mit einer Schaumkelle heraus und stellen die Pilzscheiben beiseite. Dann braten Sie die Möhrenscheiben und die Paprikawürfel in dem verbleibenden Bratfett unter Rühren kurz an und löschen das Ganze mit der Gemüsebrühe und der Sojasauce ab. Das Gemüse garen Sie danach zugedeckt bitte etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze.

Währenddessen verlesen Sie die Sojabohnensprossen, geben sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Sprossen kurz abtropfen. Nebenbei spülen Sie den Estragon ab, schütteln ihn kurz trocken, legen einige Stängel zum Garnieren beiseite und zupfen von den restlichen Stängeln die Blätter ab. Die Kräuter-Blätter schneiden Sie dann bitte klein. Danach geben Sie die Gurkenstücke und die beiseite gelegten Champignonscheiben zu dem Gemüse in den Wok und lassen alles etwa 2 Minuten unter Rühren mitgaren.

**Vegane Pfannengerichte:** Gebratenes Gemüse - Fortsetzung

Zwischendurch rühren Sie die Speisestärke mit etwas Wasser an, rühren es dann unter das Gemüse (um die Flüssigkeit zu binden) und lassen das Ganze unter Rühren aufkochen. Die Sojabohnen und den Estragon heben Sie jetzt bitte unter. Dann schmecken Sie das gebratene Gemüse mit Pfeffer, Salz und Koriander ab und garen es noch etwa 1-2 Minuten unter Rühren. Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit dem beiseite gelegten Estragon-Stängeln und servieren es dann.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Auftauzeit

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 18 Gramm

Fett: 18 Gramm

Kohlenhydrate: 34 Gramm

Kilojoule: 1554

Kcal: 372

## Vegane Pfannengerichte:

### Gemüse-Linsen-Curry

Menge: 2 Portionen

3 Frühlingszwiebeln, 200 Gramm Möhren  
1 Knoblauchzehe, 2 Teelöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
100 Gramm Tiefkühl-Erbsen, 80 Gramm rote Linsen  
2 Teelöffel Currypulver, 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer  
1/2 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)  
200 Milliliter Kokosmilch (ungesüßt)  
etwas Salz, 1/2 Zitrone, den Saft davon  
eventuell einige Minze-blätter

Putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie schräg in Stücke. Dann putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden die Möhren in dünne, schräge Scheiben. Danach ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn sehr klein. Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Frühlingszwiebelstücke sowie die Möhrenscheiben darin kurz an. Dann geben Sie die gefrorenen Erbsen, die Linsen, den Knoblauch, etwas Curry, 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer und 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel hinzu. Die Gewürze lassen Sie jetzt bitte unter rühren mitdünsten, rühren dann die Kokosmilch unter, würzen das Ganze mit etwas Salz und lassen es zugedeckt etwa 12-13 Minuten garen.

Das Gemüse-Linsen-Curry schmecken Sie nach der Garzeit mit dem Zitronensaft und den Gewürzen ab und garnieren es nach eigenem Belieben mit abgespülten und trocken geschüttelten Minze-blättern. Danach können Sie das Gericht servieren.

### Unser Tipp:

Sie können das Gemüse-Linsen-Curry mit einem Minze-Joghurt-Dip servieren. Dazu spülen Sie einige Stängel Minze ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Minze-Blätter in feine Streifen. Nun vermischen Sie 150 Gramm veganen Joghurt (zum Beispiel Sojajoghurt oder auch Kokosnuss-Joghurt beziehungsweise Mandelmilch-Joghurt) mit etwas geriebener Zitronenschale (von einer unbehandelten, heiß abgewaschenen Zitrone) und verrühren die Minzestreifen darin. Der vegane Dip wird zum Schluss mit etwas Salz und 1 Prise Zucker abgeschmeckt.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 12-13 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 17 Gramm

Fett: 23 Gramm

Kohlenhydrate: 41 Gramm

Kilojoule: 1844

Kcal: 442

## Vegane Pfannengerichte:

### Asiatisches Pfannen-Gemüse

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Zuckerschoten  
300 Gramm Sojabohnensprossen  
4 Möhren (je etwa 85 Gramm)  
1 Stange Porree (Lauch)  
1 Bund Schnittknoblauch oder Schnittlauch  
4 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sesamöl  
300 Gramm abgetropfte Bambussprossen, in Streifen (aus der Dose)  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
250 Milliliter (etwa) süßsaure Asia-Sauce  
50 Gramm geschälte, gerüstete Sesamsamen

Von den Zuckerschoten schneiden Sie die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Zuckerschoten ab, verlesen die Sojabohnensprossen, geben die Sprossen in ein Sieb und spülen sie ab. Danach putzen Sie die Möhren, schälen sie und spülen sie ab. Die Möhren schneiden Sie nun bitte zuerst längs in dünne Streifen, dann in feine Stifte. Anschließend putzen Sie den Porree, halbieren die Stange längs, spülen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und lassen sie dann abtropfen. Die Porree-Stange schneiden Sie jetzt längs in feine Streifen. Danach spülen Sie den Schnittknoblauch oder den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und legen einige Halme zum Garnieren beiseite. Die restlichen Halme schneiden Sie bitte in etwa 3 Zentimeter lange Stücke.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok und dünsten das vorbereitete Gemüse, die Schnittlauchstücke sowie die Bambussprossen darin etwas 5-6 Minuten unter Rühren an. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen alles zum Kochen und lassen es etwas einkochen. Gewürzt wird jetzt vorsichtig mit Salz (vorsichtig, weil die Gemüsebrühe schon salzig ist) und Pfeffer. Dann rühren Sie die Asia-Sauce unter das Gemüse. Das Pfannen-Gemüse bestreuen Sie danach mit dem Sesam und garnieren das Gericht mit den beiseitegelegten Schnittknoblauch-Halmen oder den Schnittlauch-Halmen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 7 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm, Fett: 18 Gramm,

Kohlenhydrate: 35 Gramm

Kilojoule: 1728, Kcal: 412

## Vegane Pfannengerichte:

### Gemüse-Grünkern-schrot-Bratlinge

Menge: etwa 12 Bratlinge

300 Milliliter Gemüsebrühe  
150 Gramm Grünkernschrot  
1 Lorbeerblatt  
200 Gramm Zucchini  
200 Gramm Möhren  
1 kleine Stange Porree (Lauch, etwa 180 Gramm)  
50 Gramm zarte Haferflocken  
1/2 Teelöffel mittel-scharfer Senf (vegan)  
1 Teelöffel Tomatenmark  
1 Prise geriebenen Muskatnuss  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise gerebelter Oregano  
1 Schuss Worcestersoße  
4 Esslöffel Speiseöl

Bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen, geben Sie den Grünkernschrot mit dem Lorbeerblatt hinzu und lassen Sie den Grünkernschrot etwa 30-35 Minuten ausquellen. Danach entfernen Sie das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle. Die Grünkernmasse geben Sie dann in eine Rührschüssel und lassen sie abkühlen. Währenddessen spülen Sie bitte die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Möhren putzen, schälen und spülen Sie ab und raspeln dann die Zucchini und die Möhren auf einer Haushaltsreibe. Nun putzen Sie den Porree, halbieren die Stängel längs, waschen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden die Porree-Stängel danach in feine Streifen. Das vorbereitete Gemüse mit den Haferflocken geben Sie zu der Grünkernmasse und vermischen alles gut miteinander. Gewürzt wird das Ganze jetzt kräftig mit Senf, Tomatenmark, etwas Muskat, Pfeffer, Salz, Oregano und der Worcestersoße.

Aus der Masse formen Sie anschließend mit angefeuchteten Händen etwa 12 Bratlinge. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und braten zum Schluss die Bratlinge darin etwa 10-11 Minuten von beiden Seiten.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Quellzeit

Bratzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 37 Gramm

Kilojoule: 1370

Kcal: 327

## Vegane Pfannengerichte:

### Andalusische Pilz-Pfanne

Menge: 2 Portionen

200 Gramm möglichst kleine Champignons, 2 Esslöffel Mehl  
200 Gramm möglichst kleine Austernpilze, 2 Esslöffel Mehl  
200 Gramm möglichst kleine Shiitakepilze, 2 Esslöffel Mehl  
1/2 Zitrone, den Saft davon, 2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Petersilie, 5 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Putzen Sie die Pilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach schneiden Sie die Austernpilze in Streifen, schneiden von den Shiitakepilzen die Stängel ab und halbieren oder vierteln die Shiitake-Pilzköpfen anschließend. Die vorbereiteten Pilze geben Sie jetzt in eine Schüssel, beträufeln sie mit dem Zitronensaft und marinieren sie etwa 10-12 Minuten (einziehen lassen). Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Dann spülen Sie bitte die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilien-Blätter klein.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Knoblauch-Würfel darin glasig. Dann geben Sie die marinierten Pilze hinzu und dünsten sie etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze, dabei müssen Sie gelegentlich umrührend. Danach braten Sie die Pilze bei starker Hitze an. Anschließend wird die Pilz-Pfanne mit Pfeffer und Salz kräftig gewürzt und die geschnittene Petersilie unterrührt. Nun servieren Sie das Gericht sofort und heiß.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 25 Gramm

Kohlenhydrate: 14 Gramm

Kilojoule: 1280

Kcal: 306

## Vegane Pfannengerichte:

### Shiitake-Gemüse-Pfanne

Menge: 2 Portionen

60 Gramm Weizenkörner  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Sojasauce  
200 Gramm Möhren  
1 Kohlrabi  
1 kleine Zucchini  
1 kleine Zwiebel  
400 Gramm Shiitakepilze  
2 Esslöffel Mehl  
2 Esslöffel Speiseöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
1 große Knoblauchzehe  
1 Kästchen Kresse

Die Weizenkörner weichen Sie am Abend zuvor über Nacht ein. Am nächsten Tag lassen Sie die Körner in einem Sieb abtropfen. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe und die Sojasauce in einem Topf zum Kochen. Die Weizenkörner lassen Sie darin bitte etwa 15-16 Minuten kochen. Währenddessen putzen Sie die Möhren, schälen sie und spülen sie ab. Dann schälen Sie den Kohlrabi, spülen ihn ab und schneiden die Möhren und den Kohlrabi in kleine Würfe. Danach spülen Sie die Zucchini ab, und schneiden die Enden ab. Die Zucchini vierteln Sie längs und schneiden sie in kleine Stücke. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Shiitakepilze putzen Sie bitte und schneiden die dicken Stängel ab.

Danach putzen Sie die Pilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig, geben die Pilze hinzu und dünsten sie auch kräftig an. Das vorbereitete Gemüse geben Sie nun hinzu und würzen Alles mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großem Messer in kleine Würfel und zerdrücken die Knoblauchwürfel dann mit etwas Salz zu einer feinen Paste. Diese Knoblauchpaste geben Sie zu der Gemüse-Pilz-Mischung in den Wok und schmoren die Mischung etwa 5-6 Minuten. Dann fügen Sie die Weizenkörner mit der Hälfte der Kochbrühe hinzu und schmoren das Ganze weitere etwa 5 Minuten. Eventuell können Sie die Pfanne nochmal mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Vegane Pfannengerichte:** Shiitake-Gemüse-Pfanne - Fortsetzung

Dann spülen Sie die Kresse ab, schütteln sie kurz trocken, scheiden sie vom Topf und verteilen die Kresse auf der Pilz-Gemüse-Pfanne. Danach wird das Gericht sofort serviert.

**Unser Tipp:**

Statt Kresse können Sie auch abgespülte, abgetropfte Korianderstängel verwenden, die Sie fein hacken.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Einweichzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 12 Gramm

Fett: 18 Gramm

Kohlenhydrate: 54 Gramm

Kilojoule: 1708

Kcal: 406

## Vegane Pfannengerichte:

### Gemüsecurry mit Koriander

Menge: 2 Portionen

1 rote Paprikaschote  
100 Gramm Shiitakepilze  
2 Esslöffel Mehl  
2 Frühlingszwiebeln  
100 Gramm Zuckerschoten  
2 kleine Knoblauchzehen  
1/2 rote Chilischote  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
1 Esslöffel Speiseöl. 200 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Kokosmilch  
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)  
etwas Salz, 1 Teelöffel Seisestärke  
3 Stängel Koriander (je nach Geschmack eventuell etwas mehr)

Halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen Sie sie und schneiden Sie die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in sehr feine Streifen. Nun putzen Sie die Pilze und schneiden sie dann in Scheiben.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

## **Vegane Pfannengerichte:** Gemüsecurry mit Koriander - Fortsetzung

Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie dann mit dem hellen Grün schräg in Scheiben. Danach schneiden Sie von den Zuckerschoten die Enden ab, fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht), spülen die Schoten dann ab und schneiden sie längs einmal durch. Anschließend schälen Sie die Knoblauchzehen und schneiden sie in kleine Würfel. Die Chilischote spülen Sie jetzt ab, entstielen sie und schneiden sie mit den Kernen in dünne Streifen. Dann schälen Sie den Ingwer und reiben ihn auf einer Haushaltsreibe fein.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok und dünsten zuerst die Zuckerschoten, dann die Paprikastreifen und anschließend die Pilzscheiben darin etwa 1-2 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Frühlingszwiebelscheiben, die Chilistreifen, die Knoblauchwürfel und den Ingwer hinzu. Jetzt gießen Sie die Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzu, bringen alles zum Kochen und lassen es etwa 2-3 Minuten kochen. Währenddessen waschen Sie die Limette heiß ab und reiben die Schale fein ab. Dann halbieren Sie die Limette und pressen den Saft aus. Die Limettenschale und 2 Esslöffel des Limettensaftes rühren Sie nun unter das Gemüse-Curry. Gewürzt werden die Zutaten mit etwas Salz.

Anschließend rühren Sie die Speisestärke mit etwas Wassere an, geben das in das Gemüse-Curry (zum Binden der Flüssigkeit) und lassen das Gericht einmal aufkochen. Währenddessen spülen Sie bitte den Koriander ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blätter von den Kräuterstängeln und schneiden die Blätter grob klein. Zum Schluss mischen Sie die Kräuter-Blätter unter das Gemüse-Curry und servieren es dann.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 3 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 23 Gramm

Kohlenhydrate: 21 Gramm

Kilojoule: 1280

Kcal: 309

## Vegane Pfannengerichte:

### Bunte Linsenpfanne mit Tomaten

Menge: 4 Portionen

2 Frühlingszwiebeln  
4 Tomaten (je etwa 100 Gramm)  
2 Bund glatte Petersilie  
2 Esslöffel Olivenöl  
300 Gramm gegarte rote Linsen (etwa 150 Gramm Rohgewicht)  
300 Gramm gegarte gelbe Linsen (etwa 150 Gramm Rohgewicht)  
300 Gramm gegarte grüne Linsen (etwa 130 Gramm Rohgewicht)  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
300 Milliliter Gemüsebrühe oder Gemüsefond

Putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie in feine Scheiben. Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Danach werden die Tomaten gewürfelt. Anschließend spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilien-Blätter klein. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten die Frühlingszwiebelscheiben und die Tomatenwürfel darin unter Rühren an. Nun fügen Sie die roten, die gelben und die grünen Linsen mit der geschnittenen Petersilie hinzu und würzen alles mit Pfeffer und Salz.

Anschließend geben Sie die Gemüsebrühe oder den Gemüsefond hinzu, bringen das Ganze zum Kochen und lassen es bei schwacher Hitze etwas kochen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 28 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 58 Gramm

Kilojoule: 1792

Kcal: 428

## Vegane Pfannengerichte:

### Gebratene Austernpilze

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel  
250 Gramm Austernpilze  
2 Esslöffel Mehl  
1 Esslöffel Speiseöl  
1 Prise gemahlener Koriander  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel klein geschnittenen Basilikum

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann putzen Sie die Austernpilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Nun schneiden die Pilze in Stücke. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend fügen Sie die gebratenen Pilzstücke hinzu und braten Alles bei starker Hitze unter Rühren an. Dann wird das Ganze mit Pfeffer, Salz und Koriander gewürzt. Zum Schluss mischen Sie den klein geschnittenen Basilikum unter die Austernpilze und schmecken das Gericht nochmal mit den Gewürzen ab.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 2 Gramm  
Fett: 7 Gramm  
Kohlenhydrate: 6 Gramm  
Kilojoule: 552  
Kcal: 132

## **Vegane Pfannengerichte:**

### Gemischte Pilzpfanne

Menge: 2 Portionen

500 Gramm gemischte Pilze (zum Beispiel Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze und Austernpilze)

2 Esslöffel Mehl

5 Frühlingszwiebeln

1/2 Bund glatte Petersilie

2 Esslöffel Speiseöl

etwas Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Putzen Sie die Pilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Die großen Pilze halbieren oder vierteln Sie bitte. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in feine Scheiben. Danach spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und schneiden die Blätter dann klein. Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne oder einem Wok und braten die Pilze sowie die Frühlingszwiebelscheiben darin eventuell portionsweise an an (dabei müssen Sie gelegentlich rühren). Gewürzt wird das Ganze dann mit Pfeffer und Salz, danach düsten Sie das Gericht weitere 2-3 Minuten. Anschließend heben Sie die geschnittenen Petersilien-Blätter unter die Pilz-Pfanne und servieren die gemischte Pilz-Pfanne dann.

### **Unser Tipp:**

Diese Pilz-Pfanne ist eine sehr gute Beilage zu gedünstetem Reis.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Kilojoule: 666

Kcal: 160

## Vegane Pfannengerichte:

### Wok-Gemüse mit Sojabohnen und Tofu

Menge: 4 Portionen

175 Gramm getrocknete Sojabohnen  
50 Gramm frischer Ingwer  
3 Knoblauchzehen  
1 rote Chili-schote (eventuell je nach Geschmack weniger)  
4 Esslöffel Zucker  
7 Esslöffel Sojasauce  
400 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel dunkles, asiatisches Sesamöl  
2 rote Zwiebeln  
200 Gramm Zuckerschoten  
450 Gramm rote Paprikaschoten  
6 Frühlingszwiebeln (etwa 100 Gramm)  
500 Gramm geröstete, gesalzene Cashewkerne  
1 Esslöffel (gestrichen) Speisestärke  
4 Esslöffel Sonnenblumenöl  
6 Stängel Thai-Basilikum

Geben Sie am Vortag die Sojabohnen in eine Schüssel, übergießen Sie sie mit kaltem Wasser, sodass sie bedeckt sind, und lassen Sie die Sojabohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie die Sojabohnen ab, geben sie in einen Topf und gießen so viel Wasser hinzu, dass die Sojabohnen ganz bedeckt sind. Die Bohnen lassen Sie nun zugedeckt etwa 2 Stunden bei schwacher Hitze kochen. Währenddessen schälen Sie den Ingwer, ziehen den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Die Chilischote spülen Sie ab, tupfen sie kurz trocken und entstielen die Schote dann. Danach hacken Sie die Chilischote mit den Kernen sehr fein. Anschließend vermischen Sie bitte die Ingwer-würfel, die Knoblauchwürfel, den Chili, etwas Zucker, die Sojasauce, die Gemüsebrühe und das Sesamöl in einer Schüssel und stellen die Zutaten beiseite. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter breite Spalten. Von den Zuckerschoten schneiden Sie danach bitte die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Zuckerschoten ab und halbieren sie schräg.

## **Vegane Pfannengerichte:** Wok-Gemüse mit Sojabohnen und Tofu - Fortsetzung

Die Paprikaschoten halbieren Sie nun, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie in etwa 1 1/2 Zentimeter breite Streifen. Anschließend putzen Sie bitte die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie der Länge nach schräg in etwa 1 Zentimeter breite Scheiben. Den Tofu schneiden Sie in etwa 2 Zentimeter breite Streifen und lassen nebenbei die gegarten Sojabohnen in einem Sieb abtropfen. Jetzt hacken Sie die Cashewkerne grob und rühren die Speisestärke mit 3 Esslöffeln kaltem Wasser an. Dann erhitzen Sie jeweils die Hälfte des Sonnenblumenöls in einem großen Wok. Das vorbereitete Gemüse dünsten Sie mit den Sojabohnen in 2 Portionen unter Rühren an, bis alles leicht zusammenfällt. Dann geben Sie die beiseite gestellte Soja-Sesamöl-Mischung hinzu und lassen das Ganze unter rühren so lange einkochen, bis nur noch etwa ein Viertel der Flüssigkeit vorhanden und das Gemüse kross gegart ist.

Jetzt mischen Sie die Tofustreifen vorsichtig unter und erhitzen sie kurz mit. Dann rühren Sie die angerührte Speisestärke unter und lassen sie vorsichtig unter Rühren einmal aufkochen (so binden Sie die restliche Flüssigkeit). Zwischendurch spülen Sie das Thai-Basilikum ab und schütteln es kurz trocken. Die Blätter der Kräuter zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden sie danach grob klein. Nun heben Sie die Cashewkerne mit dem Basilikum unter das Gemüse und richten das Wok-Gemüse zum Schluss auf Tellern an. Danach können Sie das Gericht heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit für die Sojabohnen: etwa 2 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 45 Gramm

Fett: 37 Gramm

Kohlenhydrate: 44 Gramm

Kilojoule: 2901

Kcal: 693

## Vegane Pfannengerichte:

### Scharfer Tofu mit Möhren-Rettich-Relish

Menge: 4 Portionen

225 Gramm Möhren  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
300 Gramm Rettich  
25 Gramm frischer Ingwer  
2 Esslöffel Reisessig  
2 Esslöffel Zucker

Für die Sauce:

1/2 (etwa) rote Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Reisessig  
1 Esslöffel Kurkuma (Gelbwurz)  
4 Esslöffel Soja-Pilzsauce (bekommen Sie im Asialaden)  
2 Esslöffel Sojasauce

450 Gramm Tofu  
6 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Maiskeimöl

Putzen Sie die Möhren, schälen Sie sie, spülen Sie sie ab und raspeln Sie die Möhren dann grob auf einer Haushalts-reibe. Die Möhren-raspeln mischen Sie mit etwas Salz und lassen sie zugedeckt etwa 2 Stunden stehen. Währenddessen putzen Sie den Rettich, schälen ihn, spülen ihn ab und raspeln ihn auch grob. Danach schälen Sie den Ingwer und reiben ihn fein. Die Möhren und den Rettich mischen Sie nun mit dem Reis-Essig, dem Zucker und dem Ingwer. Das Relish schmecken Sie nun eventuell nochmal mit Salz ab.

Für die Chili-schote entstielen, halbieren und spülen Sie ab und hacken sie fein. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Den Chili und die Knoblauch-würfel mischen Sie mit dem Reis-Essig, dem Kurkuma, der Pilzsauce und der Sojasauce.

Nun schneiden Sie den Tofu erst in etwa 1 1/2 Zentimeter dicke Scheiben, danach in 12 jeweils etwa 5 x 8 Zentimeter große Stücke. Jedes Tofustück ritzen Sie dann auf einer Seite mehrmals der Länge nach quer mit einem Messer leicht ein. Dann erhitzen Sie jeweils die Hälfte des Speiseöls in zwei großen Pfannen und braten die Tofu-scheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun. Anschließend geben Sie die Sauce hinzu und lassen sie etwa 1 Minute leicht dickflüssig einkochen. Zum Schluss servieren Sie den Tofu mit dem Relish und reichen zum Beispiel Duftreis als Beilage.

## Vegane Pfannengerichte:

Reis mit gebratenem Gemüse

Menge: 6 Portionen

500 Milliliter Wasser  
200 Gramm Basmatireis oder Duftreis  
1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz

Für die Gemüsepfanne:

200 Gramm Zuckerschoten  
200 Gramm Möhren  
1 Stange Staudensellerie  
2 klein Zucchini (grün und gelb)  
1 rote Paprikaschote  
4 Cocktailtomaten  
250 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
3 Esslöffel Olivenöl  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
3 Esslöffel helle Sojasauce  
2 Esslöffel Sherry  
100 Gramm Sojabohnsprossen  
1 Esslöffel Wasser  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 Prise gemahlene Koriander

Bringen Sie Wasser mit dem Reis in einem Topf zum Kochen und fügen Sie das Salz hinzu. Dann lassen Sie den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8-9 Minuten quellen und rühren dabei gelegentlich um (beachten Sie bitte die Packungsanweisung). Während der Garzeit des Reises schneiden Sie für die Gemüsepfanne von den Zuckerschoten die Enden ab, fädeln die Zuckerschoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht), spülen die Schoten ab und halbieren sie schräg. Dann putzen Sie die Möhren, schälen sie und spülen sie ab. Danach werden die Möhren in dünne Scheiben geschnitten. Nun putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in dünne Streifen. Die Zucchini spülen Sie ab, entfernen die Enden, halbieren sie längs und schneiden die Zucchinihälften in dünne Scheiben. Danach halbieren, entstielen und entkernen Sie die Paprikaschote und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Die Schote spülen Sie dann gründlich ab und schneiden sie in Stücke. Anschließend spülen Sie die Cocktailtomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze.

## **Vegane Pfannengerichte:** Reis mit gebratenem Gemüse - Fortsetzung

Jetzt putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann schneiden Sie die Pilze bitte in dünne Scheiben. Erhitzen Sie danach das Olivenöl in einem Wok, braten Sie die Champignon-scheiben darin etwa 2-3 Minuten unter Rühren und nehmen Sie die Pilze dann heraus. Danach braten Sie nach und nach die Möhrenscheiben, die Zucchinischeiben, die Zuckerschoten, die Zucchinischeiben und die Paprikasstücke kurz darin unter Rühren an. Die Gemüsebrühe, die Sojasauce und den Sherry gießen Sie jetzt hinzu und rühren das Ganze unter. Dann lassen Sie das Gemüse zugedeckt etwa 4-5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Währenddessen verlesen Sie bitte die Sojabohnensprossen, geben sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Sprossen abtropfen.

Dann geben Sie die Champignonscheiben wieder zu dem gebratenem Gemüse und rühren sie unter. Anschließend verrühren Sie die Speisestärke mit Wasser, rühren das Gemisch unter das Gemüse (um die Flüssigkeit zu binden) und lassen alles unter Rühren kurz aufkochen. Danach rühren Sie die Sojabohnensprossen unter und schmecken das Gericht mit Pfeffer, Salz und Koriander ab. Zum Schluss geben Sie den Reis hinzu, rühren ihn unter und erwärmen ihn noch einmal kurz.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 54 Gramm

Kilojoule: 1502

Kcal: 359

## Vegane Pfannengerichte:

### Curry-Gemüse-Pfanne mit Tomatensauce

Menge: 4 Portionen

2 Zucchini (je etwa 250 Gramm)  
2 Gemüsezwiebeln (je etwa 150 Gramm)  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Paprikaschote (je etwa 200 Gramm)  
1 gelbe Paprikaschote (je etwa 200 Gramm)  
1 grüne Paprikaschote (je etwa 200 Gramm)  
1 rote Chili-schote  
1 grüne Spitzpaprika (je etwa 150 Gramm)  
3 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 1/2 Teelöffel Currypulver  
2 große Möhren  
400 Gramm stückige Tomaten (aus der Dose)  
einige Stängel glatte Petersilie

Spülen Sie die Zucchini ab und schneiden Sie die Enden ab. Dann halbieren Sie die Zucchini längs und schneiden sie in dünne Streifen. Die Gemüsezwiebeln und den Knoblauch ziehen Sie ab, halbieren die Zwiebeln und schneiden sie in kleine Würfel. Dann schneiden Sie den Knoblauch in kleine Würfel. Die Paprikaschoten und die Chilischote halbieren Sie, entstielen sie, entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten ab und schneiden die Paprika in große Stücke. Die Chili-schote schneiden Sie bitte in dünne Streifen. Nun entstielen Sie die Spitzpaprika, entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Anschließend spülen Sie die Paprika ab und schneiden sie in Ringe.

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne und dünsten das vorbereitete Gemüse nacheinander in 2 Portionen an und würzen es dann mit Pfeffer, Salz und Curry. Das Gemüse lassen Sie dann bitte zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Währenddessen putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und reiben sie mit einer Haushaltsreibe grob. Danach rühren Sie die Möhren vorsichtig unter das Gemüse und erhitzen alles kurz. Anschließend spülen Sie die Kräuter ab und schütteln sie kurz trocken. Die Blätter der Kräuter zupfen Sie nun von den Stängeln und schneiden sie klein. Zum Schluss schmecken Sie das Curry-Gemüse nochmal ab und bestreuen es nach dem anrichten mit den Kräutern.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm, Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 17 Gramm

Kilojoule: 748, Kcal: 178

## Vegane Pfannengerichte:

### Pikante Gemüsepfanne mit Sesam

Menge: 4 Portionen

1 1/2 Esslöffel geschälter Sesamsamen, 350 Gramm abgetropfte Ananas-stücke (aus der Dose) 190 Gramm abgetropfte Mini-Maiskolben (aus der Dose), 150 Gramm Zuckerschoten 700 Gramm (etwa) Chinakohl, 1 rote Paprikaschote, 2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Erdnussöl, 1 kleines Stück frischer Ingwer 1 Teelöffel Speisestärke, 2 Messerspitze Fünf-Gewürze-Pulver, etwas Salz, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Rösten Sie erst die Sesamsamen in einem Wok ohne Fett unter Rühren goldbraun, nehmen Sie sie heraus und lassen Sie die Samen auf einem Teller abkühlen. Dann fangen Sie von den Ananasstücken den Saft auf und schneiden die kleinen Maiskolben in kleine Stücke. Anschließend schneiden Sie von den Zuckerschoten die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach spülen Sie die Zuckerschoten ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Nun putzen Sie den Chinakohl, halbieren ihn und schneiden den Strunk heraus. Dann spülen Sie den Chinakohl ab, lassen ihn in einem Sieb kurz abtropfen und schneiden den Kohl in Streifen.

Anschließend halbieren Sie die Paprika, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie grob in Würfel. Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok. Dann braten Sie die Chinakohlstreifen, die Zuckerschoten und die Paprikawürfel darin unter Rühren bei starker Hitze etwa 5-6 Minuten. Währenddessen schälen Sie den Ingwer, reiben ihn auf einer Küchenreibe fein oder schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Danach verrühren Sie den Ingwer mit dem aufgefangenen Ananassaft und der Speisestärke.

Die Ananassstücke und die Maiskolben rühren Sie jetzt unter das Gemüse und würzen das Ganze mit Fünf-Gewürze-Pulver, etwas Salz und Pfeffer. Den angerührten Ananassaft rühren Sie bitte unter und lassen das Ganze bei starker Hitze unter Rühren kurz aufkochen. Zum Schluss schmecken Sie die Gemüsepfanne nochmal mit den Gewürzen pikant ab, bestreuen sie mit dem abgekühlten Sesam und servieren das Gericht dann.

Als Beilage empfehlen wir Naturreis oder Wildreis.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm, Fett: 9 Gramm, Kohlenhydrate: 38 Gramm, Kilojoule: 1108, Kcal: 265

## Vegane Pfannengerichte:

### Gebratener Mandel-Tofu

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Tofu  
4 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Weißweinessig  
1/2 Teelöffel Ahornsirup  
2 Esslöffel abgezogene, gemahlene Mandeln  
4 Esslöffel Sesamöl

Schneiden Sie erst den Tofu in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben. Dann verrühren Sie die Sojasauce mit dem Essig und Ahornsirup in einer flachen Schale und marinieren die Tofuscheiben darin zugedeckt etwa 2 Stunden. Danach nehmen Sie die Tofuscheiben aus der Marinade, lassen sie etwas abtropfen und wälzen sie in den Mandeln. Anschließend erhitzen Sie das Sesamöl in einer Pfanne und braten die Tofuscheiben darin von beiden Seiten braun.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Marinierzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 18 Gramm  
Fett: 38 Gramm  
Kohlenhydrate: 10 Gramm  
Kilojoule: 1963  
Kcal: 468

## Vegane Pfannengerichte:

### Buntes Gemüse

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln, 2 kleine Knoblauchzehen, 2 rote Paprikaschoten (je etwa 200 Gramm)  
1 1/2 rote Chilischoten, 200 Gramm Porree (Lauch), 285 Gramm abgetropfter Gemüserieis  
2 Esslöffel Speiseöl, 150 Gramm Tiefkühl-Grüne Bohnen, 1 Esslöffel Bohnenkraut  
150 Milliliter Gemüsebrühe, 100 Gramm Sojasprossen, 1/2 Bund Petersilie  
etwas Salz, 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle, 1 Prise Paprikapulver rosenscharf

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, würfeln Sie die Zwiebeln grob und schneiden Sie den Knoblauch in Scheiben. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Die Schoten spülen Sie jetzt gründlich ab und schneiden sie in feine Streifen. Danach spülen Sie die Chilischoten ab, schneiden sie längs auf, entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Die Chilischoten werden jetzt gründlich abgespült und in feine Streifen geschnitten. Anschließend putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree in feine Streifen. Den Mais spülen Sie mit kaltem Wasser ab und lassen ihn gut abtropfen.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne oder einem Wok und dünsten die Zwiebelwürfel, die Knoblauch-Scheiben sowie die gefrorenen Bohnen darin kurz unter Rühren an. Außerdem geben Sie das Bohnenkraut hinzu. Dann geben Sie die Porrestreifen, die Paprika-Streifen, die Chili-Streifen, den Mais und die Gemüsebrühe hinzu und bringen das Gemüse zum Kochen. Anschließend garen Sie alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10-11 Minuten.

Währenddessen spülen Sie bitte die Sojasprossen mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen. Außerdem spülen Sie die Petersilie kurz ab und schütteln sie dann kurz trocken. Die Petersilienblätter zupfen Sie nun von den Stängeln, legen einige Blätter zum Garnieren zur Seite und schneiden die restlichen Blätter in feine Streifen. Die Sojasprossen geben Sie in die Pfanne oder den Wok und lassen das Ganze ohne Deckel noch etwa 2 Minuten mitkochen.

Gewürzt wird das Gemüse nach der Garzeit mit Pfeffer, Salz und Paprika-Gewürz. Die Petersilien-Streifen heben Sie nun unter und garnieren das Pfannen-Gemüse zum Schluss mit den beiseite gelegten Petersilien-Blättern. Danach können Sie anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm, Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 20 Gramm

Kilojoule: 684, Kcal: 164

## Vegane Pfannengerichte:

### Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Spinatsalat und Hummus

Menge: 2 Portionen

2 große, festkochende Kartoffeln  
1 Zucchini  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer

Für den Spinatsalat:

250 Gramm junger Blattspinat  
4 dünne Frühlingszwiebeln  
12 Cocktailtomaten  
2 Esslöffel Zitronensaft  
4 Esslöffel Olivenöl

4 Esslöffel Olivenöl zum Braten  
4 Esslöffel Hummus (Kichererbsenpüree)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie ab und reiben Sie die Kartoffeln auf einer Haushaltsreibe grob. Dann spülen Sie die Zucchini ab, schneiden die Enden ab und reiben die Zucchini auch auf der Reibe. Die Kartoffelraspel und die Zucchini raspel würzen Sie nun mit Pfeffer und Salz.

Danach verlesen Sie für den Salat den Spinat und schneiden die dicken Stiele ab. Den Blattspinat waschen Sie bitte gründlich, lassen ihn abtropfen oder schleudern ihn trocken. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in feine Streifen. Anschließend spülen Sie die Cocktailtomaten ab, halbieren sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Für das Dressing schlagen Sie jetzt den Zitronensaft mit Pfeffer und Salz und schlagen das Olivenöl mit einem Schneebesen unter.

Danach erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer großen Pfanne, geben den Kartoffel-Zucchini-Teig in 6 Portionen in die Pfanne und drücken den Teig etwas flach. Die Puffer braten Sie bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun, nehmen sie heraus und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen. Danach vermischen Sie den Blattspinat mit den Frühlingszwiebelscheiben, den Tomatenhälften und dem Dressing.

Zum Schluss richten Sie die Kartoffel-Zucchini-Puffer mit dem Spinat-Salat und dem Hummus an.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 12 Gramm, Fett: 46 Gramm  
Kohlenhydrate: 42 Gramm, Kilojoule: 2673  
Kcal: 638

## Vegane Pfannengerichte:

### Vegane Gemüsepfanne mit geröstetem Sesam

Menge: 4 Portionen

- 50 Gramm geschälte Sesamsamen
- 400 Gramm Möhren
- 700 Gramm Brokkoli
- 300 Gramm Porree (Lauch)
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Knollensellerie
- 1 Prise Salz
- 3 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Olivenöl
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Zucker oder Stevia



Die Sesamsamen rösten Sie in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze unter Rühren goldbraun. Danach nehmen Sie den Sesam heraus und lassen ihn auf einem Teller abkühlen. Dann putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab und schneiden sie in feine Stifte. Von dem Brokkoli entfernen Sie erst die Blätter und schneiden Röschen ab. Die Brokkolistängel schälen Sie und schneiden sie in Stücke. Danach spülen Sie den Brokkoli ab.

Nun putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden die Porreestangen in feine Streifen. Anschließend putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in dünne Scheiben. Jetzt müssen Sie nur noch den Knollensellerie putzen, abspülen und in kleine Würfel schneiden.

Danach bringen Sie die Gemüsebrühe zum Kochen und blanchieren das Gemüse: erst die Selleriescheiben, dann die Knollenselleriewürfel, danach den Brokkoli. Wenn Sie die Möhrenstifte blanchieren geben Sie noch 1 Esslöffel Zucker (oder Stevia) zu. Danach wird das Gemüse jeweils auf ein Sieb gegeben, mit kaltem Wasser abgeschreckt (damit es nicht weiter gart) und zum Abtropfen gestellt.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne oder einem Wok. Das vorbereitete Gemüse wird dann hinzu gegeben und bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten unter ständigem Rühren gebraten. Würzen Sie das Gemüse mit Pfeffer und Salz und servieren Sie es mit Sesam bestreut.

Dazu empfehlen wir unsere vegane Currysauce.

## Wurst vegan:

Türkische Seitan-Kochwurst (zum Beispiel für Döner mit Seitan-Kochwurst)

Menge: 4 Würste (etwa 500 Gramm)

80 Gramm Tofu (Natur)

1 Esslöffel mittel-scharfer Senf

8 kleine Knoblauchzehen (etwa 40 Gramm)

1 Teelöffel gelbe Senf-Körner

1/2 Teelöffel schwarze Pfefferkörner

3 Esslöffel edel-süßes Paprika-Pulver

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

2 Teelöffel Räucher-Salz alternativ geräuchertes Paprika-Pulver

1 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Zucker

2 Esslöffel neutrales Speiseöl

200 Milliliter Rote-Bete-Saft

1/2 Teelöffel Guarkern-Mehl

160 Gramm Gluten-Pulver

Außerdem:

1 Dampf-Gar-Einsatz

etwas Alufolie

Zerdrücken Sie den Tofu mit einer Gabel in einer Schüssel. Dann geben Sie den Senf dazu, schälen den Knoblauch, schneiden den Knoblauch in feine Würfel und geben ihn auch mit in die Schüssel. Danach zerstoßen Sie die Senf-Körner und die Pfeffer-Körner in einem Mörser grob und rühren sie mit beiden Sorten Paprika-Pulver, dem gemahlenen Kreuzkümmel, dem Räucher-Salz, etwas Salz und Zucker unter den Tofu. Außerdem rühren Sie bitte das Speiseöl, den Rote-Bete-Saft und das Guarkern-Mehl mit den Rührbesen (Quirlen) des Handrührgerätes unter.

Das Gluten-Pulver und die Tofu-Mischung verkneten Sie jetzt in einer Schüssel mit den Händen zu einem elastischen Teig. Die Masse vierteln Sie dann, formen jede Portion zu einer etwa 10 Zentimeter langen Wurst und wickeln die Würste in Alufolie ein (dabei müssen Sie die überstehenden Folien-Enden wie bei einem Bonbon verschließen).

Anschließend füllen Sie in einen Topf mit Dampf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter hoch Wasser und bringen es zum Kochen. Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Nun geben Sie die Würste in den Dampf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 50 Minuten (bei Bedarf müssen Sie noch etwas kochendes Wasser nachgießen). Nach dem dämpfen wickeln Sie die Würste aus der Folie und lassen sie abkühlen.

## **Wurst vegan:** Türkische Seitan-Kochwurst - Fortsetzung

Die Türkischen Seitan-Kochwürste passen zum Beispiel zu gebratenen Döner (siehe unseren Tipp), und ungebraten in Aufläufen oder Eintöpfen..

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Dämpf-Zeit: etwa 50 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 10 Tage

Pro Wurst: etwa 270 kcal

### **Unser Tipp: Döner mit Seitan-Kochwurst**

Menge: 4 Portion

Waschen Sie 400 Gramm Weißkohlblätter und schneiden Sie sie in feine Streifen. Dann verrühren Sie 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel Weißweinessig, Pfeffer und Salz in einer Schüssel. Diese Marinade mischen Sie nun bitte mit dem Weißkohl.

Danach verrühren Sie 500 Gramm Soja-Joghurt (Natur) mit 2 Esslöffel Zitronensaft und 1 Esslöffel Senf und schmecken das Gemisch mit Pfeffer und Salz ab. Nebenbei heizen Sie den Backofen auf etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 160 Grad (Heißluft) vor.

Dann waschen Sie 7 Salatblätter und schleudern sie kurz trocken. Danach waschen Sie 2 Tomaten, entfernen den Stängel-Ansatz und schneiden die Tomaten in Scheiben. Jetzt schälen Sie 1/2 Salatgurke und schneiden sie in Scheiben. Dann schälen Sie 1 Zwiebel, halbieren sie und schneiden sie in Streifen.

Anschließend backen Sie 1 großes Fladenbrot im Backofen (mittlere Schiene) knusprig auf. Zwischendurch schneiden Sie 4 Seitan-Kochwürste in Scheiben und braten sie in 1 Esslöffel heißem Speiseöl in etwa 3 Minuten in einer Pfanne an. Dann vierteln Sie das Brot, schneiden es waagrecht auf und füllen es mit dem Salat, dem Kohl, der Wurst, den Tomaten, den Gurken und der Sauce.

## Wurst vegan:

### Würzige Soja-Salsiccia

Menge: 4 Würste

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 getrocknete rote Chili-Schote  
1 Esslöffel Olivenöl, 50 Milliliter veganer Rotwein (oder Roten Traubensaft)  
40 Gramm Soja-Granulat (bekommen Sie im Bioladen)  
200 Milliliter Gemüsebrühe, 1 Teelöffel Fenchel-Samen  
1 Zweig Rosmarin, 120 Gramm Tofu (Natur), 1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer, 3 Esslöffel Speisestärke  
3 Esslöffel Kichererbsen-Mehl (bekommen Sie im Bioladen)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch und schneiden Sie beides in feine Würfel. Dann hacken Sie die Chilischote, erhitzen das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel sowie die Chili darin glasig. Nun gießen Sie den Rotwein (oder wenn Kinder mitessen, roten Traubensaft) an und geben das Soja-Granulat dazu. Dann füllen Sie alles mit der Gemüsebrühe auf und garen das Soja-Granulat darin bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten.

Währenddessen zerstoßen Sie die Fenchel-Samen in einem Mörser grob. Dann waschen Sie den Rosmarin und schütteln ihn kurz trocken. Die Nadeln zupfen Sie danach von den Stängeln und hacken sie fein. Anschließend waschen Sie die Petersilie und schütteln sie auch kurz trocken. Die Petersilienblätter hacken Sie ebenfalls klein.

Dann nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und füllen die Masse in eine Schüssel um. Den Tofu lassen Sie nun abtropfen, zerbröseln ihn fein und mischen ihn unter. Danach rühren Sie den Fenchel, den Rosmarin und die gehackte Petersilie unter und würzen das Ganze mit Pfeffer und Salz. Die Stärke und das Kichererbsen-Mehl kneten Sie bitte mit den Händen unter.

Jetzt vierteln Sie die Masse, formen jede Portion zu einer etwa 14 Zentimeter langen Wurst und wickeln sie doppelt in Frischhaltefolie ein. Dann lassen Sie die Würste im Kühlschrank etwa 4 Stunden ruhen. Zum Servieren werden die Soja-Salsiccia in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten. Für die Pfanne erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl und braten die Würste darin rundherum etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn Sie die Würste auf dem Grill zubereiten, sollten Sie sie vorher mit 1 Esslöffel Speiseöl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, Backzeit: etwa 1 1/4 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage, Pro Wurst: etwa 160 kcal

## Wurst vegan:

Tofu-Soja-Scheiben nach Leberkäse Art

Menge: 1 Kastenform von 25 Zentimeter Länge (etwa 10 Scheiben)

12 Esslöffel Haferflocken  
650 Gramm Tofu (Natur)  
200 Milliliter Soja-Milch  
4 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe  
4 Esslöffel Speisestärke  
2 Teelöffel Guarkernmehl  
2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
2 Esslöffel Agavendicksaft  
4 Esslöffel Tomatenmark  
2 Teelöffel mittel-scharfer Senf  
2 Teelöffel granuliert Knoblauch  
2 Teelöffel edel-süßes Paprika-pulver  
1 Teelöffel gemahlener Piment  
1 Teelöffel Ingwer-Pulver  
1 Teelöffel gemahlener Kardamom  
1 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
4 Esslöffel Sojasauce  
2 Teelöffel Hefe-Extrakt  
2 Esslöffel Sojamehl  
4 Esslöffel Rote-Bete-Saft

Außerdem:  
etwas Alufolie

Heizen Sie den Backofen auf etwa 150 Grad Celsius (Umluft) vor. Dann mahlen Sie die Haferflocken in der Küchenmaschine mit einem Schlagmesser oder in einem Mixer sehr fein. Danach lassen Sie den Tofu abtropfen und bröckeln ihn dazu. Nun verrühren Sie die Soja-Milch mit der Gemüsebrühe und fügen das Gemisch auch hinzu.

Anschließend geben Sie die Speisestärke, das Guarkernmehl, das Speiseöl, den Agavendicksaft, das Tomatenmark, den Senf, den granulierten Knoblauch, das Paprika-Pulver, den gemahlene Piment, das Ingwer-Pulver, den gemahlene Kardamom, die geriebene Muskatnuss, die Sojasauce und das Hefe-Extrakt ebenfalls in die Küchenmaschine oder in den Mixer und pürieren die Zutaten cremig. Dann verrühren Sie das Sojamehl mit dem Rote-Bete-Saft und mischen es unter die Tofu-Masse.

**Wurst vegan:** Tofu-Soja-Scheiben nach Leberkäse Art - Fortsetzung

Jetzt kleiden Sie die Kastenform mit der Alufolie aus, geben die Masse hinein und streichen sie glatt. Danach backen Sie die Masse im Ofen etwa 1 1/4 Stunden, dabei müssen Sie alles nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken. Den Tofu-Soja-Laib nehmen Sie nach der Backzeit mit der Alufolie aus der Form und lassen das Ganze abkühlen. Danach entfernen Sie die Alufolie und schneiden den Laib in Scheiben.

Die Tofu-Soja-Scheiben können Sie zum Beispiel kalt auf Brot mit Gewürzgurken und Senf, zu gebratenen Bratkartoffeln oder auch zu Kartoffelsalat reichen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 1 1/4 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage

Pro Scheibe: etwa 160 kcal

## Wurst vegan:

Mallorquinische Sin-Carne-Sobrasada

Menge: 8 Würste (etwa 380 Gramm)

100 Gramm getrocknete Tomaten  
4 Esslöffel Kichererbsen-Mehl (bekommen Sie im Bioladen)  
40 Gramm gesalzene, geröstete Erdnusskerne  
2 Knoblauchzehen  
2 Teelöffel Fenchel-Samen  
8 Esslöffel Olivenöl  
4 Esslöffel Tomatenmark  
2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel  
2 Esslöffel Paprika-Pulver  
1 Teelöffel mildes geräuchertes Paprika-Pulver  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
1 1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

Übergießen Sie erst die getrockneten Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser und lassen Sie sie dann etwa 15 Minuten einweichen. Nebenbei verrühren Sie das Kichererbsen-Mehl mit 8 Esslöffeln kochend heißem Wasser und lassen es etwa 10-12 Minuten quellen.

Danach gießen Sie die Tomaten in einem Sieb ab, lassen sie abtropfen und geben sie in eine Küchenmaschine mit Schlagmesser oder in einem Mixer. Die Erdnüsse hacken Sie jetzt grob und geben sie dann dazu. Anschließend schälen Sie die Knoblauchzehen und schneiden sie in kleine Würfel. Die Fenchel-Samen vermahlen Sie nun in einem Mörser fein und fügen sie mit dem Speiseöl, dem Tomatenmark und den angerührten Kichererbsen-Mehl ebenfalls hinzu.

Dann pürieren Sie alle Zutaten zu einer Creme, in der noch ein paar Erdnuss-Stückchen zu erkennen sind. Die Creme würzen Sie danach mit gemahlener Kreuzkümmel, beiden Paprika-Pulver-Sorten, dem getrockneten Oregano sowie mit Pfeffer und Salz. Anschließend formen Sie aus der Masse acht kleine Würste und lassen die Würste zugedeckt im Kühlschrank etwa 3 Stunden ruhen.

Die Sin-Carne-Sobrasada können Sie kalt auf einer Tapas-Platte, zum Beispiel mit Oliven, veganem Aioli und geröstetem Brot reichen.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Einweich-Zeit: etwa 15 Minuten

Kühl-Zeit: etwa 3 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage

Pro Wurst: etwa 155 kcal

## Wurst vegan:

Bohnen-Quinoa-Mergez (Nordafrikanisches Rezept)

Menge: 4 Würste (etwa 280 Gramm)

20 Gramm Quinoa (bekommen Sie im Bioladen)  
60 Milliliter Gemüsebrühe, 50 Gramm Haferflocken  
50 Gramm Kidneybohnen (aus der Dose, abgetropft)  
50 Milliliter Rote-Bete-Saft  
2 Esslöffel Hefe-flocken, 1 Esslöffel Tomatenmark  
2 Esslöffel Harissa (scharfe Chilipaste), 1 Esslöffel neutrales Speiseöl  
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel, 1 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 Teelöffel granulierter Knoblauch, 1 Teelöffel mildes geräuchertes Paprikapulver  
1 1/2 Teelöffel Salz

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie

Brausen Sie die Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser ab. Dann kochen Sie die Gemüsebrühe auf und garen die Quinoa darin zugedeckt etwa 12 Minuten. Danach nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen die Quinoa offen etwa 10 Minuten quellen. Nebenbei mahlen Sie die Haferflocken in einem Mixer sehr fein.

Dann pürieren Sie die Bohnen mit dem Rote-Bete-Saft in einem Rührbecher mit dem Stabmixer. Anschließend rühren Sie die Haferflocken und die Hefe-Flocken, den Tomatenmark, den Harissa sowie das Speiseöl unter. Gewürzt wird jetzt mit gemahlenem Kreuzkümmel, dem gemahlene Koriander, dem granulierten Knoblauch, dem Geräuchtem Paprika-Pulver und etwas Salz. Dann vierteln Sie die Masse, formen jede Portion zu einer etwa 16 Zentimeter langen Wurst und wickeln die Würste doppelt in die Alufolie ein (dabei müssen Sie die überstehenden Folien-Enden wie bei einem Bonbon verschließen)

Danach füllen Sie etwa 2-3 Zentimeter hoch Wasser in einen Topf mit Dampf-Gar-Einsatz und bringen es zum Kochen. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Nun geben Sie die Würste in den Dampf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 20 Minuten (bei Bedarf können Sie noch etwas kochendes Wasser nachgießen). Nach dem dämpfen wickeln Sie die Würste aus der Folie und lassen sie abkühlen. Erwärmt werden die Bohnen-Quinoa-Merguez-Würste zum Beispiel im Eintopf oder sie werden angebraten.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Dämpf-Zeit: etwa 20 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 10 Tage

Pro Wurst: etwa 140 kcal

## Wurst vegan:

Vegane Tofu-Weißwurst auf Gluten-Basis (wie in Bayern)

Menge: 4 Würste (etwa 360 Gramm)

70 Gramm Tofu (Natur)  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1/2 Teelöffel mittel-scharfer Senf  
1/2 Teelöffel Kräuter-Salz  
1 Teelöffel getrockneter Majoran  
1 Teelöffel Sellerie-Salz  
1 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel Guarken-Mehl  
1 Teelöffel Stängel Liebstöckel  
1/2 Bund Petersilie  
100 Gramm Gluten-Pulver

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie  
etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie den Tofu abtropfen und bröckeln Sie ihn in einen hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Gemüsebrühe, das Speiseöl, den Zitronensaft und den Senf hinzu. Danach mischen Sie das Kräuter-Salz, den getrockneten Majoran, das Sellerie-Salz, die granulierten Zwiebeln und das Guarkernmehl unter. Das Ganze pürieren Sie jetzt schaumig. Dann waschen Sie die Liebstöckel und die Petersilie und schütteln die Kräuter kurz trocken. Danach zupfen Sie bitte die Blätter von den Stängeln, hacken sie fein, geben sie zu der Tofu-Masse und rühren sie nur kurz mit dem Stabmixer unter.

Das Gluten-Pulver geben Sie jetzt in eine weitere Schüssel, fügen dann die Tofu-Mischung hinzu und verkneten Alles mit den Händen zu einem elastischen Teig. Danach vierteln Sie die Wurst-Masse, formen jede Portion zu einer etwa 12 Zentimeter langen Wurst und wickeln sie doppelt in Alufolie fest ein (dabei müssen Sie die überstehenden Folien-Enden fest wie bei einem Bonbon verschließen).

Nun füllen Sie in einen Topf mit Dampf-Gar-Einsatz 2-3 Zentimeter hoch Wasser und bringen es zum Kochen. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Jetzt geben Sie die Würste in den Dampf-Gar-Einsatz, dämpfen sie zugedeckt etwa 40 Minuten und gießen bei Bedarf etwas kochendes Wasser nach.

**Wurst vegan:** (Fortsetzung)

Nach dem dämpfen nehmen Sie die Tofu-Weißwurst heraus, wickeln sie aus der Alufolie und servieren sie sofort. Alternativ können Sie die Tofu-Weißwurst auch abkühlen lassen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren erwärmen Sie die Würste dann in Wasser knapp unter dem Siedepunkt (das Wasser soll nicht kochen) etwa 5-6 Minuten.

Dazu können Sie (wie in Bayern) etwas süßen Senf und vegane Laugenbrezel servieren.

**Unser Tipp:**

Wenn die frischen Kräuter gerade keine Saison haben, können Sie auch die Liebstöckel mit 1 Teelöffel getrocknete Liebstöckel und die Petersilie durch 2 Esslöffel Tiefkühl-Petersilie oder 1 Esslöffel getrocknete Petersilie ersetzen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Dämpfzeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Pro Wurst: etwa 165 kcal

## Wurst vegan:

Cashew-Hafer-Griller mit Kichererbsen (angelehnt an den Käsegriller)

Menge: 4 Würste (etwa 450 Gramm)

50 Gramm Cashewkerne  
50 Gramm Haferflocken  
2 Esslöffel Hefeflocken  
80 Gramm Tofu (Natur)  
80 Gramm Kichererbsen (aus der Dose; abgetropft)  
120 Milliliter Gemüsebrühe  
80 Gramm Kichererbsenmehl (bekommen Sie im Bioläden)  
1 Teelöffel gemahlener Kümmel  
1 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Rösten Sie die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl, bis sie zu duften beginnen. Dann mahlen Sie die Kerne mit den Haferflocken und den Hefeflocken in der Küchenmaschine mit einem Schlagmesser oder in einem Mixer sehr fein. Die Mischung füllen Sie danach in eine Schüssel.

Nun lassen Sie den Tofu abtropfen und pürieren ihn mit den Kichererbsen und der Gemüsebrühe in der Küchenmaschine oder in einem Mixer fein. Dann rühren Sie die Cashew-Hefeflocken-Mischung und das Kichererbsenmehl unter und würzen das Ganze mit Kümmel, Koriander, Zwiebeln, Knoblauch Pfeffer und Salz .

Anschließend vierteln Sie die Masse, formen jede Portion zu einer etwa 13 Zentimeter langen Wurst und wickeln die Würste doppelt in Frischhaltefolie ein. Danach lassen Sie die Würste etwa 4 Stunden im Kühlschrank ruhen.

Zum Servieren werden die Cashew-Hafer-Griller in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten. Für die Pfanne erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl und braten die Würste darin rundherum etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn Sie die Würste auf dem Grill zubereiten, sollten Sie sie vorher mit 1 Esslöffel Speiseöl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Kühlzeit: etwa 4 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage

Pro Wurst: etwa 240 kcal

## Wurst vegan:

### Knackige Tofu-Bockwurst

Menge: 4 Würste (etwa 450 Gramm)

70 Gramm Tofu (Natur)  
2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
2 Esslöffel Tomatenmark  
2 Teelöffel mittel-scharfer Senf  
2 1/2 Teelöffel Liquid Smoke  
1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1/2 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1 Teelöffel Ingwer-Pulver  
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 Teelöffel edel-süßes Paprikapulver  
2 Teelöffel Salz  
1/4 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/4 Teelöffel Guarkenmehl  
100 Gramm Glutenpulver

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie  
eventuell etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie den Tofu abtropfen, zerbröckeln Sie ihn und geben Sie ihn dann mit 200 Milliliter kaltem Wasser, dem Speiseöl, dem Tomatenmark, dem Senf und dem Liquid Smoke in eine Küchenmaschine mit Schlagmesser oder in einen Mixer. Danach fügen Sie den Hefeextrakt, die geriebene Muskatnuss, die granulierten Zwiebeln, den granulierten Knoblauch, etwas Ingwerpulver, Koriander, Paprika-Pulver, etwas Pfeffer und Salz sowie das Guarkernmehl hinzu. Dann pürieren Sie die Zutaten sehr fein.

Anschließend geben Sie das Glutenpulver in eine Schüssel, fügen die Tofu-Mischung hinzu und verkneten das Ganze mit den Händen zu einem elastischen Teig. Danach vierteln Sie die Masse, formen jede Portion zu einer etwa 15 Zentimeter langen Wurst und wickeln die Würste doppelt in Alufolie ein, dabei verschließen Sie bitte die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon fest.

**Wurst vegan:** Knackige Tofu-Bockwurst - Fortsetzung

Jetzt füllen Sie in einen Topf mit einem Dampf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter hoch Wasser und kochen es auf. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Nun geben Sie die Würste in den Dampf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 40 Minuten (bei Bedarf gießen Sie bitte noch etwas kochendes Wasser nach). Nach dem Dämpfen nehmen Sie die Würste mit einer Schaumkelle aus dem Topf, wickeln sie aus der Alufolie und servieren sie sofort.

Wenn Sie die Tofu-Bockwürste erst später servieren möchten, lassen Sie die Würste abkühlen, wickeln sie in Frischhaltefolie und lagern sie im Kühlschrank. Zum Servieren werden die Würste dann etwa 5 Minuten in Wasser knapp unter dem Siedepunkt (das Wasser darf auf keinen Fall kochen weil die Würste dann aufplatzen) erhitzt.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Dämpfzeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Pro Wurst: etwa 165 kcal

## Wurst vegan:

Teewurst a la Tofu (streichart und fein)

Menge: 2 Würste (je etwa 125 Gramm)

2 Reiswaffeln  
100 Gramm Tofu (Natur)  
1 1/2 Teelöffel Tomatenmark  
2 Teelöffel Liquid Smoke  
1 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel edel-süßes Paprika-Pulver  
1/2 Teelöffel mildes geräuchertes Paprika-Pulver  
1 Teelöffel Hefeextrakt  
1/2 Teelöffel gemahlener Kardamom  
1/2 Teelöffel gemahlenes Ingwer-Pulver  
1/2 Teelöffel gemahlene frisch gemahlene Muskatnuss  
1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
50 Gramm Bio-Kokosfett

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Zerbröseln Sie erst die Reiswaffeln und geben Sie sie in eine Küchemaschine mit Schlagmesser (oder einem Mixer). Dann lassen Sie den Tofu abtropfen, zerbröckeln ihn grob und geben ihn mit dem Tomatenmark und 100 Milliliter kaltem Wasser zu den Reiswaffeln. Danach geben Sie den Liquid Smoke, die granulierten Zwiebeln, beide Paprika-Pulver-Sorten, das Hefeextrakt, den Kardamom, den Ingwer, die geriebene Muskatnuss und etwas Salz und Pfeffer dazu.

Anschließend zerlassen Sie das Kokosfett in einem Topf und geben es dazu. Das Ganze pürieren Sie jetzt zu einer cremigen Masse und lassen sie danach etwa 30 Minuten zugedeckt ruhen. Nach der Ruhezeit halbieren Sie die Masse bitte und formen jede Hälfte zu einer etwa 10 Zentimeter langen Wurst. Die Würste wickeln Sie nun doppelt in die Frischhaltefolie und lassen sie etwa 4 Stunden im Kühlschrank fest werden.

Die Würste werden in der Folie im Kühlschrank aufbewahrt.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 30 Stunden

Kühlzeit: etwa 4 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage

Pro Wurst: etwa 305 kcal

## Wurst vegan:

Weiß-Bohnen-Bratwurst (glutenfrei und sojafrei)

Menge: 4 Würste (etwa 600 Gramm)

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
180 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
1 Esslöffel neutrales Speiseöl  
300 Gramm weiße Bohnen (aus der Dose, abgetropft)  
1 Teelöffel Hefeextrakt  
1 Teelöffel getrockneter Majoran  
1/2 Teelöffel getrockneter Majoran  
1/2 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1 Teelöffel gemahlener Kümmel  
1 Teelöffel gemahlener Piment  
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer  
2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Guarkernmehl  
30 Gramm Kichererbsenmehl (bekommen Sie im Bioladen)

Außerdem:

Frischhaltefolie

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen Sie und schneiden beides in sehr kleine Würfel.

Dann putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin glasig. Die Champignons geben Sie nun hinzu und braten alles bei mittlerer Hitze etwa 5-8 Minuten (dabei müssen Sie gelegentlich umrühren). Danach nehmen Sie das Ganze aus der Pfanne und lassen es abkühlen.

Die Bohnen geben Sie anschließend mit der Champignon-Zwiebel-Mischung in einen hohen Rührbecher und fügen das Hefeextrakt, den Majoran, die geriebene Muskatnuss, den Kümmel, den Piment, etwas Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer sowie das Guarkernmehl hinzu. Danach pürieren Sie die Zutaten mit einem Mixer sehr fein.

**Wurst vegan:** Weiße-Bohnen-Bratwurst - Fortsetzung

Jetzt rühren Sie das Kichererbsen-Mehl unter die Bohnen-Masse und verkneten das Ganze mit den Händen zu einem formbaren Teig. Die Masse vierteln Sie danach bitte, formen jede Portion zu einer etwa 15 Zentimeter langen Wurst und wickeln sie doppelt in Frischhaltefolie ein. Danach lassen Sie die Würste etwa 4 Stunden im Kühlschrank ruhen.

Zum Servieren werden die Weiße-Bohnen-Bratwürste in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten. Für die Pfanne erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl und braten die Würste darin rundherum etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn Sie die Würste auf dem Grill zubereiten, sollten Sie sie vorher mit 1 Esslöffel Speiseöl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

**Unser Tipp:**

Anstatt der Bohnen aus der Dose können Sie auch etwa 125 Gramm getrocknete weiße Bohnen nehmen. Die Bohnen weichen Sie 8 Stunden in kaltem Wasser ein (am besten über Nacht), gießen sie dann in einem Sieb ab und brausen sie anschließend kalt ab. Dann kochen Sie die Bohnen in einem Topf mit frischem Wasser bedeckt, mit 1 Teelöffel Bohnenkraut und zugedeckt etwa 45-60 Minuten bei schwacher Hitze gar. Danach gießen Sie die Bohnen ab, lassen sie abtropfen und verwenden sie wie im Rezept beschrieben weiter.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Kühlzeit: etwa 4 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 2 Tage

Pro Wurst: etwa 130 kcal

## Wurst vegan:

Seitan-Rostbratwurst (zum Braten oder Grillen)

Menge: 4 Würste (etwa 350 Gramm)

70 Gramm Tofu (Natur)  
2 Esslöffel neutrales Speiseöl  
1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1/2 Teelöffel getrockneter Majoran  
1/4 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1/2 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1/2 Teelöffel gemahlener Kümmel  
1/2 Teelöffel gemahlener Piment  
1 Messerspitze Cayennepfeffer  
2 Teelöffel Salz  
1/4 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/4 Teelöffel Gluten-Pulver

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie

Den Tofu lassen Sie abtropfen und bröckeln ihn in einen hohen Rührbecher. Dann geben Sie das Speiseöl und 160 Milliliter Wasser hinzu. Anschließend fügen Sie den Hefeextrakt, den Majoran, die geriebene Muskatnuss, die granulierten Zwiebeln, den granulierten Knoblauch, den gemahlene Kümmel, etwas gemahlene Piment, 1 Messerspitze Cayennepfeffer, etwas Salz, Pfeffer und das Guarkernmehl dazu. Dann pürieren Sie das Ganze schaumig.

Anschließend geben Sie das Gluten-Pulver in eine Schüssel, fügen die Tofu-Mischung hinzu und verkneten das Ganze mit den Händen zu einem elastischen Teig. Diese Masse vierteln Sie jetzt und formen jede Portion zu einer etwa 15 Zentimeter langen Wurst. Die Würste wickeln Sie nun jeweils doppelt in die Alufolie ein und verschließend dabei die überstehenden Folien-Enden wie bei einem Bonbon.

Dann füllen Sie in einen Topf mit einem Dampf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter Wasser, kochen es auf, reduzieren danach die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Die Würste geben Sie jetzt in den Dampf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 40 Minuten (bei Bedarf gießen Sie bitte noch etwas Wasser nach). Nach dem dämpfen nehmen Sie die Würste heraus, wickeln sie aus der Alufolie und lassen sie abkühlen.

**Wurst vegan:** Seitan-Rostbratwurst - Fortsetzung

Bis zur Zubereitung werden die Seitan-Rostbratwürste im Kühlschrank aufbewahrt.

Zum zubereiten erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Würste darin rundherum etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn Sie die Würste auf dem Grill zubereiten, sollten Sie sie vorher mit 1 Esslöffel Speiseöl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

Unser Tipp:

Als Beilage zu dieser Wurst empfehlen wir zum Beispiel Currysoße und Pommes frites.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Dämpfzeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Pro Wurst: etwa 185 kcal

## Wurst vegan:

Falsche Leberwurst aus weißen Bohnen (herzhafter Klassiker)

Menge: 3 Gläser (a 150 Milliliter)

- 1 Dose weiße Bohnen (265 Gramm Abtropfgewicht)
- 2 Teelöffel Bohnenkraut, 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel neutrales Speiseöl, 150 Gramm Räucher-Tofu
- 2 Esslöffel Rote-Bete-Saft, 1 Esslöffel mittel-scharfer Senf
- 1 1/2 Teelöffel Liquid Smoke
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Worcestershire-Sauce
- 2 Teelöffel getrockneter Majoran
- 1/2 Teelöffel gemahlener Piment
- 1/2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel Rauchsatz
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
- 4 Esslöffel Pflanzen-Sahne
- 1 Bund Petersilie

Außerdem:

Twist-off-Gläser

Gießen Sie die Bohnen in einem Sieb ab, brausen Sie sie kalt ab und lassen Sie sie dann abtropfen. Danach schälen Sie die Zwiebeln, schneiden sie in kleine Würfel und dünsten sie in einem Topf im heißen Speiseöl glasig. Wenn die Zwiebeln glasig sind fügen Sie die Bohnen und das Bohnenkraut hinzu und erwärmen alles unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten.

Dann zerkrümeln Sie den Tofu und geben ihn mit der Bohnen-Mischung in einen hohen Rührbecher. Danach geben Sie den Rote-Bete-Saft, das Liquid-Smoke, die Sojasauce, die Worcestershire-Sauce, den Majoran, den Piment, den Koriander, das Räuchersatz, etwas Salz und etwas Pfeffer hinzu. Die Pflanzen-Sahne fügen Sie anschließend hinzu

Nun waschen Sie die Petersilie und schütteln sie kurz trocken. Die Blätter zupfen Sie danach von den Stielen und geben sie ebenfalls in den Rührbecher. Dann pürieren Sie das Ganze mit dem Stabmixer grob oder fein (je nach Geschmack und gewünschter Konsistenz).

Zum Schluss füllen Sie die Masse in die Twist-off-Gläser, verschließen sie und bewahren sie im Kühlschrank auf.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 7 Tage

Pro Glas: etwa 215 kcal

## Wurst vegan:

### Grobe Soja-Bratwurst

Menge: 4 Würste (etwa 450 Gramm)

1 Zwiebel  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
40 Gramm Soja-Granulat (bekommen Sie im Bioladen)  
1 Esslöffel mittel-scharfer Senf  
1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1 Esslöffel gemahlener Kümmel  
1 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel gelbe Senfkörner  
1 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1 Teelöffel getrockneter Majoran  
1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Rosen-scharfes Paprika-Pulver  
2 Esslöffel Speisestärke  
1 Esslöffel Sojamehl  
100 Gramm Gluten-Pulver

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie

Schälen Sie erst die Zwiebel und schneiden Sie sie dann in feine Würfel. Nebenbei erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf. Das Soja-Granulat und die Zwiebelwürfel geben Sie nun zu der Gemüsebrühe und garen die Zutaten zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten. Danach nehmen Sie den Topf von der Kochstelle.

Nun rühren Sie den Senf und den Hefeextrakt unter die Soja-Granulat-Mischung und würzen alles mit dem Kümmel, etwas Salz, den Senfkörner, dem granulierten Knoblauch, dem getrockneten Majoran, etwas Pfeffer und Paprikapulver. Die Speisestärke arbeiten Sie danach mit dem Sojamehl unter die Masse.

Dann geben Sie das Gluten-Pulver in eine Schüssel, fügen die Soja-Granulat-Mischung hinzu und verarbeiten das Ganze zu einem gut formbaren Teig (bei Bedarf können Sie 2-3 Esslöffel Wasser unterarbeiten). Die Masse vierteln Sie jetzt und formen jede Portion zu einer etwa 15 Zentimeter langen Wurst. Die Würste wickeln Sie anschließend einzeln jeweils doppelt in die Alufolie fest ein und verschließen dabei die überstehenden Folien-Enden wie bei einem Bonbon.

**Wurst vegan:** Grobe Soja-Bratwurst - Fortsetzung

Dann füllen Sie in einen Topf mit Dampf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter hoch Wasser ein und kochen es auf. Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Nun dämpfen Sie die Würste in dem Dampf-Gar-Einsatz zugedeckt etwa 40 Minuten (bei Bedarf können Sie noch kochendes Wasser nachgießen). Nach dem dämpfen nehmen Sie die Würste heraus, wickeln sie aus der Alufolie und lassen sie abkühlen.

Zum Servieren werden die Soja-Bratwürste in der Pfanne oder auf dem Grill gebraten. Für die Pfanne erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl und braten die Würste darin rundherum etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Wenn Sie die Würste auf dem Grill zubereiten, sollten Sie sie vorher mit 1 Esslöffel Speiseöl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie die Soja-Bratwurst etwas schärfer mögen, können Sie zusätzlich 1 Chilischote waschen und entkernen. Danach ziehen Sie 2 Knoblauchzehen ab, waschen 1 Bund Koriander und schütteln ihn kurz trocken. Die Korianderblätter zupfen Sie bitte von den Stängeln. Dann schneiden Sie den Chili, den Knoblauch und die Korianderblätter sehr klein und rühren die zusätzlichen Zutaten unter die Wurstmasse.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Dämpfzeit: etwa 40 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Pro Wurst: etwa 180 kcal

## Wurst vegan:

Reiswaffel-Mett mit Zwiebeln

Menge: 8 Portionen (etwa 550 Gramm)

100 Gramm Reiswaffeln  
2 Zwiebeln  
80 Gramm Tomatenmark  
1 Teelöffel mittel-scharfer Senf  
1 Teelöffel edel-süßes Paprika-Pulver  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Weißweinessig  
etwas Zucker  
1 1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

Zerbröseln Sie die Reiswaffeln erst in einer Schüssel. Dann schälen Sie 1 Zwiebel, schneiden sie in Würfel und vermischen sie mit den Bröseln.

Nun rühren Sie das Tomatenmark mit 350 Milliliter kaltem Wasser in einer weiteren Schüssel glatt und gießen das Ganze dann über die Brösel-Zwiebel-Mischung. Danach vermengen Sie das Ganze gut miteinander und rühren den Senf, das Paprika-Pulver, den Zitronensaft, den Essig und 1 Prise Zucker unter. Abgeschmeckt wird das Reiswaffel-Mett mit 1 Teelöffel Salz und Pfeffer. Danach verrühren Sie alles bitte nochmal gründlich, bis eine Mett-ähnliche Masse entstanden ist. Eventuell müssen Sie diese Masse nochmals mit Salz abschmecken.

Die Reiswaffel-Mett-Masse lassen Sie zum Schluss zugedeckt im Kühlschrank etwa 8 Stunden durchziehen. Zum Servieren schälen Sie die restliche Zwiebel, schneiden sie in kleine Würfel und streuen sie über das Reiswaffel-Mett.

Unser Tipp:

Wir würden dieses Reiswaffel-Mett auf Brötchen servieren. Aufbewahren können Sie es etwa 3 Tage in verschlossenen Gläsern im Kühlschrank.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten  
Kühlzeit: etwa 8 Stunden  
Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage  
Pro Portion: etwa 55 kcal

## Wurst vegan:

Sonnenblumenkern-Streichwurst (fast wie Pfälzer Leberwurst)

Menge: 2 Gläser (a 200 Milliliter)

200 Gramm Sonnenblumenkerne  
1 kleine Speise-Zwiebel (je etwa 80 Gramm)  
6 Piment-Körner  
2 Gewürz-Nelken  
80 Gramm vegane Margarine  
1 Teelöffel getrockneter Majoran  
1/2 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1 Teelöffel Räucher-salz  
1/2 Teelöffel Kräuter-Salz  
1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
100 Milliliter Gemüsebrühe  
1 1/2 Teelöffel Liquid Smoke

Außerdem:

Twist-off-Gläser

Rösten Sie die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl bis sie zu duften beginnen. Dann nehmen Sie sie aus der Pfanne und geben die Kerne in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder in einem Mixer. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die Piment-Körner und die Nelken mahlen Sie in einem Mörser sehr fein.

Anschließend erhitzen Sie die vegane Margarine in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln darin glasig. Dann geben Sie den Piment, die Nelken, den Majoran, die geriebene Muskatnuss, das Rauchsatz, das Kräutersatz und den Pfeffer dazu.

Nebenbei kochen Sie die Gemüsebrühe auf und geben sie dann mit der Zwiebelmasse zu den Sonnenblumenkernen in die Küchenmaschine oder in den Mixer. Nun pürieren Sie alle Zutaten sehr fein und schmecken die Masse danach mit Liquid Smoke ab.

Die Streichwurst füllen Sie zum Schluss in die Twist-off-Gläser, verschließen sie und bewahren sie im Kühlschrank auf.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Haltbarkeit: gekühlt 7 Tage

Pro Glas: etwa 875 kcal

## Wurst vegan:

Wurst nach Chorizo-Art (nach der pikanten spanischen Paprika-Salami)

Menge: 1 Wurst (a etwa 450 Gramm)

25 Gramm Langkornreis  
100 Gramm Tofu (natur)  
150 Milliliter Rote-Bete-Saft  
1 Esslöffel Zitronensaft  
40 Milliliter neutrales Speiseöl  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1 Teelöffel mittel-scharfer Senf  
2 Esslöffel Rotweinessig  
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel  
1 Esslöffel rosen-scharfes Paprika-Pulver  
1 Esslöffel mildes geräuchertes Paprika-Pulver  
1 Teelöffel Chiliflocken  
1 Esslöffel Räuersalz  
1/2 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel granuliert Knoblauch  
2 Teelöffel Fenchel-Samen  
2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Guarkernmehl  
100 Gramm Glutenpulver

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie  
etwas Frischhaltefolie

Garen Sie den Reis erst nach der Packungsanleitung, gießen Sie ihn dann in einem Sieb ab und lassen Sie den Reis erkalten.

Dann lassen Sie den Tofu abtropfen und bröckeln ihn in einen hohen Rührbecher. Den Rote-Bete-Saft, etwas Zitronensaft, das Speiseöl, den Tomatenmark, den Hefeextrakt, den Senf und den Essig geben Sie hinzu. Anschließend fügen Sie den Kreuzkümmel, beide Sorten Paprikapulver, die Chiliflocken, das Räuchersalz, die granulierten Zwiebeln und den granulierten Knoblauch hinzu. Die Fenchel-Samen zermahlen Sie in einem Mörser und geben sie mit dem Salz sowie dem Guarkernmehl in den Rührbecher. Dann pürieren Sie alles mit einem Stabmixer schaumig.

**Wurst vegan:** Wurst nach Chorizo-Art - Fortsetzung

Das Glutenpulver geben Sie nun in eine Schüssel. Dann fügen Sie den Reis und die Tofu-Mischung hinzu und verkneten das Ganze mit den Händen zu einem elastischen Teig. Aus der Masse formen Sie jetzt eine Wurst (mit einem Durchmesser von etwa 5 Zentimetern). Dann wickeln Sie die Wurst doppelt und fest in Alufolie und verschließend dabei die überstehenden Folien-Enden wie bei einem Bonbon.

Danach füllen Sie in einem Topf mit Dampf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter hoch Wasser ein und lassen es aufkochen. Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Die Wurst geben Sie jetzt in den Dampf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 60 Minuten. Bei Bedarf können Sie noch etwas kochendes Wasser nachgießen.

Die Wurst wickeln Sie nach dem Dämpfen aus der Alufolie und lassen sie abkühlen. Dann wickeln Sie die Wurst in Frischhaltefolie und lassen sie im Kühlschrank etwa 24 Stunden durchkühlen. Vor dem Servieren schneiden Sie sie bitte mit einem scharfen Messer oder der Aufschnittmaschine in Scheiben.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie noch gegarten Reis (zum Beispiel vom letzten Essen) haben können Sie natürlich auch diesen verarbeiten. Für diese Wurst benötigen Sie etwa 75 Gramm gekochten Reis.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Dämpfzeit: etwa 60 Minuten

Kühlzeit: etwa 24 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 10 Tage

Pro Wurst: etwa 1025 kcal

## Wurst vegan:

Tofu-Mortadella mit Pistazien (italienische Wurst-Spezialität)

Menge: 1 Wurst (etwa 500 Gramm)

100 Gramm Tofu (Natur)  
75 Milliliter Rote-Bete-Saft  
1 Esslöffel Zitronensaft  
40 Milliliter neutrales Speiseöl  
1 Teelöffel Tomatenmark  
1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1 Teelöffel mittel-scharfer Senf  
1/2 Teelöffel getrockneter Majoran  
1/2 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1/2 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander  
1/2 Teelöffel gemahlener Kardamom  
1 Messerspitze Cayennepfeffer  
1/2 Teelöffel rosen-scharfes Paprikapulver  
1 Messerspitze Zimtpulver  
2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer  
1/2 Teelöffel Guarkernmehl  
100 Gramm Glutenpulver  
20 Gramm gehackte Pistazien

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie  
etwas Frischhaltefolie

Den Tofu lassen Sie erst abtropfen und bröckeln ihn dann in einen hohen Rührbecher. Danach fügen Sie die 75 Milliliter Wasser, den Rote-Bete-Saft, 1 Esslöffel Zitronensaft und das Speiseöl hinzu. Anschließend geben Sie das Tomatenmark, den Hefeextrakt, den Koriander, den Kardamom, etwa Cayennepfeffer, den Piment, das Paprikapulver, den Zimt, Pfeffer und Salz sowie das Guarkernmehl dazu. Das Ganze pürieren Sie nun mit einem Stabmixer schaumig.

Dann geben Sie das Glutenpulver in eine Schüssel, fügen die Pistazien und die Tofu-Mischung hinzu und verkneten das Ganze mit den Händen zu einem elastischen Teig. Aus der Masse formen Sie danach eine Wurst mit etwa 5 Zentimetern Durchmesser. Die Wurst wickeln Sie danach doppelt in Alufolie fest ein, dabei müssen Sie die überstehenden Folienenden wie ein Bonbon verschließen.

**Wurst vegan:** Tofu-Mortadella mit Pistazien - Fortsetzung

Anschließend füllen Sie in einen Topf mit Dampf-Gar-Einsatz etwa 2-3 Zentimeter hoch Wasser und kochen es auf. Dann schalten Sie die Hitze herunter und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Die Wurst geben Sie nun bitte in den Dampf-Gar-Einsatz, dämpfen sie zugedeckt etwa 60 Minuten und gießen bei Bedarf etwas Wasser nach.

Nach dem Dämpfen wickeln Sie die Wurst aus der Alufolie und lassen sie abkühlen. Dann wickeln Sie sie in Frischhaltefolie und lassen sie im Kühlschrank etwa 24 Stunden durchkühlen. Zum Schluss schneiden Sie die Wurst mit einem scharfen Messer oder der Aufschnittmaschine in Scheiben und servieren sie dann.

**Unsere Tipps:**

Das Aroma der Pistazien verstärkt sich, wenn Sie die Kerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne (ohne Öl) etwa 10 Minuten unter ständigem Rühren rosten. Angefangene Pistazienkern-Packungen sollten Sie am besten luftdicht verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Dämpfzeit: etwa 60 Minuten

Kühlzeit: etwa 24 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 5 Tage

Pro Wurst: etwa 1020 kcal

## Wurst vegan:

Velami (im Stil von Salami)

Menge: 1 Wurst (etwa 450 Gramm)

25 Gramm Langkornreis  
100 Gramm Räucher-Tofu  
150 Milliliter Rote-Bete-Saft  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel neutrales Speiseöl  
1 1/2 Esslöffel Tomatenmark  
1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1 Lorbeerblatt  
3 Piment-Körner  
3 Wacholderbeeren  
1/2 Teelöffel Räuchersalz  
1/2 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1/2 Teelöffel gemahlener Kümmel  
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander  
1/2 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Teelöffel gelbe Senfkörner  
12 Teelöffel Guarkernmehl  
2 1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Pfeffer frisch aus der Mühle  
100 Gramm Glutenpulver

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie  
etwas Frischhaltefolie

Den Reis garen Sie erst nach Packungsanleitung, gießen ihn dann in einem Sieb ab, brausen ihn kalt ab und lassen den Reis danach abkühlen.

In der Zwischenzeit lassen Sie den Tofu abtropfen und bröckeln ihn dann in einen hohen Rührbecher. Den Rote-Bete-Saft, etwas Zitronensaft, das Speiseöl, den Tomatenmark und den Hefeextrakt geben Sie hinzu. Anschließend geben Sie das Lorbeerblatt, die Piment-Körner und die Wacholderbeeren in einen Mörser und vermahlen die Gewürze fein. Danach fügen Sie die Gewürze zu dem Gemisch hinzu. Dann geben Sie noch das Räuchersalz, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Kümmel, den Koriander, den Muskat, etwas Cayennepfeffer, die Senfkörner, das Guarkernmehl, etwas Salz und Pfeffer dazu. Das Ganze pürieren Sie jetzt mit einem Stabmixer schaumig.

## **Wurst vegan:** Velami - Fortsetzung

Jetzt geben Sie das Glutenpulver in eine Schüssel, fügen den Reis und die Tofu-Mischung hinzu und verarbeiten alles mit den Händen zu einem elastischen Teig. Aus der Masse formen Sie nun eine Wurst mit einem Durchmesser von etwa 5 Zentimetern. Die Wurst wickeln Sie danach doppelt in die Alufolie fest ein und verschließen dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon fest.

Nun füllen Sie in einem Topf mit Dampf-Gar-Einsatz 2-3 Zentimeter hoch Wasser ein und lassen es aufkochen. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Die Wurst geben Sie jetzt in den Dampf-Gar-Einsatz und lassen sie zugedeckt etwa 60 Minuten Dämpfen, bei Bedarf gießen Sie bitte noch etwas Wasser nach.

Nach dem Dämpfen wickeln Sie die Wurst aus der Folie und lassen sie abkühlen. Dann wickeln Sie die Wurst in Frischhaltefolie und lassen sie im Kühlschrank etwa 24 Stunden durchkühlen. Vor dem Servieren schneiden Sie die Wurst mit einem scharfen Messer auf.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Dämpfzeit: etwa 60 Minuten

Kühlzeit: etwa 24 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 5 Tage

Pro Wurst: etwa 885 kcal

## Wurst vegan:

Brotzeitwurst a la Lyoner (saftig und deftig)

Menge: 1 Wurst (etwa 350 Gramm)

100 Gramm Tofu (natur), 50 Milliliter Rote-Bete-Saft  
1 Esslöffel Zitronensaft, 40 Milliliter neutrales Speiseöl  
1 Teelöffel Tomatenmark, 1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1/2 Teelöffel getrockneter Majoran  
1/2 Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss  
1/2 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel granulierter Knoblauch  
1/2 Teelöffel granulierter Kardamom  
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander  
2 Teelöffel Salz, 1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Guarkernmehl, 100 Gramm Glutenpulver

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz, etwas Alufolie, etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie den Tofu abtropfen und bröckeln Sie ihn dann in einen Rührbecher. Danach geben Sie 75 Milliliter Wasser, den Rote-Bete-Saft, das Speiseöl, das Tomatenmark, den Hefeextrakt, etwas Majoran, Muskat, die granulierten Zwiebeln, den Knoblauch, etwas Kardamom, den Koriander, etwas Pfeffer und Salz sowie das Guarkernmehl hinzu. Diese Zutaten pürieren Sie jetzt mit einem Stabmixer schaumig.

Anschließend füllen Sie das Glutenpulver und die Tofu-Mischung in eine Schüssel und verkneten beides mit den Händen. Aus der Masse formen Sie dann eine Wurst mit einem Durchmesser von etwa 5 Zentimetern. Die Wurst wickeln Sie nun doppelt in etwas Alufolie fest ein und verschließend dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon.

Danach geben Sie Wasser (etwa 2-3 Zentimeter hoch) in einen Topf mit Dampf-Gar-Einsatz lassen es aufkochen. Die Hitze reduzieren Sie jetzt und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Dann geben Sie die Wurst in den Dampf-Gar-Einsatz und dämpfen sie zugedeckt etwa 60 Minuten, bei Bedarf gießen Sie bitte kochendes Wasser nach. Nach der Dämpfzeit wickeln Sie die Wurst bitte aus der Folie und lassen sie abkühlen. Anschließend lassen Sie die Wurst in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank etwa 24 Stunden durchkühlen. Zum Schluss schneiden Sie die Wurst mit einem Messer oder einer Aufschnitt-Maschine in Scheiben.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Dämpfzeit: etwa 60 Minuten

Kühlzeit: etwa 24 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 5 Tage

Pro Wurst: etwa 885 kcal

## Wurst vegan:

Tofu-Sülze mit Sonnenblumenkernen (nach Hausmanns-Art)

Menge: 2 Gläser (a 200 Milliliter)

50 Gramm Räucher-Tofu  
25 Gramm Sonnenblumenkerne  
1 Esslöffel Hefeflocken  
50 Milliliter Pflanzen-Sahne  
1 Teelöffel Tomatenmark  
1/2 Teelöffel rosen-scharfes Paprika-Pulver  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
40 Gramm Glutenpulver  
6 Cornichons  
9 Esslöffel Cornichon-Einlege-Sud (oder ersatzweise Gewürzgurken-Einleg-Sud)  
1 Esslöffel Weißweinessig  
3 Teelöffel Zucker  
1 Teelöffel gelbe Senfkörner  
1 1/2 Teelöffel Agar-Agar

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
2 zylinderförmige Gläser (a 200 Milliliter Inhalt)  
etwas Alufolie  
etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in die Küchenmaschine (mit einem Schlagmesser) oder einen Mixer- Dann fügen die Sonnenblumenkerne, die Hefe-Flocken, die Pflanzen-Sahne, das Tomatenmark, etwas Paprika-Pulver und etwas Pfeffer und Salz hinzu. Diese Zutaten pürieren Sie jetzt cremig.

Das Glutenpulver geben Sie mit der Tofu-Mischung in eine Schüssel und verkneten alles mit den Händen zu einem elastischen Teig. Dann formen Sie aus der Masse eine Wurst mit einem Durchmesser von etwa 5 Zentimeter. Danach wickeln Sie die Wurst fest und doppelt in die Alufolie und verschließen die überstehenden Folienenden wie ein Bonbon.

Nun füllen Sie in einen Topf mit Dampf-Gar-Einsatz 2-3 Zentimeter hoch Wasser und lassen es aufkochen. Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser sieden. Die Wurst dämpfen Sie jetzt in dem Dampf-Gar-Einsatz zugedeckt etwa 60 Minuten und gießen bei Bedarf noch kochendes Wasser nach. Nach dem Dämpfen wickeln Sie die Wurst aus der Folie, lassen sie abkühlen und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Die Gläser kleiden Sie dann mit Frischhaltefolie aus. Danach schneiden Sie die Cornichons quer in Scheiben, mischen sie mit der Wurst und schichten alles in die Gläser.

**Wurst vegan:** Tofu-Sülze mit Sonnenblumenkernen - Fortsetzung

Nun kochen Sie in einem kleinen Topf 150 Milliliter Wasser mit dem Cornichon-Einlege-Sud, dem Essig, etwas Zucker, den Senfkörnern und dem Agar-Agar unter Rühren auf. Danach lassen Sie alles (je nach der Packungsangabe des Agar-Agars bei schwacher) Hitze bis zu 2 Minuten köcheln. Anschließend gießen Sie die Flüssigkeit sofort über die Wurst-Cornichon-Mischung, lassen das Ganze abkühlen und lassen es dann etwa 2 Stunden in dem Kühlschrank fest werden. Die Sülze nehmen Sie nach dem fest werden mit der Folie aus dem Glas und entfernen anschließend die Folie. Zum Servieren schneiden Sie die Tofu-Sülze bitte in Stücke oder Scheiben.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Dämpfzeit: etwa 60 Minuten

Kühlzeit: etwa 2 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 5 Tage

Pro Wurst: etwa 310 kcal

## Wurst vegan:

Fenchelsalami (ursprünglich aus der Toskana)

Menge: 1 Wurst (etwa 450 Gramm)

2 Teelöffel Fenchel-Samen  
1 Esslöffel Rotweinessig  
25 Gramm Langkornreis  
100 Gramm Tofu (Natur)  
150 Milliliter Rote-Bete-Saft  
1 Esslöffel Zitronensaft  
40 Milliliter neutrales Speiseöl  
1 1/2 Esslöffel Tomatenmark  
1/2 Teelöffel Hefeextrakt  
1 Lorbeerblatt  
3 Piment-Körner  
1/2 Teelöffel Räuchersalz  
1/2 Teelöffel granuliert Zwiebeln  
1/2 Teelöffel granuliert Knoblauch  
1/2 Teelöffel gemahlener Koriander  
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer  
1/2 Teelöffel Guarkernmehl  
2 1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel gelbe Senfkörner  
100 Gramm Glutenpulver

Außerdem:

1 Topf mit Dampf-Gar-Einsatz  
etwas Alufolie  
etwas Frischhaltefolie

Zerstoßen Sie 1 Teelöffel Fenchelsamen grob und lassen Sie sie dann im Essig etwa 30 Minuten zugedeckt ziehen. Währenddessen garen Sie den Reis nach Packungsanweisung zugedeckt, gießen ihn dann in einem Sieb ab, brausen ihn kalt ab und lassen ihn abtropfen.

Danach lassen Sie den Tofu abtropfen und bröckeln ihn in einen Rührbecher. Anschließend geben Sie den Rote-Bete-Saft, das Speiseöl, den Tomatenmark und den Hefe-Extrakt zu. Dann zermahlen Sie den Lorbeer und den Piment in einem Mörser und geben das Räuchersalz, die granulierten Zwiebeln, den granulierten Knoblauch, den Koriander, etwas Cayennepfeffer, das Guarkernmehl, etwas Pfeffer und Salz dazu. Danach pürieren Sie die Zutaten mit einem Stabmixer schaumig und rühren die Senfkörner sowie die Fenchel-Samen-Mischung unter.

## **Wurst vegan:** Fenchelsalami - Fortsetzung

Das Glutenpulver verkneten Sie jetzt mit dem Reis und der Tofu-Mischung in einer Schüssel mit den Händen zu einem elastischen Teig. Anschließend formen Sie aus der Masse eine Wurst (mit etwa 5 Zentimetern Durchmesser). Die Wurst wickeln Sie nun doppelt in die Alufolie fest ein und verschließen dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon.

Jetzt geben Sie in einen Topf mit einem Dampf-Gar-Einsatz 2-3 Zentimeter hoch Wasser und kochen es auf. Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen das Wasser bei schwacher Hitze sieden. Die Wurst geben Sie danach in den Dampf-Gar-Einsatz, dämpfen sie zugedeckt etwa 60 Minuten und gießen bei Bedarf kochendes Wasser nach. Nach dem Dämpfen wickeln Sie die Wurst aus der Folie und lassen sie abkühlen. Anschließend wickeln Sie sie in Frischhaltefolie und lassen die Wurst etwa 24 Stunden im Kühlschrank durchkühlen.

Vor dem Servieren schneiden Sie die Wurst bitte mit dem Messer auf.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Dämpfzeit: etwa 60 Minuten

Kühlzeit: etwa 24 Stunden

Haltbarkeit: gekühlt 10 Tage

Pro Wurst: etwa 1045 kcal

unbezahlte Werbung:

**Netzfund und Spendenaufruf:**

# animaleQUALITY

ZUR VERTEIDIGUNG ALLER TIERE

Der Webmaster von Köche-Nord.de ist nicht nur in der Tierschutzpartei Mitglied, nein, er unterstützt auch **aus Überzeugung gerne Fridays for Future Deutschland und Animal Equality!**

## SEITE AN SEITE GEGEN LEID!

Sie können Ihre Spende auch per Überweisung tätigen und dafür die folgende Bankverbindung benutzen:

**Animal Equality Germany eV**

BIC: GENODEM1GLS

IBAN: DE52 4306 0967 7023 5753 00

<https://animalequality.de>



**Fridays For Future Spendenkonto**

IBAN DE49 7002 0500 0205 0002 05

BIC BFSWDE33MUE

<https://fridaysforfuture.de>

<https://www.facebook.com/fridaysforfuture.de>

## Grillen:

### Mediterrane Zucchini

Menge: 1 Portion

1 mittelgroße Zucchini

2 Knoblauchzehen

1 Zitrone

Salz und Pfeffer

1 Prise Paprikapulver, edelsüß

etwas Olivenöl

eventuell Kräuter, Tiefkühl (8 Kräuter)

Die Zucchini schneiden Sie erst in dicke Scheiben und legen sie dann in eine Schale. Danach pressen Sie bitte die Zitrone aus und gießen die Flüssigkeit über die Zucchini. Nun schälen Sie die Knoblauchzehen und pressen sie durch oder schneiden die Zehen in kleine Würfel und mengen diese mit etwas Olivenöl unter die Zucchini. Gewürzt werden die mediterranen Zucchini mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver.

Wenn Sie wollen, können Sie noch Kräuter dazugeben. Anschließend mischen Sie alles gut durch und lassen es etwa 60 Minuten ziehen.

Die Zucchinischeiben werden zum Schluss auf dem Grill oder in der Pfanne gebraten.

## Grillen:

### Fruchtige Hawaiispieße

Menge: 4 Portionen

- 1 kleine Ananas
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Paprikaschote, rote
- 2 Esslöffel Öl, neutrales
- 1 Esslöffel Sojasauce, dunkle
- Tabasco, nach Geschmack
- 1 Teelöffel, gestrichen Thymian, getrockneter

Viertel Sie die Ananas längs, entfernen Sie den festen Strunk in der Mitte und lösen Sie das Fruchtfleisch von der Schale. Das Fruchtfleisch schneiden Sie dann in etwa 2 Zentimeter große Stücke. Danach putzen Sie die Lauchzwiebeln, waschen sie, trocknen sie und schneiden die Lauchzwiebeln in 2 Zentimeter lange Stücke. Die Paprikaschote waschen Sie, entstielen und entkernen sie, spülen die Schote gründlich ab und schneiden sie ebenfalls in mundgerechte Stücke. Dann stecken Sie alles abwechselnd auf 4 Spieße.

Nun verrühren Sie das Öl, die Sojasauce, den Tabasco und den Thymian miteinander und streichen damit die Spießchen ein. Anschließend lassen Sie die Spießchen etwa 30-35 Minuten marinieren.

Zum Schluss grillen Sie die fruchtigen Haweispieße von jeder Seite ungefähr 4 Minuten.

## Grillen:

Auberginen überbacken

Menge: 4 Portionen

3 Auberginen  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Petersilie  
2 Zehen Knoblauch  
Paniermehl oder Panko-Mehl  
Olivenöl

Heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann hacken Sie das Basilikum, die Petersilie und den Knoblauch sehr fein und vermischen alles mit dem Paniermehl (oder dem Panko-Mehl) und Olivenöl zu einer bröseligen Masse.

Die Auberginen schneiden Sie bitte in daumendicke Scheiben, legen sie auf ein gefettetes Backblech und bestreichen sie mit der Kräutermasse.

Anschließend schieben Sie das Backblech etwa 35-40 Minuten in den Ofen. Die überbackenen Auberginen können Sie warm oder kalt servieren.

## Grillen:

### Grillkartoffeln

Menge: 4 Portionen

8 große Kartoffeln  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
etwas Thymian

Heizen Sie den Backofen auf entweder 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 200 Grad Celsius (Heißluft) vor. Waschen Sie die Kartoffeln gut ab und stechen Sie sie rundherum mit der Gabel mehrfach tief ein. Dann salzen Sie die Kartoffeln, pfeffern sie, bestreuen sie mit Thymian und beträufeln sie mit etwas Olivenöl. Jede Kartoffel wickeln sie nun bitte einzeln in Alufolie ein und legen Sie auf ein Backblech.

Dann backen Sie die Grillkartoffeln im Backofen bei 220 Grad etwa 60 Minuten (je nach Größe der Kartoffeln).

## Grillen:

krümeligers Kürbis mit Thymian  
in einer Grillpfanne gebacken (es würde aber auch auf dem Grill gehen)

Menge: 1 Portion

200 Gramm Hokkaido-Kürbisfleisch  
1 Teelöffel frisch gehackter Thymian  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Kräutersalz  
Chiliflocken

Schneiden Sie den Kürbis in Scheiben, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie für dieses Gericht bitte auch die Schale mit dem Sparschäler ab. Dann verrühren Sie das Olivenöl mit dem Thymian, etwas Kräutersalz und den Chiliflocken und pinseln die Kürbisscheiben damit ein. Anschließend lassen Sie den Kürbis etwa 30-35 Minuten ruhen (einziehen).

Danach erhitzen Sie die Grillpfanne und geben die Kürbisscheiben in die Pfanne. Nach einer kurzen Zeit müssen Sie einmal wenden und lassen das Kürbisfleisch bei geringer Hitze je Seite etwa 4 Minuten braten. Die letzten 3 Minuten haben wir noch einen Pfannen-Deckel, nicht ganz geschlossen, auf die Pfanne gelegt.

Wir würden dazu einen Bulgur-Salat reichen.

## Grillen:

Bohnenburger  
perfekt für den Grill

Menge: 6 Portionen

1 Dose Kidneybohnen, abgetropft  
70 Gramm Haferflocken  
1 Schuss Tomatenketchup  
1 Zwiebel, gehackt

Die Bohnen pürieren Sie in einer Schüssel und fügen die Haferflocken sowie den Ketchup und die gehackte Zwiebel hinzu. Dann vermischen Sie alles und formen es zu etwa 5-6 Fladen/Burgern. Am besten können Sie die Bohnenburger auf dem Grill zubereiten, dann grillen Sie die Burger bitte etwa 10 Minuten

Serviert werden die Bohnenburger mit frischen Brötchen und Salatblättern.

Zwiebel - Knoblauch - Päckchen  
Sehr schnell zum Grillen, gut vorzubereiten

Menge: 1 Portion

1 große Zwiebel, halbiert und in Streifen geschnitten  
2 große Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten  
1 Prise Salz, nicht zu wenig  
1 Teelöffel Öl

Die Alufolie formen wir uns vorher zurecht, indem wir auf das Stück Alufolie ein Glas stellen und die überstehende Folie hochziehen. So können Sie die Folie gut füllen, es läuft nichts raus und Sie können sie bequem auf dem Teller öffnen.

Das vorbereitete Gemüse geben Sie in die Alufolie und würzen sie mit etwas Salz. Das Öl geben Sie darüber und verschließen die Folie. Das Ganze legen Sie für 15 Minuten auf den Grill.

## Grillen:

### Vegane Steaks à la Nordkraft

Menge: 8 Portionen

270 Gramm Tofu  
300 Gramm Seitanpulver  
300 Milliliter Wasser  
80 Gramm Rapsöl  
50 Gramm Tomatenmark  
2 gehäufte Teelöffel Rauchsatz  
1 gehäufte Teelöffel Paprikapulver  
2 gehäufte Teelöffel Knoblauchpulver  
1 gehäufte Teelöffel Kurkuma  
2 gehäufte Teelöffel Zwiebelpulver  
1 gehäufte Teelöffel Garam Masala  
1 gehäufte Teelöffel Korianderpulver  
1 gehäufte Teelöffel Muskat

Geben Sie alle Zutaten bis auf das Seitanpulver in einen Standmixer und mixen Sie sie so lange, bis eine schöne Masse entsteht. Die Masse mixen Sie mit dem Seitanpulver und kneten sie gut durch, am besten mit einer Küchenmaschine mit Knethaken, es sollte eine teigartige Masse entstehen.

Den Teig teilen Sie in 8 gleich große Stücke auf und drücken sie flach. Diese Stücke wickeln Sie in Alufolie und backen sie anschließend für 45 Minuten bei 175°C im Backofen. Nach dem Backen packen Sie die Steaks aus.

### Unser Tipp:

Die Steaks können Sie vor dem Grillen in eine Marinade legen und durchziehen lassen. Dann legen Sie sie auf den Grill.

## Grillen:

### Kartoffelgemüsespieß

zum Grillen - kann gut vorbereitet werden

Menge: 4 Portionen

8 kleine, fest kochende Kartoffeln

4 Champignons, weiß oder braun

1 Paprikaschote, rote oder gelbe

1 Zucchini

1 Zwiebel

6 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel Kräuter der Provence

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Salz

1 Prise Pfeffer, schwarzer, grob gemahlener

nach Belieben Knoblauch, gepresster oder Knoblauchgranulat

Die Kartoffeln kochen Sie zuerst bitte mit der Schale und pellen sie dann.

Während des kochens putzen Sie die Champignons und Halbieren oder vierteln sie (je nach Größe). Dann entstielen und entkernen Sie die Paprikaschote, waschen sie gründlich ab und schneiden die Schoten in größere Viertel. Dann waschen Sie die Zucchini und schneiden sie in Scheiben. Danach schälen Sie die Zwiebel und vierteln beziehungsweise achteln sie (so dass Sie sie gut auf einen Spieß stecken können).

Aus dem Olivenöl und den angegebenen Zutaten rühren Sie anschließend eine Marinade.

Das Gemüse stecken Sie abwechselnd auf einen langen Holzspieß und bepinseln die Kartoffelgemüsespieße mit der Marinade. Dann wickeln Sie sie in Alufolie und lassen sie mindestens 30 Minuten ziehen. Danach können die Kartoffelgemüsespieße in der Folie auf den Grill gelegt werden.

Dieses Gericht schmeckt gut zu Tzatziki oder anderen Soßen.

## Grillen:

### Tofu - Spieße

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Tofu  
10 Esslöffel Sojasauce  
1 1/2 Teelöffel Gewürzmischung, (Tofu-Gewürz, aus dem Reformhaus)  
1 Teelöffel Gewürzmischung (Garam-Masala)  
1 Teelöffel Ingwer, gemahlen  
1 Teelöffel Chili-Flocken (Pulbiber)  
150 Gramm Kirschtomaten  
1 Prise Paprikapulver  
1 Prise Pfeffer

Schneiden Sie den Tofu zuerst in Würfel (etwa 1,5 x 1,5 Zentimeter groß). Dann geben Sie ihn in eine Schüssel mit Deckel und geben die anderen Zutaten (außer den Tomaten) dazu. Mit dem Paprika-Pulver sollten Sie sparsam umgehen, weil er beim Grillen sonst bitter wird ! Jetzt schließend Sie den Deckel und schütteln die Schüssel gut, bis sich alle Zutaten vermischt haben.

Den Tofu marinieren Sie so etwa 2-3 Stunden. Anschließend reihen Sie die Zutaten abwechselnd mit den Tomaten auf Holzspieße auf und grillen sie auf dem Rost.

## Grillen:

Grüner Spargel mit Pinienkernen

im Ofen gegart, für den Grill-Abend, ein Tapas-Buffet oder als sommerliche Beilage

Menge: 4 Portionen

1 Bund Spargel, grün

1 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Pinienkerne

etwas Salz und Pfeffer

Den Spargel waschen Sie und schneiden die holzigen Enden ab. Das Olivenöl geben Sie in eine breite Auflaufform. Die Größe der Form wählen Sie so , dass der Spargel in einer oder höchstens zwei Lagen hineinpasst, damit er gleichmäßig und schnell gart.

Dann geben Sie Pfeffer und Salz dazu und verrühren es kurz. Dann geben Sie den Spargel dazu und mischen alles mit dem Öl, bis er gleichmäßig ist. Die Pinienkerne streuen Sie darüber und schieben das Ganze auf der zweitobersten Schiene in den auf etwa 200 Grad Celsius vorgeheizten Ofen.

Das Gericht ist fertig, wenn die Pinienkerne leicht gebräunt sind und der Spargel gerade bissfest ist (etwa 10 Minuten).

Dazu können Sie Dips, zum Beispiel Aioli oder Hummus reichen.

## Grillen:

### Gegrillter Fenchel in Alufolie vom Grill

Menge: 4 Portionen

1 große Knolle Fenchel, geputzt  
2 große Tomaten  
2 große Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
4 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise Salz und Pfeffer

Außerdem:  
etwas Alufolie

Als erstes basteln Sie sich aus 4 Stück Alufolie Päckchen. Dazu nehmen Sie ein ausreichend großes Stück Alufolie, stellen zum Beispiel ein Glas hinein und schlagen die Seiten hoch.

Danach schneiden Sie den Fenchel in dünne Scheiben und verteilen ihn in die 4 Alufolien.

Dann schneiden Sie die Tomaten in nicht zu dünne Scheiben und verteilen sie auf dem Fenchel (anstelle der großen Tomaten können Sie auch für jedes Päckchen zwei halbierte Cocktailtomaten nehmen). Anschließend schneiden Sie die abgezogenen Knoblauchzehen in feine Scheiben und verteilen sie auf den Tomaten.

Nun würzen Sie kräftig mit Pfeffer und Salz, die Kräuterstängel halbieren Sie und verteilen sie auf dem Gemüse. Dann verteilen Sie auf jedes Päckchen einen Löffel Olivenöl und verschließen die Päckchen. Statt Olivenöl können Sie auch Kräuterbutter nehmen, die Sie in die Päckchen geben können.

Die gut verschlossenen Alupäckchen legen Sie für etwa 15-20 Minuten auf den Grill. Je nachdem wie knackig Sie den Fenchel mögen, machen Sie zwischendrin am besten mal eine Garprobe. Dazu nehmen Sie ein Päckchen vom Grill und schauen nach, wie fest das Gemüse noch ist.

## Grillen:

Pak Choi vom Grill

Menge: 2 Portionen

1 Kopf Pak Choi  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

Waschen Sie den Pak Choi und putzen Sie ihn, wenn nötig entfernen Sie welke Blätter und lassen ihn abtropfen (er muss nicht ganz trocken sein). Die Zwiebel und den Knoblauch schälen Sie jetzt. Dann schneiden Sie das Gemüse in große oder kleine Stücke (das hängt ganz vom Geschmack ab). Wir schneiden die Blätter in etwa 4 Zentimeter große Streifen, die Zwiebel in grobe Streifen und den Knoblauch in ganz dünne Scheiben.

Das Ganze packen Sie zusammen luftdicht in Alufolie. Alternativ können Sie natürlich auch kleinere Päckchen packen, die Sie auch individuell würzen oder variiert können. Zum Beispiel mit veganem Feta oder Tomaten.

Zum Schluss kommt das Paket für etwa 15 Minuten auf den Grill.

## Grillen:

Maiskolben zum Grillen auf Vorrat

Menge: 3 Portionen

3 frische Maiskolben

3 Esslöffel Zucker

2 Liter Wasser

Außerdem:

3 Gläser mit Schraubverschluss, etwa in der Höhe des Maiskolben.

Die Maiskolben befreien Sie erst von den Blättern und dem Bart und schneiden Sie auf fast die Länge des Glases zu. Das Wasser bringen Sie mit Zucker zum Kochen und lassen die Kolben darin etwa 25–30 Minuten sanft kochen. Bitte nicht salzen, der Zucker macht den Mais schön zart!

Die Maiskolben geben Sie nun in die heiß ausgespülten Gläser, füllen anschließend die Flüssigkeit bis zum Rand auf und verschließend die Gläser sofort fest. Dann lassen Sie sie über Nacht abkühlen.

Bei Bedarf können Sie die Maiskolben aus den Gläsern holen und kurz auf dem Grill bräunen. Jetzt dürfen Sie auch salzen.

## Grillen:

### Marinierte Sojamedaillons für den Grill

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Sojamedaillons, trocken  
2 Liter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Sonnenblumenöl oder anderes hochoverhitbares Öl  
3 Esslöffel, gehäuft Tomatenmark  
1 Esslöffel Senf  
3 mittel-große Knoblauchzehen  
2 Esslöffel, gestrichen Sojasauce  
1 Teelöffel, gestrichen Flüssigrauch  
2 Esslöffel, gehäuft Paprikapulver, rosenscharf  
1 Prise Chilipulver  
2 Prisen Pfeffer  
2 Prisen Kräutersalz

Die Sojamedaillons kochen Sie mindestens 15 Minuten in der Gemüsebrühe. Zwischendurch bereiten Sie die Marinade zu. Dafür vermischen Sie alle übrigen Zutaten mit dem Öl - am einfachsten setzen Sie sie direkt im Mariniergefäß an.

Dann gießen Sie die Medaillons ab, lassen sie abkühlen und drücken sie danach gründlich aus - sie sollten bei Druck keine Flüssigkeit mehr abgeben. Die Medaillons geben Sie in die Marinade und vermischen sie gut.

Anschließend spießen Sie etwa 4 Medaillons mit der schmalen Seite voran auf, so lassen sich die Spieße wesentlich besser verarbeiten. Wenn Sie die Holzspieße vorher in Wasser einlegen werden diese übrigens auf dem Grill nicht so schnell schwarz.

Die Sojamedaillons grillen Sie bis zur gewünschten Bräune - oder braten Sie einfach in der Pfanne.

## Grillen:

### Knoblauch-Pilz-Spieße vom Grill

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
etwas Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
etwas Salz und Pfeffer  
1 Prise Paprikapulver rosenscharf

Putzen Sie die Pilze: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach entstielen Sie die Champignons und entfernen, wenn nötig, die Haut. Dann füllen Sie die Champignons in eine Schüssel und übergießen sie mit Olivenöl, so dass jeder Pilz mit Olivenöl benässt ist. Den abgezogenen Knoblauch schneiden Sie jetzt in kleine Würfel und geben ihn dazu. Danach vermischen Sie alles gut und schmecken es mit den Gewürzen ab. Wenn Sie es scharf mögen, fügen Sie noch Chinagewürz zusätzlich hinzu.

Lassen Sie die Pilze nun im Kühlschrank gut durchziehen und spießen Sie sie vor dem Grillen auf Spieße auf. Anschließend grillen Sie sie so lange, bis die Pilze leicht zusammengeschrumpft sind. Anschließend sollten Sie sie heiß genießen.

Dieses Gericht schmeckt auch aus Pfanne und dem Ofen. Dazu können Sie einen Kräuter-Dip reichen.

**Grillen:**

## Grill-Zwiebeln

Menge: 6 Portionen

6 mittelgroße Zwiebeln  
1 Prise Salz und Pfeffer  
1 Schuss Maggi

Entfernen Sie die Schale und die Wurzeln von den Zwiebeln. Dann legen Sie jeweils eine Zwiebel auf ein Stück Alufolie und schneiden sie mit dem Messer kreuzweise tief ein. Auf die eingeschnittene Seite geben Sie etwas Maggi und würzen die Zwiebeln mit Pfeffer und Salz. Die Zwiebeln verpacken Sie in Alufolie und legen sie für etwa 15 Minuten auf den Grill.

## Rosmarinkartoffeln vom Grill

Menge: 4 Portionen

0,6 Kilogramm Kartoffeln, möglichst große  
1 Esslöffel Rosmarin  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise Salz und Pfeffer  
3 Esslöffel Olivenöl

Die Kartoffeln schälen Sie, schneiden sie in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben und geben sie dann in eine Schüssel. Dann streuen Sie etwas Pfeffer, Salz und den Rosmarin darüber. Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn auch mit in die Schüssel. Danach träufeln Sie das Olivenöl darüber und mischen die Zutaten gut durch. Anschließend lassen Sie die Kartoffeln etwa 60 Minuten gut durchziehen und geben sie dann portionsweise auf die Alufolie.

Die Kartoffelpäckchen legen Sie etwa 20 - 30 Minuten auf den Grill, je nach Hitze.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie wollen, geben Sie noch eine kleine, gewürfelte Zwiebel mit hinein.

## Grillen:

Gemüse vom Grill

Menge: 2 Portionen

- 2 Kirschtomaten- Rispen
- 1 mittel-große Zucchini
- 1 große Süßkartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin oder 1/4 Teelöffel gemahlener Rosmarin
- 3 Zweige Thymian oder 1/2 Teelöffel gerebelter Thymian
- 2 Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Fladenbrot (optional)
- 1 Stiel Petersilie (optional)
- 2 Blätter Basilikum (optional)
- 3 Zweige Rucola (optional)

Die Zucchini halbieren Sie längs und schneiden sie in mundgerechte Stücke (etwa 1 Zentimeter dick). Die Süßkartoffel schälen Sie und schneiden sie ebenfalls in mundgerechte, 1 Zentimeter dicke Stücke. Das geschnittene Gemüse marinieren Sie dann in einer Schüssel mit 2-3 Esslöffel Olivenöl, salzen und pfeffern die Marinade und vermischen sie mit den Kräutern.

Das marinierte Gemüse verteilen Sie danach auf einer Grillschale, die Tomaten legen Sie an der Rispe ebenfalls in diese Grillschale. Die Grillschale stellen Sie dann auf ein Rost des heißen Grills und grillen das Gemüse pro Seite etwa 7 bis 10 Minuten. Bei Bedarf können Sie noch ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben. (Unser Tipp: Das Gemüse sollten Sie nicht ständig wenden. Wenn Sie das Gemüse liegen lassen, erhält es tolle Grillstreifen).

Optional können Sie das Gemüse anschließend in ein Fladenbrot füllen und frische Kräuter ergänzen. Das Fladenbrot falten Sie zum Schluss wie einen Wrap.

## Grillen:

### Pitabrot vom Grill (arabisch)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Mehl  
250 Milliliter Wasser (lauwarm)  
10 Gramm Zucker  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Päckchen Trockenhefe  
etwas Salz  
etwas Olivenöl für die Schüssel

Geben Sie den Zucker mit dem lauwarmen Wasser und der Hefe in eine Schüssel. Dann lassen Sie sie für etwa 10 Minuten an einem warmen Ort gehen. Das Mehl verkneten Sie danach mit dem Olivenöl, der Hefe-Wasser-Zucker-Mischung langsam für etwa 10 Minuten in der Küchenmaschine oder mit den Händen. Nun fügen Sie etwas Salz hinzu, geben den Teig in eine mit Olivenöl ausgestrichene Schüssel, bedecken sie mit einem Tuch und lassen sie für etwa 35 Minuten an einem warmen Ort gehen bis der Teig etwa sein Volumen verdoppelt hat.

Danach kneten Sie den Teig nochmals kurz durch und teilen ihn in etwa 10 - 12 Stücke. Jedes Stück rollen Sie bitte zu 1/2 Zentimeter breiten Fladen aus. Die Fladen lassen Sie nochmals etwa 20-25 Minuten gehen und grillen sie anschließend bei mittlerer Hitze am Grill etwa 2 - 3 Minuten pro Seite.

Das Brot schmeckt frisch am allerbesten und lässt sich ausgezeichnet in Grillsaucen zu tunken.

## Grillen:

### Champignons vom Grill

Menge: 6 Portionen

500 Gramm frische Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
4 Zehen frischer Knoblauch  
5 Esslöffel Sojasauce  
5 Esslöffel Sonnenblumenöl  
Salz und Pfeffer

Putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Dann stellen Sie die Champignons beiseite.

Die Knoblauchzehen ziehen Sie ab und drücken sie durch eine Knoblauchpresse oder schneiden sie mit einem großen Küchenmesser ganz klein und vermischen sie mit dem Öl und der Sojasauce sowie mit Pfeffer und Salz.

Dann geben Sie die Champignons hinzu und mengen alles gut durch. Sollte es zu wenig Marinade sein, können Sie einfach noch etwas von den Zutaten hinzugeben.

Anschließend wickeln Sie die Champignons in Alufolie, legen sie bei nicht mehr allzu starker Hitze einige Minuten auf den Grill, schließen aber die Folie oben nicht, damit Sie sehen, ob die Pilze gut sind. Eventuell müssen Sie die Pilze drehen. Dieses Rezept können Sie auch im Backofen zubereiten.

## Grillen:

### Schaschlik

Menge: 2 Portionen

2 kleine Zucchini  
10 Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
1 Paprikaschote, rot  
1 Paprikaschote, gelb  
2 Zwiebeln, rot

Für die Marinade:

2 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Sesamöl  
1/2 Teelöffel Chiliflocken  
1 Esslöffel Ingwerwurzel, frisch gerieben  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Zucker  
1 Esslöffel Tomatenmark

Die Zucchini schneiden Sie in etwa 1 Zentimeter dicke schräge Scheiben.

Dann putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach vierteln Sie die abgezogenen roten Zwiebeln. Danach halbieren und entkernen Sie die Paprikaschoten, schneiden die weißen Scheidenwände heraus und spülen die Schoten ab. Anschließend schneiden Sie die Paprikaschoten in Stücke schneiden.

Die Zutaten verrühren Sie gut mit der Marinade. Dann stecken Sie das Gemüse und die Pilze auf 6 Schaschlikspieße und pinseln das Ganze mit der Marinade von allen Seiten ein. Nun lassen Sie das Gemüse und die Pilze etwa 5-10 Minuten durchziehen.

Währenddessen heizen Sie den Backofengrill auf 200 Grad vor. Die Spieße grillen Sie dann in etwa 10 bis 15 Minuten (je nachdem wie knackig das Gemüse bleiben soll) gar.

Dieses Gericht schmeckt sehr lecker zu knusprig frischem Vollkornbrot.

## Grillen:

### Feurige Kartoffelspieße vom Grill

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Kartoffeln (kleine Frühkartoffeln)  
2 Chilischoten, rote (alternativ Chiliflocken)  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Kochen Sie die Kartoffeln in der Schale etwa 8 bis 10 Minuten knapp gar. Währenddessen entkernen Sie die Chilis. Den Knoblauch und die Chilis würfeln Sie dann sehr fein, alternativ können Sie auch getrocknete Chilis verwenden. Den Knoblauch, die Chili, etwas Salz und Pfeffer geben Sie nun in das Olivenöl und schwenken die heißen Kartoffeln darin.

Nach dem Abkühlen stecken Sie das Ganze auf Spieße und grillen es einige Minuten von beiden Seiten unter dem heißen Backofengrill. Die Spieße können Sie sehr gut einige Stunden vor dem Grillen vorbereiten.

Die Kartoffeln sind übrigens sehr gut als Beilage zu gegrilltem Gemüse geeignet und schmecken vor allem mit einem veganen Kräuterquark oder Bärlauchquark gut.

unbezahlte Werbung:



# Es ist fünf vor Zwölf!

## Klimaerwärmung durch Fleischkonsum!

Laut der Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) ist die Fleisch- und Milchproduktion für mindestens 18 %



der Treibhausgase verantwortlich, laut Worldwatch Institute sogar für 50%! Das ist weitaus mehr als der gesamte globale Verkehr, der nur 14 % klimaschädliche Emissionen verursacht.

65 % der klimaschädlichen Lachgasemissionen stammen aus der Massentierhaltung, vor allem aus Stallmist. Rund 37 % der weltweit emittierten Methangase entstehen im Verdauungstrakt von Wiederkäuern (Rinder, Schafe usw.).

Laut FAO soll sich die globale Produktionsmenge von Fleisch bis zum Jahr 2050 nahezu verdoppeln. Die Fleischindustrie verschlingt schon heute riesige Mengen fossiler Brennstoffe und trägt damit zusätzlich zur Klimaerwärmung bei.



Fotos: [www.soylent-network.com/](http://www.soylent-network.com/) / Deutsches Tierschutzbüro / Harry Harper



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

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

Orecchiette ohne Ei

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Hartweizengrieß  
125 Gramm Pastamehl (Type 00)  
etwas Salz oder Gemüsebrühe (Instant)

Außerdem:  
Frischhaltefolie

Mischen Sie den Grieß und das Mehl in einer Schüssel. Dann geben Sie nach und nach 250 Milliliter Wasser zu und verkneten alles miteinander. Danach formen Sie eine Kugel, wickeln den Teig in Frischhaltefolie und stellen ihn im Kühlschrank etwa 60 Minuten kalt.

Den Teig schneiden Sie nun in dünne Streifen und formen lange, dünne Rollen (maximal 2 Zentimeter dick).

Dann schneiden Sie die Rolle auf einer bemehlten Arbeitsfläche in etwa 0,5 Zentimeter dünne Stücke. Die Stücke drücken Sie bitte mit dem Daumen an und formen sie zu Öhrchen (Orecchiette).

Die Orecchiette garen Sie etwa 4–5 Minuten in Salzwasser (wir nehmen wegen des Geschmacks immer Gemüsebrühe). Zum Schluss gießen Sie die Nudeln ab und servieren sie nach Belieben mit einer Pastasauce.

unbezahlte Werbung:



## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Mangold-Hirse-Gemüse

Menge: 4 Portionen

70 Gramm getrocknete Aprikosen  
150 Gramm Zwiebeln  
3 kleine Knoblauchzehen  
1 Stange Zimt  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
1 1/2 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)  
150 Gramm Hirse  
70 Gramm Rosinen  
650 Milliliter Gemüsebrühe  
800 Gramm Mangold  
2 Esslöffel Zitronensaft  
etwas Salz  
1 Prise Cayennepfeffer

Schneiden Sie die Aprikosen erst in Streifen, danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab. Die Zwiebeln halbieren Sie jetzt und schneiden sie in Spalten. Dann schneiden Sie den Knoblauch in kleine Würfel. Die Zimtstange brechen Sie bitte in Stücke.

Danach erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne und rösten erst einmal die Zimtstücke und den Kreuzkümmel darin unter Rühren an. Dann fügen Sie die Zwiebelspalten und die Knoblauchwürfel hinzu. Die Hirse, die Rosinen und die Aprikosenstreifen fügen Sie jetzt auch hinzu. Dann gießen Sie die Hälfte der Gemüsebrühe hinzu, bringen alles zum Kochen und garen die Hirse zugedeckt etwa 15-16 Minuten bei mittlerer Hitze. Die restliche Gemüsebrühe gießen Sie bitte nach und nach hinzu.

Während der Kochzeit putzen Sie den Mangold, waschen ihn gründlich und lassen ihn in einem Sieb abtropfen. Dann schneiden Sie die Mangold-Blätter von den Stielen, ziehen die Stiele ab, schneiden sie in Streifen und schwenken sie sofort in Zitronensaft (damit der Mangold nicht braun wird).

Anschließend geben Sie die Mangoldstiele zu der Hirse in den Wok und garen sie etwa 9-10 Minuten mit. Die Mangold-Blätter schneiden Sie bitte in Streifen, geben sie ebenfalls zu der Hirse und garen das Ganze noch etwa 5-6 Minuten weiter. Das Mangold-Hirse-Gemüse schmecken Sie zum Schluss bitte noch mit etwas Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel ab.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 63 Gramm

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Gemüse mit chinesischen Nudeln

Menge: 4 Portionen

Für die Würz-Sauce:

2 Esslöffel helle Sojasauce

1 Limette, den Saft davon

2 Esslöffel Kokosmilch

1 Teelöffel Currypulver

2 Möhren

1 grüne Zucchini

1 gelbe Zucchini

2 gelbe Paprikaschoten

2 Chilischoten

1 große Knoblauchzehe

20 Gramm frischer Ingwer

1 1/2 Stängel Basilikum

4 Esslöffel Speiseöl

100 Gramm Wok-Nudeln (ohne Vorkochen)

170 Milliliter Gemüsebrühe

etwas Salz

etwas Zucker

Putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab. Dann schneiden Sie die Möhren schräg in Scheiben. Danach spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Zucchini wird danach halbiert und in etwas dickere Scheiben geschnitten. Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen sie, entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Anschließend spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie in Streifen. Die Chilischoten schneiden Sie längs ein, entkernen sie und spülen sie ab. Danach schneiden Sie die Chillischoten schräg in Ringe. Jetzt ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in sehr kleine Würfel. Dann spülen Sie das Basilikum ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie in Streifen.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok und dünsten die Knoblauchwürfel sowie die Ingwerwürfel darin an. Die Möhrenscheiben und die Zucchini-scheiben geben Sie jetzt hinzu und braten alles unter ständigem Rühren etwa 3-4 Minuten bei starker Hitze. Dann rühren Sie die Paprikastreifen und die Chillischotenringe unter und lassen das Ganze weitere 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Gemüse mit chinesischen Nudeln - Fortsetzung

Anschließend geben Sie die Woksauce, die Wok-Nudeln und die Gemüsebrühe hinzu und bringen die Zutaten zum Kochen. Garen Sie jetzt das Gemüse und die Nudeln unter mehrmaligen Wenden bei starker Hitze bissfest und schmecken Sie danach alles mit Zucker und Salz ab. Außerdem heben Sie bitte die Basilikum-Streifen unter.

Zum Schluss richten Sie das Gemüse auf einer vorgewärmten Platte oder in vorgewärmten Schalen an und servieren das Gericht sofort.

### Unser Tipp:

Spülen Sie den geputzten Mangold und Chinakohl ab, tupfen Sie beides kurz trocken, schneiden Sie es in Scheiben und blanchieren Sie das Gemüse kurz in kochender Gemüsebrühe oder Salzwasser. Die Gemüsestreifen schrecken Sie dann mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen), rühren sie zusammen mit den Chillischotenringen unter und lassen das Ganze mitkochen.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 33 Gramm

Kilojoule: 1303

Kcal: 312

unbezahlte Werbung:



## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### **Erbsen-Paprika-Gemüse mit Hirse**

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Hirse  
500 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
250 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
600 Gramm Tiefkühl-Erbsen  
1 Zwiebel (je etwa 65 Gramm)  
2 rote Paprikaschoten (je etwa 125 Gramm)  
1 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl  
1-1 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Messerspitze Currypulver  
etwas Cayennepfeffer  
1 Esslöffel Tiefkühl Petersilie

Bringen Sie die Hirse mit 500 Milliliter Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen, dann geben Sie das Salz hinzu. Die Hirse lassen Sie nun etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Danach lassen Sie sie bei schwacher Hitze etwa 10-12 Minuten ausquellen.

Währenddessen bringen Sie in einem zweiten Topf die 250 Milliliter Wasser zum Kochen und geben dann das Salz und die Erbsen hinzu. Danach bringen Sie das Wasser wieder zum Kochen. Die Erbsen garen Sie jetzt zugedeckt etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze. Dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Dann geben Sie die Erbsen in ein Sieb, fangen dabei etwas Kochflüssigkeit auf, schrecken die Erbsen mit kaltem Wasser ab (damit sie nichtweiter garen) und lassen sie abtropfen.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach werden die Schoten gründlich abgespült und in kleine Stücke geschnitten. Jetzt putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in 4-5 Zentimeter lange Stücke.

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### **Erbsen-Paprika-Gemüse mit Hirse - Fortsetzung**

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel, die Paprikastücke und die Frühlingszwiebelstücke darin bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten unter Rühren an. Danach rühren Sie die Erbsen und 3-4 Esslöffel der aufgefangenen Kochflüssigkeit unter. Das Gemüse lassen Sie nun zugedeckt etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Das Erbsen-Paprika-Gemüse schmecken Sie nach der Garzeit mit dem Zitronensaft, dem Curry und etwas Cayennepfeffer ab und rühren etwas Petersilie unter. Anschließend richten Sie das Gemüse mit der Hirse auf vorgewärmten Tellern an und bestreuen die Hirse mit der restlichen Petersilie.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 19 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 72 Gramm

Kilojoule: 1785

Kcal: 427

### **Frühlings-Nudeln mit Kürbiskernen**

Menge: 4 Portionen

4 Liter Wasser

4 Teelöffel (gestrichen) Salz

400 Gramm Penne (Röhrennudeln, ohne Ei)

2 Esslöffel Speiseöl

1 rote Paprikaschote (je etwa 150 Gramm)

1 gelbe Paprikaschote (je etwa 150 Gramm)

1 grüne Paprikaschote (je etwa 150 Gramm)

4 Esslöffel Olivenöl

200 Milliliter Gemüsebrühe

2 Frühlingszwiebeln

1 große Knoblauchzehe

etwas Salz

1 Prise gemahlener Pfeffer

100 Gramm geschälte, geröstete Kürbiskerne

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### Frühlings-Nudeln mit Kürbiskernen - Fortsetzung

Bringen Sie Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen und geben Sie dann das Salz, die Nudeln und das Speiseöl (damit die Nudeln nicht verkleben) hinzu. Die Nudeln kochen Sie jetzt im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Nach der Garzeit geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen.

Anschließend halbieren Sie für das Gemüse die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten ab, lassen sie kurz abtropfen und schneiden sie dann quer in Streifen. Nun spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Zucchini halbieren Sie danach der Länge nach und schneiden sie anschließend in Scheiben.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne und dünsten die Paprikastreifen und die Zucchinischeiben darin an. Die Gemüsebrühe gießen Sie danach hinzu und bringen sie zum Kochen. Das Gemüse garen Sie jetzt zugedeckt etwa 8-9 Minuten.

Währenddessen putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Nun geben Sie die abgetropften Nudeln mit den Frühlingszwiebelscheiben zu dem Gemüse. Gewürzt wird alles mit Pfeffer, Salz und den Knoblauchwürfeln, danach erhitzen Sie das Ganze bitte nochmals.

Zum Schluss streuen Sie die Kürbiskerne über die Frühlings-Nudeln und servieren das Gericht Heiß.

Normalerweise würden wir für die Zubereitung der Nudeln Gemüsebrühe nehmen (das schmeckt einfach besser als Salz). Da in diesem Rezept aber schon Gemüsebrühe vorkommt würde sich das beißen, deshalb würden wir die Bandnudeln mit Salz zubereiten.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Quellzeit

Garzeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm

Fett: 29 Gramm

Kohlenhydrate: 14 Gramm

Kilojoule: 1528

Kcal: 365

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Bunter Safran-Reis

Menge: 2 Portionen

5 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
115 Gramm Langkornreis  
250 Milliliter (etwa) Gemüsebrühe  
1 Döschen (0,1 Gramm) gemahlene Safran  
etwas Salz  
75 Gramm Tiefkühl-Grüne Bohnen  
2 mittelgroße Tomaten  
100 Gramm Champignons (möglichst kleine)  
2 Esslöffel Mehl  
100 Gramm Pfifferlinge (möglichst kleine)  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/2 Esslöffel gerebeltes Bohnenkraut

Erhitzen Sie als erstes 1 1/2 Esslöffel des Speiseöls in einem Topf, geben Sie dann den Langkornreis hinzu und dünsten Sie ihn glasig. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und würzen alles mit dem Safran sowie etwas Salz (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon etwas salzig). Jetzt bringen Sie den Reis zum Kochen und lassen ihn zugedeckt etwa 20-22 Minuten nach Packungsanweisung quellen, bis der Reis die gesamte Gemüsebrühe aufgesogen hat. Anschließend geben Sie den Reis in ein Sieb und stellen ihn warm. Nebenbei garen Sie die grünen Bohnen in kochendem Salzwasser und Bohnenkraut nach Packungsanweisung.

Danach schneiden Sie zum Blanchieren die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus, geben die Tomaten in eine zweite Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Anschließend werden die Tomaten gehäutet, halbiert, entkernt und die Stängelansätze entfernt. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie zuerst in Scheiben und teilen die Zwiebelscheiben danach in Ringe.

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### **Bunter Safran-Reis - Fortsetzung**

Nun putzen Sie die Pilze und halbieren oder vierteln die größeren Pilze. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann erhitzen Sie 1 1/2 Esslöffel des restlichen Speiseöls in einer großen Pfanne. Dann dünsten Sie bitte zuerst die Zwiebelringe darin an, danach geben Sie die Pilze hinzu und lassen sie unter gelegentlichem Rühren mitdünsten. Gewürzt wird das Ganze jetzt mit Pfeffer und Salz.

Anschließend geben Sie die Bohnen mit den Tomatenspalten zu den Pilzen in die Pfanne, würzen alles mit Pfeffer und Salz und erwärmen es nochmals. Danach zerlassen Sie das restliche Speiseöl in einem Topf, fügen den Safran-Reis hinzu und erwärmen ihn unter Rühren. Das Pilz-Gemüse geben Sie jetzt hinzu und vermengen es mit dem Reis. Nun Sie den Safran-Reis sofort und heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 24 Gramm

Kohlenhydrate: 55 Gramm

Kilojoule: 1949

Kcal: 470

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Gewürz-Reis

Menge: 4 Portionen

2 große Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 1/2 Zentimeter)  
2 rote Chilischoten  
2 Esslöffel Speiseöl  
300 Gramm Basmatireis  
400 Milliliter Kokosmilch  
2 Stück Sternanis  
1 Stück (etwa 10 Zentimeter) Zimtrinde oder Stangenzimt  
etwas Salz  
50 Gramm Chashewkerne  
1/2 Teelöffel scharfes Currypulver  
1/2 Teelöffel Schwarzkümmel  
1/2 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn in dünne Scheiben. Dann spülen Sie den Ingwer ab, tupfen ihn kurz trocken und schneiden ihn in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Chilischoten ab, entstielen sie, halbieren sie längs, entkernen die Schoten und schneiden sie in sehr kleine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie einen Esslöffel Speiseöl in einem Topf, geben den Reis hinzu und dünsten ihn glasig. Dann rühren Sie die Knoblauchscheiben, die Ingwerwürfel und die Chilistücke unter. Nun fügen Sie die Kokosmilch mit Wasser, dem Sternanis, der Zimtrinde und den Stangenzimt sowie etwas Salz hinzu. Den Reis bringen Sie jetzt zum Kochen und garen ihn in etwa 20-22 Minuten, eventuell müssen/können Sie noch etwas Wasser hinzu gießen.

Nebenbei erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einer Pfanne und lassen die Chashewkerne darin unter Rühren bräunen. Gewürzt wird mit Schwarzkümmel, danach nehmen Sie die Chashewkerne bitte heraus.

Zum Schluss schmecken Sie den Reis mit Salz und Kreuzkümmel ab und bestreuen das Gericht mit den Chashewkernen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 28 Gramm

Kohlenhydrate: 66 Gramm

Kilojoule: 2312

Kcal: 555

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

Scharfe Linguine mit Oliven, Kapern, eingelegten Tomaten und Artischocken

Menge: 4 Portionen

2 kleine, rote Chilischoten, 2 große Knoblauchzehen  
100 Gramm abgetropfte Artischockenböden (in Lake, aus dem Glas)  
1 Bund Rucola (Rauke), 5 Liter Wasser  
2 Esslöffel Gemüsebrühe (vegan)  
2 Esslöffel Speiseöl, 500 Gramm Linguine  
4 Esslöffel entsteinte Taggiasca-Oliven  
2 Esslöffel abgetropfte, feine Kapern  
2 Esslöffel Olivenöl

Spülen Sie die Chilischoten ab und entstielen Sie sie. Dann schneiden Sie die Schoten bitte in Ringe. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden die Zehen in feine Scheiben oder Würfel. Von den getrockneten Tomaten fangen Sie jetzt das Öl auf und vierteln die Tomaten. Dann spülen Sie die Artischockenböden ab, lassen sie abtropfen und schneiden sie in gleich große Tortenstücke.

Nun verlesen Sie den Rucola, entfernen die dicken Stiele, spülen den Rucola ab und tupfen ihn kurz trocken. Danach zerschneiden Sie den Rucola grob.

Anschließend bringen Sie Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen und fügen die Gemüsebrühe, das Speiseöl sowie die Nudeln hinzu. Die Nudeln kochen Sie im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest und rühren dabei gelegentlich um. Währenddessen erhitzen Sie das aufgefangene Öl von den Tomaten in einer Pfanne und dünsten die Chilliringe, die Knoblauchscheiben oder die Knoblauchwürfel, die Tomatenviertel und die Artischocken darin an. Dann geben Sie eine Suppenkelle des kochenden Nudel-Wassers hinzu und rühren die Oliven und die Kapern unter.

Die gegarten Nudeln geben Sie nun in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen. Danach vermengen Sie die Nudeln mit dem Olivenöl und dem Gemüse. Zum Schluss richten Sie die scharfen Linguine an und servieren das Gericht mit Rucola bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 17 Gramm

Fett: 21 Gramm

Kohlenhydrate: 99 Gramm

Kilojoule: 2780

Kcal: 659

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Rosa Reis

Menge: 4 Portionen

250 Gramm 8-Minuten-Reis  
1 1/2 Esslöffel Senfkörner  
300 Gramm rote Zwiebeln  
250 Gramm abgetropfte, rote Bohnen (aus der Dose)  
1 Esslöffel gerebeltes Bohnenkraut  
1 Salatgurke  
440 Gramm abgetropfte Rote Bete, in Scheiben (aus dem Glas)  
einige Stängel Zitronenmelisse  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer

Bereiten Sie den Reis nach Packungsanweisung zu. Dann geben Sie ihn in ein Sieb, lassen ihn abtropfen und stellen den Reis warm. Anschließend rösten Sie die Senfkörner in einem Wok oder in einer großen Pfanne ohne Fett, bis die Körner zu springen beginnen. Danach geben Sie die Senfkörner in einen Mörser und zerstoßen sie.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Streifen. Die Bohnen geben Sie danach in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie abtropfen. Jetzt schneiden Sie von den Gurken die Enden ab, schälen die Gurken, halbieren sie der Länge nach und schaben mit einem Löffel die Kerne heraus. Jetzt würfeln Sie die Gurken.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok oder in einer beschichteten Pfanne und braten die Zwiebelstreifen, die Gurkenwürfel und den Reis an. Anschließend reduzieren Sie die Hitze und legen einen Deckel auf die Pfanne. Die Reis-Gurken-Mischung garen Sie nun bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten.

Währenddessen schneiden Sie die Rote Bete in Streifen, spülen die Zitronenmelisse ab und schütteln die Melisse kurz trocken. Dann zupfen Sie die Zitronen-Melissen-Blätter von den Stängeln. Die roten Bohnen und die Rote-Bete-Streifen geben Sie anschließend mit dem Bohnenkraut zu dem Reis und erhitzen das Ganze.

Gewürzt wird der rosa Reis mit Pfeffer, Salz und den zerstoßenen Senfkörnern. Zum Schluss heben Sie die Zitronenmelisse unter oder garnieren den rosa Reis damit.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 13 Gramm  
Fett: 10 Gramm  
Kohlenhydrate: 69 Gramm  
Kilojoule: 1467  
Kcal: 416

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Tagliatelle mit Rucola und getrockneten Tomaten

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Rucola (Rauke)  
120 Gramm abgetropfte, getrocknete Tomaten, in Öl  
2 Zwiebeln  
2 große Knoblauchzehen  
3 Esslöffel Olivenöl  
40 Gramm Pinienkerne  
1 Bund glatte Petersilie  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
5 Liter Wasser  
2 1/2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
2 Esslöffel Speiseöl  
500 Gramm Tagliatelle

Putzen Sie den Rucola, schneiden Sie die dicken Stiele ab und spülen Sie den Rucola ab. Dann waschen Sie die Tomaten und schneiden sie in Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin an. Anschließend geben Sie die Pinienkerne hinzu und lassen sie mitdünsten.

Jetzt spülen Sie die Petersilie ab und schütteln sie kurz trocken. Danach zupfen Sie die Blätter von den Stängeln. Den Rucola zupfen Sie bitte in Stücke und erwärmen ihn mit den Petersilienblättern kurz in der Pfanne mit. Dann schmecken Sie alles mit Pfeffer und Salz ab.

Bringen Sie nun Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen und geben Sie die Gemüsebrühe, das Speiseöl (damit die Nudeln nicht verkleben) und die Nudeln hinzu. Die Nudeln lassen Sie bitte im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Anschließend geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen.

Zum Schluss geben Sie die Tagliatelle in eine vorgewärmte Schüssel, vermengen die Nudeln mit der Sauce und servieren sie Ihren Gästen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm, Fett: 21 Gramm, Kohlenhydrate: 5 Gramm, Kilojoule: 945, Kcal: 226

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Pilze mit Reis

Menge: 4 Portionen

125 Gramm rote Zwiebeln  
500 Gramm Champignons (oder andere Pilze)  
2 Esslöffel Mehl  
6 Esslöffel Olivenöl  
2 Knollensellerie-Blätter  
2 Esslöffel klein geschnittene Petersilie  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
250 Milliliter Weißwein  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
200 Gramm Langkornreis  
ein paar Salbei-Blätter

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Nach dem Putzen schneiden Sie die Pilze bitte in mundgerechte Stücke. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und braten die Pilzstücke darin unter Rühren. Gewürzt werden die Pilze mit Pfeffer und Salz.

Nach dem Putzen der Pilze erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Die Pilze geben Sie nun hinzu und lassen sie unter ständigem Rühren etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Währenddessen spülen Sie die Salbeiblätter ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie in feine Streifen. Danach geben Sie die Salbeistreifen mit der klein geschnittenen Petersilie zu den Champignons, gießen anschließend die Gemüsebrühe und den Wein hinzu, würzen alles mit Pfeffer und Salz und bringen das Ganze zum Kochen. Zum Schluss rühren Sie den Reis unter und garen alles etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm, Fett: 22 Gramm, Kohlenhydrate: 47 Gramm

Kilojoule: 1976, Kcal: 471

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Hirse-Gemüse-Topf

Menge: 4 Portionen

600 Milliliter Gemüsebrühe

100 Gramm Hirse

4 Möhren je (je etwa 60 Gramm)

1 Stück Knollensellerie (je etwa 250 Gramm)

3 Tomaten (je etwa 100 Gramm)

2 Stangen Porree (Lauch, je etwa 150 Gramm)

2 Esslöffel vegane Margarine oder Speiseöl

1 Hefeflocke (eventuell, aus dem Reformhaus oder dem Naturkostladen)

2 Esslöffel klein geschnittene, gemischte Kräuter, zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie und Kresse)

Die Gemüsebrühe bringen Sie in einem Topf zum Kochen. Dann geben Sie die Hirse in die kochende Gemüsebrühe und lassen sie zugedeckt etwa 15-17 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen. Währenddessen putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Dann putzen, schälen und spülen Sie den Sellerie ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Zum blanchieren schneiden Sie die Tomaten jetzt kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in eine zweite Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Dann werden die Tomaten gehäutet, halbiert und die Stängelansätze entfernt. Danach entkernen Sie die Tomaten und schneiden sie in Spalten. Anschließend putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde), lassen sie abtropfen und schneiden die Porree-Stangen dann in Streifen.

Nun erhitzen Sie die Margarine oder das Speiseöl in einer großen Pfanne und dünsten die Möhrenscheiben, die Selleriewürfel und die Porreestreifen darin etwa 5-6 Minuten unter gelegentlichem rühren an. Dann geben Sie das angedünstete Gemüse mit den Tomatenspalten zu der Hirse und mischen es unter. Danach garen Sie den Hirse-Gemüse-Topf in weiteren etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze fertig. Zum Schluss rühren Sie eventuell die Hefeflocken und auch die Kräuter unter.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Quellzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm, Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 24 Gramm

Kilojoule: 807, Kcal: 193

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Mandel-Safran-Reis

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Möhren  
1 Stange Porree (Lauch)  
2 Zwiebeln  
3 Esslöffel Speiseöl  
220 Gramm Langkornreis  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
125 Gramm getrocknete Aprikosen  
70 Gramm Rosinen  
100 Gramm abgezogene, ganze Mandeln  
2 Döschen (je 0,1 Gramm) Safran  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)  
etwas Salz

Putzen Sie die Möhren, schälen und spülen Sie sie ab und schneiden Sie die Möhren bitte in Scheiben. Dann putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden sie in Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Den Reis geben Sie hinzu wenn die Zwiebelwürfel glasig sind, rühren ihn unter und lassen ihn ebenfalls kurz mitdünsten. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu. Die Aprikosen, die Rosinen, die Möhrenscheiben und die Porreestreifen geben Sie jetzt zu dem Reis in die Pfanne und würzen alles mit Safran, Kreuzkümmel und etwas Salz. Anschließend bringen Sie die Zutaten zum Kochen und garen sie zugedeckt etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze.

Zum Schluss servieren Sie den Mandel-Safran-Reis heiß.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm

Fett: 22 Gramm

Kohlenhydrate: 78 Gramm

Kilojoule: 2393

Kcal: 571

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce

Menge: 4 Portionen

- 1 Hokaido-Kürbis (je etwa 400 Gramm)
- 250 Gramm Porree (Lauch)
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 30 Gramm Kürbiskerne
- 80 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven, ohne Stein
- 4 Liter Wasser
- 4 Teelöffel (gestrichen) Salz
- 400 Gramm Vollkornnudeln (ohne Ei), zum Beispiel Dinkel-Penne
- 4 Esslöffel Speiseöl
- 250 Milliliter Gemüsebrühe
- etwas Salz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise gemahlene Koriander
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Kürbiskern-öl

Spülen Sie den Kürbis ab, lassen Sie ihn abtropfen, halbieren Sie ihn und schneiden Sie den Kürbis in Spalten. Dann entkernen Sie die Kürbisspalten und schneiden sie mit der Schale quer in dünne Scheiben. Danach putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden sie quer in etwa 1/2 Zentimeter breite Scheiben. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Die Kürbiskerne rösten Sie bitte in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun, nehmen sie heraus und lassen sie auf einem Teller erkalten. Dann dritteln Sie die Oliven quer, sodass kleine Ringe entstehen.

Anschließend bringen Sie das Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen und geben dann das Salz, die Nudeln und 2 Esslöffel Speiseöl hinzu. Die Nudeln lassen Sie jetzt im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce - Fortsetzung

Währenddessen erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einem Topf und dünsten die Porreestreifen und die Knoblauchwürfel darin an. Dann geben Sie die Gemüsebrühe und die Kürbisscheiben hinzu, bringen alles zum Kochen und dünsten es zugedeckt etwa 8-9 Minuten bei mittlerer Hitze.

Anschließend geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen. Die Olivenringe rühren Sie jetzt unter die Kürbissauce und lassen die Sauce nochmal aufkochen. Abgeschmeckt wird die Kürbissauce mit etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Koriander und etwas Zitronensaft. Dann richten Sie die Nudeln mit der Sauce an, bestreuen das Ganze mit den Kürbiskernen und beträufeln die Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce mit etwas Kürbiskernöl.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit für die Sauce: etwa 8 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 19 Gramm

Fett: 24 Gramm

Kohlenhydrate: 76 Gramm

Kilojoule: 2514

Kcal: 596

unbezahlte Werbung:



## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Pennini mit Gemüse-Mix

Menge: 4 Portionen

2 1/2 Liter Wasser  
2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
2 Esslöffel Speiseöl  
250 Gramm Pennini

250 Gramm rote Paprikaschoten  
2 Möhren  
300 Gramm kleine Zucchini  
150 Gramm Zuckerschoten  
3 Frühlingszwiebeln  
2 Esslöffel vegane Margarine  
4 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
4 Esslöffel Sonnenblumenkerne

Bringen Sie das Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen und geben Sie dann die Gemüsebrühe, das Speiseöl (damit die Nudeln nicht verkleben) und das Salz hinzu. Die Nudeln kochen Sie jetzt im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten bissfest, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Während der Garzeit halbieren, entstielen und entkernen Sie die Paprikaschoten und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in Streifen. Danach putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab, halbieren sie und schneiden sie in Streifen. Die Zucchini spülen Sie bitte ab, halbieren sie und schneiden sie in Scheiben.

Von den Zuckerschoten schneiden Sie jetzt die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Die Zuckerschoten spülen Sie dann ab, lassen sie abtropfen und halbieren Sie. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben.

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### **Pennini mit Gemüse-Mix - Fortsetzung**

Anschließend zerlassen Sie die vegane Margarine in einem großem Topf und erhitzen das Olivenöl mit. Die Paprikaschoten und die Möhrenstreifen fügen Sie hinzu und dünsten alles etwa 5-6 Minuten unter Rühren. Danach geben Sie die Zucchinischeiben, die Zuckerschoten und die Frühlingszwiebelscheiben hinzu und dünsten das Gemüse in weiteren etwa 5-6 Minuten fertig.

Nun geben Sie die gegarten Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen. Die Schnittlauchröllchen und die Nudeln geben Sie zu dem Gemüse in den Topf, rühren das Ganze gut unter und würzen das Gericht mit Pfeffer und Salz.

Danach rösten Sie die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren. Die Pennini mit dem Gemüse-Mix verteilen Sie nebenbei auf 4 vorgewärmten tiefen Tellern und bestreuen alles zum Schluss mit den Sonnenblumenkernen. Danach können Sie das Gericht heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit für das Gemüse: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm

Fett: 24 Gramm

Kohlenhydrate: 52 Gramm

Kilojoule: 2118

Kcal: 506

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### Grüne Bandnudeln auf Tomaten-Paprika-Ragout

Menge: etwa 9 Portionen

4 rote Paprikaschoten (je etwa 150 Gramm)  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
je 5 Liter Wasser  
je 5 Esslöffel (gestrichen) Gemüsebrühe (Instant)  
1 Kilogramm grüne Bandnudeln (ohne Ei)  
6 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Olivenöl  
800 Gramm geschälte Tomaten (aus der Dose)  
330 Gramm Ajvar (aus dem Glas)  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Zucker  
1 Schuss süße Chilisauce  
einige Basilikum-blätter

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen Sie sie und schneiden Sie die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab, lassen sie abtropfen und schneiden sie in kleine Würfel. Danach putzen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden sie in kleine Stücke oder Scheiben. Bitte legen Sie etwas Frühlingszwiebelgrün zum Garnieren beiseite.

Die Nudeln kochen Sie nun in 2 Portionen. Dafür bringen Sie jeweils Wasser in einem großem Topf zugedeckt zum Kochen. Dann geben Sie die Gemüsebrühe und die Nudeln hinzu und kochen die Nudeln im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest. Dabei müssen Sie gelegentlich umrühren und können noch 2 Esslöffel Speiseöl zugeben damit die Nudeln nicht verkleben.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Grüne Bandnudeln auf Tomaten-Paprika-Ragout - Fortsetzung

Währenddessen erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einem großen Topf. Dann dünsten Sie erst die Paprikawürfel darin an, dann fügen Sie die Frühlingszwiebelstücke oder die Frühlingszwiebelscheiben hinzu und lassen sie mitdünsten. Nun zerkleinern Sie die Tomaten in der Dose mit einer Gabel grob. Die Tomaten geben Sie mit der Flüssigkeit und der Ajvar zu dem angezündeten Gemüse in den Topf und rühren alles gut durch. Anschließend würzen Sie das Ragout mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Chili-Sauce pikant. Das Tomaten-Paprika-Ragout garen Sie jetzt unter gelegentlichem Rühren im geöffneten Topf etwa 10-12 Minuten und lassen es dann abkühlen.

Die gegarten Nudeln gießen Sie nun in einem Sieb ab, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abkühlen. Dann spülen Sie das beiseite gelegte Frühlingszwiebelgrün ab, schütteln es kurz trocken und schneiden es dann in dünne Scheiben. Die grünen Bandnudeln richten Sie auf dem Tomaten-Paprika-Ragout an. Dann bestreuen Sie das Gericht mit den Frühlingszwiebelscheiben und garnieren es zum Schluss eventuell mit abgespülten und trocken geschüttelten Basilikumblättern.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 64 Gramm

Kilojoule: 1635

Kcal: 390



## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Möhren  
100 Gramm Zuckerschoten  
150 Gramm Brokkoliröschen  
2 rote Paprikaschoten  
125 Gramm Chilischoten  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Erdnussöl  
100 Gramm abgetropfte Bambussprossen (aus dem Glas)

1 1/2 Liter Wasser  
1 1/2 Esslöffel (gestrichen) Gemüsebrühe (Instant)  
125 Gramm Spaghettini  
etwas Speiseöl

Für die Sauce:

2 Teelöffel (gestrichen) Zucker  
2 Esslöffel Limettensaft  
2 Esslöffel Reis-Essig  
2 Esslöffel Erdnussöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer

175 Gramm ungesalzene, geröstete Erdnuskerne  
3 Esslöffel klein geschnittener, frischer Koriander

Putzen und schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie ab und schneiden Sie die Möhren in Stifte. Dann schneiden Sie von den Zuckerschoten die Enden ab und fädeln die Schoten ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Die Zuckerschoten spülen Sie danach ab und halbieren sie schräg. Dann putzen Sie die Brokkoliröschen, spülen sie kurz ab und lassen sie abtropfen.

Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten entkernen und entstielen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab, schneiden die Hälfte der Schoten in Streifen und die restlichen Schoten in Würfel. Danach putzen Sie den Chinakohl und schneiden den Strunk heraus. Der Chinakohl wird jetzt grob zerschnitten, abgespült und zum Abtropfen in ein Sieb gegeben.

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### **Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat - Fortsetzung**

Nun spülen Sie die Chilischoten ab, entstielen und halbieren sie, entkernen die Schoten und schneiden sie in Würfel. Dann legen Sie die Hälfte der Chiliwürfel für die Sauce beiseite. Den Ingwer schälen Sie und reiben ihn auf einer Küchenreibe. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Jetzt erhitzen Sie das Erdnussöl in einem Wok und braten die Knoblauchwürfel, die Chiliwürfel sowie den Ingwer darin an. Das vorbereitete Gemüse geben Sie mit den Bambussprossen hinzu und braten alles unter Rühren etwa 3-4 Minuten mit an. Nebenbei bringen Sie das Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen und geben die Gemüsebrühe und die Nudeln hinzu. Die Nudeln kochen Sie bitte im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest, geben etwas Speiseöl hinzu (damit die Nudeln nicht verkleben) und rühren dabei gelegentlich um.

Währenddessen verrühren Sie für die Sauce den Zucker, den Limettensaft, den Reis-Essig und die beiseite gelegten Chiliwürfel gut und schlagen das Erdnussöl mit einem Schneebesen unter. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer und Salz. Die gegarten Nudeln geben Sie anschließend in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie kurz abtropfen.

Zum Schluss geben Sie die Nudeln mit der Sauce, den Erdnusskernen und dem Koriander zu dem Gemüse in dem Wok, vermischen das Ganze gut miteinander und servieren das Gericht sofort.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 20 Gramm

Fett: 36 Gramm

Kohlenhydrate: 38 Gramm

Kilojoule: 2452

Kcal: 586

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Gemüsereis

Menge: 4 Portionen

2 Möhren  
100 Gramm Knollensellerie  
1 kleine Stange Porree (Lauch)  
1 Zwiebel  
1 Esslöffel vegane Butter  
1 Esslöffel Speiseöl  
200 Gramm Naturreis (ungeschält)  
250 Milliliter Weißwein  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
100 Gramm gut abgetropfte Mungobohnenkeimlinge (aus dem Glas)  
1 Esslöffel gerebeltes Bohnenkraut  
150 Gramm veganen Käse

Putzen Sie den Sellerie, schälen sie ihn und spülen Sie ihn ab. Dann putzen Sie den Porree, halbieren die Stange längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und lassen sie abtropfen. Währenddessen schneiden sie die geschälten und gewaschenen Möhren und den Sellerie sowie den Porree in feine Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel.

Nun zerlassen Sie die Butter in einem Topf und erhitzen das Speiseöl mit (damit die Butter nicht verbrennt). Dann dünsten Sie die Gemüsestreifen und die Zwiebelwürfel darin etwa 5-6 Minuten unter Rühren und dünsten den Reis kurz mit an. Jetzt gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen alles zum Kochen und lassen den Reis zugedeckt etwa 25-27 Minuten quellen (bitte beachten Sie die Packungsanweisung). Dabei müssen Sie ab und zu umrühren, bis der Reis bissfest ist und er die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat.

Etwa 2-3 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie die Mungobohnen-Keimlinge und das Bohnenkraut hinzu, zerbröseln dann den veganen Käse und streuen den Käse zum Schluss auf dem Reis. Danach können Sie anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Quellzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 45 Gramm

Kilojoule: 1738

Kcal: 415

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Couscous mit Gemüse

Menge: 4 Portionen

2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
250 Gramm Zucchini  
300 Gramm Auberginen  
5 Fleischtomaten  
250 Gramm Hokkaido-Kürbis  
200 Gramm Möhren  
6 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Döschen (0,1 Gramm) Safran  
1 Prise gemahlener Zimt  
1 Esslöffel Paprikapulver edel-süß  
1 Esslöffel Harissa (scharfe Gewürzpaste)  
etwas gemahlene Gewürznelken  
etwas Kreuzkümmel (Cumin)  
250 Gramm Couscous  
300 Milliliter heiße Gemüsebrühe  
1 Bund glatte Petersilie

Ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden Sie beides in klein Würfeln. Dann spülen Sie die Zucchini und die Auberginen ab und schneiden die Stängelansätze beziehungsweise die Enden ab. Die Zucchini und die Auberginen schneiden Sie jetzt bitte in etwa 1 1/2 Zentimeter große Würfeln. Dann spülen Sie die Tomaten ab, schneiden die Stängelansätze heraus und schneiden die Tomaten in klein Würfeln.

Anschließend putzen Sie den Kürbis und die Möhren, schälen und spülen beides ab und schneiden beides in Würfeln. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne. Dann dünsten Sie zuerst die Knoblauchwürfel und die Zwiebelwürfel, dann die Zucchiniwürfel, die Auberginenwürfel, die Kürbiswürfel, die Möhrenwürfel und die Tomatenwürfel darin an. Gewürzt wird das Ganze jetzt mit Pfeffer, Salz, Safran, Zimt, Paprika, den Nelken, Harissa und etwas Kreuzkümmel. Das Gemüse schmoren Sie anschließend bei schwacher Hitze etwa 15-17 Minuten.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Couscous mit Gemüse - Fortsetzung

Währenddessen geben Sie den Couscous in einen Topf, übergießen ihn mit der heißen Gemüsebrühe und lassen ihn zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15-17 Minuten quellen. Dann lockern Sie den Couscous mit 2 Gabeln auf und verteilen ihn auf vorgewärmten Tellern oder Schälchen. Nebenbei spülen Sie bitte die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Zum Schluss garnieren Sie den Couscous mit den Petersilien-Blättern und servieren ihn zusammen mit dem Gemüse.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 21 Gramm

Kohlenhydrate: 19 Gramm

Kilojoule: 1236

Kcal: 295



## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Buntes Paprikagemüse mit Buchweizen-Grütze

Menge: 2 Portionen

Für das Paprika-Gemüse:

500 Gramm Paprikaschoten (rot, grün und gelb)

2 Stangen Staudensellerie (je etwa 50 Gramm)

1 große Knoblauchzehe

1 Zwiebel (je etwa 50 Gramm)

2 Stängel Thymian

1 Stängel Rosmarin

3 Esslöffel Olivenöl

75 Milliliter Gemüsebrühe

Für die Buchweizen-Grütze:

370 Milliliter Gemüsebrühe

1 Esslöffel Olivenöl

120 Gramm Buchweizengrütze

5 Stängel glatte Petersilie

etwas Salz

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Prise gemahlene Pfeffer

1 Teelöffel Ahornsirup

Für das Gemüse vierteln Sie bitte die Paprikaschoten der Länge nach, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Die Schotenviertel spülen Sie danach gründlich ab, tupfen sie trocken und schneiden sie der Länge nach in schmale Streifen. Dann putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab, lassen ihn abtropfen und schneiden ihn erst in etwa 5 Zentimeter lange Stücke, danach längs in dünne Streifen. Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab, halbieren die Zwiebeln und schneiden sie längs in dünne Streifen. Den Knoblauch schneiden Sie bitte in kleine Würfel. Dann spülen Sie den Thymian und den Rosmarin ab, schütteln beides kurz trocken und zupfen die Blätter beziehungsweise die Nadeln von den Stängeln.

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelstreifen darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Knoblauchwürfel, die Paprikastreifen, die Selleriestreifen, die Thymianblätter, die Rosmarinnadeln und die Gemüsebrühe hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Das Gemüse dünsten Sie bitte zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten.

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### **Buntes Paprikagemüse mit Buchweizen-Grütze - Fortsetzung**

Für die Grütze bringen Sie die Gemüsebrühe in einem zweiten Topf zum Kochen, streuen die Buchweizen-Grütze ein und lassen Alles unter Rühren aufkochen. Die Grütze lassen Sie danach zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 12-13 Minuten quellen. Währenddessen spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln (einige Blätter müssen Sie zum Garnieren beiseite legen). Dann zerschneiden Sie die Petersilienblätter grob, rühren sie unter die Grütze und schmecken diese mit Salz ab. Nun geben Sie das Tomatenmark zu dem Paprika-Gemüse und kochen das Gemüse unter Rühren auf. Das Gemüse wird danach mit Pfeffer, Salz und Ahornsirup abgeschmeckt.

Zum Schluss richten Sie das Paprika-Gemüse mit der Buchweizen-Grütze an und garnieren das Gericht mit den beiseite gelegten Petersilienblättern.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Quellzeit

Garzeit für das Gemüse: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 22 Gramm

Kohlenhydrate: 58 Gramm

Kilojoule: 1939

Kcal: 493

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Bandnudeln mit italienischem Bohnen-Gemüse

Menge: 2 Portionen

250 Gramm grüne Bohnen (Brechbohnen oder Tiefkühl-Bohnen)  
etwas Salz  
1 Esslöffel gerebeltes Bohnenkraut  
2 Liter Wasser  
2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
200 Gramm Bandnudeln  
3 Esslöffel Speiseöl  
40 Gramm getrocknete Tomaten  
2 kleine Knoblauchzehen  
1/2 Bund Basilikum  
1 Esslöffel Olivenöl  
50 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer

Von den Bohnen schneiden Sie erst die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Bohnen ab und schneiden sie in Stücke oder brechen sie. Danach bringen Sie einem Topf mit wenig Wasser zum Kochen, geben die Bohnen, das Salz (auf 375 Milliliter Wasser kommt 1/2 Teelöffel Salz) und das Bohnenkraut in das kochende Wasser und bringen Alles wieder zum Kochen. Die Bohnen müssen Sie jetzt zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15-17 Minuten bissfest garen (die Tiefkühl-Bohnen garen Sie bitte nach der Packungsanleitung) Nach der Garzeit geben Sie die Bohnen in ein Sieb, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie abtropfen.

Nun bringen Sie etwa 2 Liter Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen und geben anschließend die Nudeln und das Salz hinzu. Die Nudeln kochen Sie bitte etwa 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest, geben noch etwas Speiseöl in den Topf (damit die Nudeln nicht so schnell verkleben) und rühren dabei gelegentlich um. Nach der Garzeit geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen.

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### **Bandnudeln mit italienischem Bohnen-Gemüse - Fortsetzung**

Während der Garzeit schneiden Sie bitte die Tomaten in Streifen, ziehen den Knoblauch ab und schneiden den Knoblauch auch in Scheiben. Dann spülen Sie den Basilikum ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Blätter in Streifen. Dabei legen Sie bitte einige Blätter beiseite. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und dünsten die Tomatenstreifen und die Knoblauchscheiben darin kurz an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen alles einmal aufkochen. Die abgetropften Bohnen fügen Sie anschließend hinzu und erwärmen sie unter Rühren kurz. Dann schmecken Sie das Gericht mit Pfeffer und Salz ab und heben die Basilikumstreifen unter.

Zum Schluss richten Sie die Nudeln mit dem Bohnen-Gemüse auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht dann.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 19 Gramm

Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 83 Gramm

Kilojoule: 2040

Kcal: 486

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Pflaumen-Tofu-Ravioli in Kürbis-Rote Bete-Sauce

Menge: 6 Portionen

1 mittel-großer Kürbis, Flaschenkürbis - für die Sauce  
1 Knollen Rote Bete  
1 große Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instant  
2 Liter Wasser  
300 Gramm Zwetschgen, (Pflaumen) - für die Teigtaschenfüllung  
100 Gramm Räuchertofu  
1 Bund Petersilie  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Salz  
250 Gramm Mehl, 550er - für die Teigtaschen  
2 Esslöffel Olivenöl  
120 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Kartoffelstärke

Den Flaschenkürbis waschen Sie (Flaschenkürbis kann man mit Schale kochen), schneiden den Zipfel weg, schälen die Rote Bete, die Zwiebel und den Knoblauch, zerkleinern alles grob und lassen es mit der Gemüsebrühe und Wasser etwa 20-30 Minuten köcheln.

Die Zwetschgen waschen Sie, entkernen sie, schneiden sie klein und hacken sie dann klein. Den Tofu zerbröseln Sie fein, hacken die Hälfte der Petersilie fein und verrühren das Ganze mit Sojasauce und Salz in einer Schüssel.

Dann kneten Sie das Mehl, das Öl, 120 Milliliter Wasser und 1 Teelöffel Salz zu einem geschmeidigen Teig und lassen ihn etwas gehen.

Die Brühe pürieren Sie mit dem Pürierstab sehr fein. Anschließend sollte das Ergebnis eine wie Tomatensauce aussehende sämige Suppe / Sauce sein. Wenn sie zu dickflüssig (breiig) ist, können Sie noch etwas kochendes Wasser hinzugeben (kein kaltes!). Abgeschmeckt wird die Sauce mit Salz und etwas weißem Pfeffer, bis es Ihnen schmeckt.

Den Teig rollen Sie möglichst flach aus und schneiden Rechtecke auf etwa 5 mal 10 Zentimeter aus. Die Teigtaschenfüllung lassen Sie gut in einer Schüssel abtropfen,

**ACHTUNG:** diese Sauce wird noch benötigt!

Von der Teigtaschenfüllung geben Sie je 1-2 Teelöffel auf eine Rechteckseite, klappen sie um, drücken sie an den Rändern an und verschließend die Teigtaschen vorsichtig. Dann bepudern Sie die Teigtaschen mit etwas Kartoffelstärke beidseitig.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Pflaumen-Tofu-Ravioli in Kürbis-Rote Bete-Sauce - Fortsetzung

Die Teigtaschen geben Sie jetzt vorsichtig in die leicht (leicht!) köchelnde Sauce, den Topf verschließen Sie mit dem Deckel und lassen das Ganze etwa 12-15 Minuten leicht köcheln, dabei müssen Sie ab und zu nachschauen.

Währenddessen rühren Sie Die Abtropfsauce der Teigtaschenfüllung mit 1 Esslöffel Olivenöl an und verwenden sie als Salatdressing. Sollte noch Füllung übrig sein, können Sie die ebenfalls in den Salat oder auch als solcher gegessen werden.

Die Pflaumen-Tofu-Ravioli servieren Sie mit der anderen Hälfte feingehackter Petersilie. Dazu können Sie zum Beispiel ein Stück Rosinen-Kümmel-Brot reichen (das ist aber schwer zu kriegen; ansonsten anderes Brot)

unbezahlte Werbung:



## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Vegane Spinat-"Ricotta"-Ravioli

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

400 Gramm Mehlorer Grieß  
1/2 Teelöffel Salz  
125 Milliliter Wasser, lauwarmes  
1 Esslöffel Essig, veganer  
5 Esslöffel Speiseöl

Für die Füllung:

500 Gramm Blattspinat, frischer  
2 Zehen Knoblauch  
2 Esslöffel Hefeflocken  
1 Teelöffel Gemüsebrühe, instant, vegan  
nach Belieben Zitronensaft (max. von 1/2 Zitrone)  
5 Esslöffel Wasser  
1 Esslöffel Speiseöl  
2 Esslöffel Sojadrink, natur

Außerdem:

Salzwasser

Die Zutaten für den Teig vermischen Sie in einer Schüssel gut miteinander. Danach kneten Sie den Teig durch, bis er glatt und gleichmäßig ist und nicht mehr klebt. Den Teig lassen Sie dann für etwa 20-30 Minuten an einem warmen Ort ruhen. Anschließend schneiden Sie 6 gleichmäßige Stücke ab und wellen diese zu dünnen, länglichen Teigfladen aus.

Nun erhitzen Sie in einem ausreichend großen Topf das Speiseöl und schwitzen den Spinat darin an. Die restlichen Zutaten (den Knoblauch, die Hefeflocken, die Gemüsebrühe, den Zitronensaft, das Wasser und den Sojadrink) pürieren Sie für die Füllung in einem Mixer zu einer glatten Masse und rühren sie dann unter den Spinat. Jetzt lassen Sie alles noch etwas köcheln, bis sich der Spinat und der "Ricotta" gut vermischt haben.

Dann verteilen Sie jeweils 1 Esslöffel Füllung auf den Teigfladen. Außen herum lassen Sie bitte genug Platz, um schöne Ravioli formen zu können. Die Ravioli schneiden Sie danach kreisrund aus und formen halbmondförmige Täschchen. Die eingeschlagenen Ränder drücken Sie bitte mit den Zinken einer Gabel zusammen.

Zum Schluss kochen Sie die Ravioli für etwa 5 - 6 Minuten in viel Salzwasser gar. Dazu können Sie eine einfache Tomatensoße reichen.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Ravioli mit Tomaten-Oliven-Füllung

Menge: 4 Portionen

Für den Nudelteig:

100 Gramm Hartweizengrieß

200 Gramm Weizenmehl

Olivenöl

1 Teelöffel Salz

Wasser

Für die Füllung:

600 Gramm Tomaten (San Marzano)

1 Zwiebel

50 Gramm Pinienkerne

150 Gramm Oliven, in Kräuter und Knoblauch, ohne Stein, Menge nach Belieben

50 Gramm Sojaschnetzel, grob

1 Teelöffel Gemüsebrühe, Instant

1 Schuss Sherry

1 Schuss Ahornsirup

1/2 Bund Basilikum

1 Esslöffel Gemüsebrühe (eventuell)

Für den Nudelteig vermengen Sie den Hartweizengrieß, das Weizenmehl, etwas Olivenöl, etwa 4 Teelöffel Salz und etwa 130 Milliliter Wasser und verkneten alles so lange, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig formen Sie dann zu einer Kugel und legen ihn Klarsichtfolie umhüllt etwa 60 Minuten in den Kühlschrank.

Währenddessen vermengen Sie die Sojaschnetzel mit dem Gemüsebrühenpulver und übergießen sie mit 200 Milliliter kochendem Wasser. Dann lassen Sie sie etwa 5 Minuten ziehen und lassen sie kurz im Nudelsieb abtropfen.

Die Pinienkerne rösten Sie in einer Pfanne ohne Fett an, danach stellen Sie die Pinienkerne auf einem Teller beiseite. Anschließend braten Sie die Sojaschnetzel in der Pfanne mit Olivenöl kräftig an.

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### **Ravioli mit Tomaten-Oliven-Füllung - Fortsetzung**

In der Zwischenzeit schneiden Sie die abgezogene Zwiebeln und die Oliven in Würfel und braten beides zusammen mit den Sojaschnitzel etwa 5 Minuten an. Dann schneiden Sie etwa 2/3 der Tomaten in kleine Stücke und braten sie ebenfalls ein paar Minuten an. Am Ende geben Sie einen guten Schuss Ahornsirup hinzu. Ein paar Pinienkerne legen Sie zur Dekoration beiseite, die restlichen Kerne zerstoßen Sie in einem Mörser grob und geben sie mit in die Pfanne. Die restlichen Tomaten pürieren Sie bitte in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein und geben sie zu den anderen Zutaten in die Pfanne. Die Tomaten-Oliven-Mischung würzen Sie nun mit Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver. Dann geben Sie einen Schuss Sherry hinzu und lassen das Ganze so lange einkochen, bis die Flüssigkeit der Tomaten-Oliven-Mischung weitgehend verkocht ist (das dauert etwa 30 - 45 Minuten). Am Ende der Kochzeit hacken Sie die Basilikumblättchen fein und geben sie dazu.

Während die Füllung kocht nehmen Sie den Nudelteig aus dem Kühlschrank und rollen ihn mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünn aus. Aus dem Teig stechen Sie runde Formen aus und platzieren pro Ravioli etwa 1 Esslöffel Füllung. Dann klappen Sie das Ganze um und verschließen die Ravioli, zur Not können Sie hier auch Kaffeetassen zum Ausstechen und eine Gabeln zum Verschließen nehmen. Schneller geht es natürlich mit einem Ausstecher aus dem Haushaltsgeschäft.

Die Ravioli kochen Sie jetzt in kochendem Salzwasser (oder Gemüsebrühe), sobald sie vollständig an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie gar. Dann nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und lassen sie im Nudelsieb abtropfen.

Zum Schluss schwenken Sie die Ravioli in einer Pfanne mit Olivenöl und richten sie mit den restlichen Pinienkernen bestreut an.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Ravioli mit Brokkoli

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Hartweizengrieß  
120 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel Kurkuma  
1 Teelöffel Salz  
1 Esslöffel Olivenöl  
500 Gramm Brokkoli  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
200 Gramm Tofu (Kräutertofu)  
2 Esslöffel Hefeflocken  
200 Gramm Kürbisfleisch  
200 Milliliter Kokosmilch  
3 Teelöffel Tandoori masala  
etwas Salz  
Öl zum Braten

Aus dem Grieß, dem Wasser, 1 Teelöffel Salz, etwas Kurkuma und Olivenöl kneten Sie zuerst einen geschmeidigen Nudelteig und lassen ihn in Folie gewickelt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Den Brokkoli kochen Sie in der Zeit mit Gemüsebrühe weich (die Brühe dürfen Sie nicht weg kippen) und pürieren ihn dann zusammen mit dem Tofu sowie den Hefeflocken.

Den Nudelteig rollen Sie anschließend möglichst dünn aus und stechen Kreise aus. Dann geben Sie 1,5 Teelöffel Füllung in die Mitte eines Kreises und klappen den zusammen. Die Ränder drücken Sie mit einer Gabel fest zusammen.

Die Ravioli kochen Sie in der Brühe des Brokkolis portionsweise etwa 8 - 9 Minuten. Dann braten Sie die Ravioli in etwas heißem Öl kurz von beiden Seiten an.

Für die Sauce kochen Sie den Kürbis in der Kokosmilch auf und pürieren sie mit dem Tandoori-Gewürz. Zum Schluss schmecken Sie die Sauce mit Salz ab.

Die Sauce richten Sie auf Tellern an und legen die Ravioli darauf.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Ravioli mit Kürbis-Paprikafüllung

Menge: 4 Portionen

Für den Nudelteig:

250 Gramm Weizenmehl

150 Gramm Hartweizengrieß

1 Teelöffel Salz

etwas Olivenöl

nach Belieben Wasser, etwa 150 Milliliter

1 Esslöffel Instant-Gemüsebrühe (eventuell)

Für die Füllung:

1 Hokkaidokürbis

1 Paprikaschote

1 große Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

etwas Fruchtsig, zum Beispiel Mangoessig

etwas Ahornsirup oder Zucker

Salz und Pfeffer

1 Teelöffel Koriandersamen

Für den Nudelteig vermischen Sie das Mehl, den Hartweizengrieß, 1 Teelöffel Salz, etwas Olivenöl und Wasser und verkneten alles, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Es werden ungefähr 150 Milliliter Wasser benötigt, am besten können Sie aber einfach das Wasser nach Bedarf zugeben.

Den gekneteten Teig formen Sie zu einer Kugel, wickeln ihn in Frischhaltefolie ein und lassen ihn etwa 60 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Für die Füllung waschen Sie den Kürbis und schneiden ihn mittig auf. Die Kürbiskerne schaben Sie mit einem Löffel aus und können sie anderweitig verwenden.

Die Kürbishälften schneiden Sie nun in Streifen und legen ungefähr 5 Streifen für den späteren Gebrauch beiseite. Die restlichen Kürbistreifen schneiden Sie bitte zu kleinen Würfeln. Dann schneiden Sie die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika ebenfalls in kleine Würfel.

Anschließend schwitzen Sie in einem großen Topf die Zwiebeln und die Paprika mit dem Olivenöl ein paar Minuten an. Danach geben Sie den Knoblauch und den Kürbis dazu und gießen eventuell noch etwas Olivenöl hinzu.

## **Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:**

### **Ravioli mit Kürbis-Paprikafüllung - Fortsetzung**

Nun sollten Sie großzügig salzen, einen guten Schuss Ahornsirup und Mangoessig dazugeben und das Ganze bei mäßiger Hitze und regelmäßigem Umrühren einkochen lassen. Die Kürbismischung muss so lange kochen, bis sie zu einer breiartigen Konsistenz verkocht ist. Dann schmecken Sie alles nochmal mit Pfeffer, Salz und Essig sowie Sirup ab.

Währenddessen schneiden Sie die beiseitegelegten Kürbisstreifen in mundgerechte Stücke und braten sie in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig an. Die Kürbisstreifen würzen Sie mit Pfeffer, Salz und zerstoßenen Koriandersamen.

In der Zwischenzeit rollen Sie den Nudelteig aus, stechen die Ravioli aus und füllen die Ravioli mit der Kürbisfüllung. Dann garen Sie sie in reichlich kochendem Salzwasser (oder Gemüsebrühe), sobald die Ravioli an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Die Ravioli lassen Sie in einem Nudelsieb abtropfen, schwenken sie kurz in einer Pfanne mit Olivenöl und servieren Sie anschließend mit den Kürbisstreifen.

Der Mangoessig ist nicht in jedem Supermarkt zu finden, passt aber sehr gut zu der Kürbismasse. Als Alternative können wir uns auch gut Apfelessig vorstellen.

Wenn Sie die Kürbiskerne nicht einfach entsorgen wollen, können Sie sie auch in der Pfanne rösten, klein hacken und zur Kürbismasse geben.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Vegane Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung

Menge: 3 Portionen

Für den Teig:

200 Gramm Hartweizengrieß

1 Tasse Weizenmehl

1 Tasse Wasser, kalt

etwas Salz

Für die Füllung:

175 Gramm Räuchertofu

100 Gramm Blattspinat, Tiefkühl

1 Zehe Knoblauch

etwas Basilikum, frisch oder tiefgekühlt

etwas Salz

etwas Wasser, zum Befeuchten der Ränder

nach Belieben Paniermehl oder Panko-Mehl

Teig:

Verkneten Sie die Hartweizengrieß, das Mehl, das Wasser und etwas Salz per Hand miteinander, bis ein fester, möglichst nicht mehr klebriger Teig entstanden ist. Sollte der Teig zu klebrig sein, können Sie etwas mehr Mehl hinzufügen, oder Wasser, falls er zu trocken ist. Den fertigen Teig wickeln Sie in Frischhaltefolie und legen ihn eine Weile in den Kühlschrank, bis die Füllung und die Arbeitsfläche vorbereitet sind.

Füllung:

Geben Sie den etwas zerkleinerten Räuchertofu, den aufgetauten Spinat, die abgezogene und in Würfel geschnittene Knoblauchzehe sowie die Gewürze in eine hohe Plastikschüssel und zerkleinern Sie das Ganze mit dem Pürierstab. Danach sorgen Sie mit Paniermehl (oder besser: Pankomehl) für eine beliebig feste Konsistenz. Wenn Sie das Rezept für Maultaschen verwenden, sollten Sie die Füllung etwas fester zubereiten.

Den Teig nehmen Sie anschließend aus dem Kühlschrank und wellen ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus. Aus dem Teig stechen Sie Kreise mit einem Durchmesser von etwa 5 Zentimetern aus, zum Beispiel mit einem Trinkglas. Die Teigkreise vergrößern Sie nun mit der Hand noch ein bisschen, falls der Teig nicht schon dünn genug ist. In die Mitte jedes Kreises setzen Sie eine etwa haselnussgroße Menge der Füllung. Den Rand befeuchten Sie mit Wasser.

**Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:****Vegane Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung - Fortsetzung**

Anschließend wird der Teigkreis zu Tortellini geformt:

Zunächst falten Sie den Kreis über die Füllung hinweg zu einem Halbkreis, die Ränder drücken Sie dabei mit einer Gabel gut aneinander, die Füllung sollte komplett eingeschlossen sein. Den gefüllten Halbkreis bringt Sie dann in Mondform, das geht ganz gut, indem man ihn um den eigenen Finger herum faltet; noch in diesem Arbeitsschritt werden dann die beiden Enden aneinander gedrückt, sodass die Nudel in der typischen Form bleiben.

Die Tortellini dürfen vor dem Kochen nicht aufeinander liegen, weil sie sonst eventuell aneinander kleben. Sie etwas zu bemehlen kann natürlich zusätzlich vor dem Zusammenkleben bewahren.

Die Tortellini kochen Sie zum Schluss in kochendem Salzwasser (oder Gemüsebrühe) etwa 5-8 Minuten gar.

**Unser Tipp:**

Dieses Rezept können Sie auch mit Vollkornmehl zubereiten.

## Nudelgerichte, Reisgerichte und Getreidegerichte:

### Rote Ravioli mit Mohn

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Mehl  
1 Teelöffel Sojamehl  
1 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnte  
100 Gramm Grieß  
2 Esslöffel Hefeflocken  
4 Esslöffel Margarine  
4 Esslöffel Mohn  
2 Prisen Muskat  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Prisen Pfeffer  
250 Gramm Rote Bete  
2 Teelöffel Salz  
2 Esslöffel Semmelbrösel oder Pankomehl  
100 Gramm Tofu  
100 Milliliter Wasser  
2 Esslöffel Zitronensaft

Kneten Sie aus Mehl, Grieß, Sojamehl, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Salz und etwa 100 Milliliter Wasser einen glatten Nudelteig (eventuell können Sie ihn mit Wasser und Mehl noch anpassen). Den Teig lassen Sie etwa 60 Minuten ruhen, dann rollen Sie ihn dünn aus.

Die Rote Bete kochen Sie nun mit der Schale weich. Dann schälen Sie sie und pürieren sie zusammen mit dem Tofu, dem Zitronensaft, 1 Esslöffel Olivenöl und ganz wenig Wasser. Danach schmecken Sie das Rote Bete-Püree mit Pfeffer, Salz, Muskat, gekörnter Gemüsebrühe und den Hefeflocken kräftig ab und kneten die Semmelbrösel oder das Panko-Mehl unter.

Den Nudelteig teilen Sie nun in zwei Hälften und rollen beide Hälften getrennt voneinander aus, eine davon rollen Sie etwas größer. Die kleinere Hälfte verwenden Sie bitte als Unterteil. Von der Füllung setzen Sie jeweils 1 Esslöffel als kleine Häufchen mit etwas Abstand auf den Nudelteig. Die Zwischenräume streichen Sie mit warmen Wasser ein und legen den zweiten Teil des Nudelteigs darüber. Dann drücken Sie alles sauber an und schneiden daraus jetzt Ravioli. Danach drücken Sie die Ränder nochmals mit einer Gabel nach (**Unser Tipp:** In diesem Zustand können die Ravioli eingefroren werden).

Die Ravioli garen Sie anschließend in reichlich Salzwasser etwa 5 Minuten (beziehungsweise bis sie oben auf schwimmen).

Die Margarine zerlassen Sie in einem kleinen Topf und gießen sie über die angerichteten Ravioli. Zum Schluss bestreuen Sie das Gericht mit Mohn und servieren es.

unbezahlte Werbung:

# Die Wahrheit über Milch

Foto: www.peta.de

## Für Milch:

- werden Kühe gegen ihren Willen geschwängert<sup>1</sup>,
  - werden neugeborene Kälbchen ihren Müttern entrissen<sup>2</sup>,
  - werden diese Kälbchen nach wenigen Monaten getötet<sup>3</sup>,
  - werden Kühe betäubungslos enthornt<sup>4</sup>,
  - werden Kühe lebenslang eingesperrt<sup>5</sup>,
  - werden Kühe getötet, sobald die Milchleistung nachlässt und nicht mehr profitabel ist
- ⇒ Erläuterungen auf der Rückseite

Mehr über Milch erfahren Sie unter:  
[www.tierschutzpartei.de/Milch.htm](http://www.tierschutzpartei.de/Milch.htm)



**PARTEI MENSCH UMWELT TIERSCHUTZ**

Schreiersgrüner Str. 5 · 08233 Treuen

Tel.: 037468 / 5267 · Fax: 037468 / 68427

E-Mail: [sekretariat@tierschutzpartei.de](mailto:sekretariat@tierschutzpartei.de)

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

[www.mutmag.de](http://www.mutmag.de) (Parteimagazin)



Spenden: Partei Mensch Umwelt Tierschutz, IBAN: DE34 8309 4495 0003 0002 81, BIC: GEMODEF1ETK

## **Vegane Desserts:**

### Veganer Rohkost Chia-Pudding Ein Grundrezept

Menge: 2 Portionen

3 Esslöffel Chiasamen  
1/2 Liter Wasser  
1 Teelöffel Kakao (Rohkakao)

Den Rohkakao verühren Sie mit dem Wasser und den Chiasamen. Dann verteilen Sie die Masse auf 2 - 4 Schüsseln (der Chiapudding reicht für 2 Hungrige als Frühstück, wenn der Pudding als Dessert gereicht wird, reicht er für mindestens 4 Personen).

Wir lassen die Masse immer mindestens 2-3 Stunden stehen, meistens jedoch über Nacht. Je länger man den Pudding stehen lässt um so fester, puddingartiger wird die Masse. 12 Stunden stehen lassen ist kein Problem.

Aufpeppen und abwandeln können Sie den Chiapudding mit Vanille und/oder Agavendicksaft. Gut passen zu diesem Dessert klein geschnittene Obststückchen wie zum Beispiel Banane, Mirabelle, Pfirsich, Nektarine, Zwetschge und natürlich auch Trockenobst wie zum Beispiel Datteln, Dörripflaumen, Feigen. Frisches Obst sollten Sie immer kurz vor dem Essen dazugeben. Trockenobst können Sie schon beim anrühren hinzufügen.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Ruhezeit: etwa 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

Apfelrosen mit veganem Blätterteig  
etwa 8 Rosen

Menge: 1 Portion

1 Rollen Blätterteig, vegan  
2 Äpfel, rot  
1 Glas Marmelade nach Wahl  
etwas Zimt  
etwas Rohrohrzucker  
Wasser  
etwas Zitronensaft

Heizen Sie den Backofen auf 230 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 210 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Zweischendurch halbieren Sie zuerst die Äpfel und entfernen vorsichtig das Kerngehäuse. Dann halbieren Sie entweder mit einem Messer oder mit einem Hobel die Äpfel und beginnen von dem Stielansatz aus die Äpfel in sehr dünne Scheiben zu schneiden beziehungsweise zu hobeln. Die Scheiben geben Sie danach direkt in das Wasser und geben etwas Zitronensaft hinein, damit sie nicht braun werden. Falls die Apfel-Scheiben nicht elastisch genug sind, um aufgerollt zu werden, können Sie sie kurz mit dem Wasser in einen weiten Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend gießen Sie das Wasser ab und lassen die Apfelscheiben abtropfen.

Nun packen Sie die Blätterteigrolle aus und rollen sie ab. Da unter dem Teig noch Papier ist, können Sie sie direkt darauf die Teigplatte in 8 Streifen schichten. Dann bestreichen Sie immer eine Hälfte des Streifens dünn mit der Marmelade. Darauf streuen Sie den Zimt und nach Bedarf und den Zucker. Danach legen Sie die Apfelscheiben mit der runden Seite nach oben etwa 1 Zentimeter überlappend auf den mit Marmelade bestrichenen Teil des Blätterteigs. Dabei müssen Sie darauf achten, dass sich die Apfelscheiben immer überdecken. Wenn der Streifen vollständig belegt ist, klappen Sie den nicht belegten Teil des Teiges nach oben über die Äpfel. Jetzt rollen Sie den Streifen von links nach rechts langsam auf und setzen die Rose in eine Muffinform.

**Vegane Desserts:** Apfelrosen mit veganem Blätterteig - Fortsetzung

Die Rosen schieben Sie dann auf einem Backgitter auf der untersten Schiene in den Backofen und backen sie etwa 20 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder bei 180 Grad Celsius (Heißluft). Bitte testen Sie zwischendurch, ob der Blätterteig schön aufgegangen ist und leicht braun wird. Eventuell müssen Sie die Zeit verlängern und die Temperatur reduzieren, damit die Äpfel nicht schwarz werden.

Wir haben sie nach den 20 Minuten aus den Muffinförmchen genommen und so auf ein Backblech gesetzt und sie dann mit der Einstellung Unterhitze noch etwa 10 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze, bei Heißluft 160 Grad Celsius) fertig gebacken weil wir nicht riskieren wollten, dass sie innen nicht durchgebacken sind.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: pfiffig

unbezahlte Werbung:



## Vegane Desserts:

### Vegane Mini-Apfelstrudel

Menge: 1 Portion

1 Paket Filoteig, 30 Zentimeter x 31 Zentimeter, vegan  
50 Gramm Mandeln, gehackt  
2 Esslöffel Rohrohrzucker  
2 Esslöffel Margarine, vegane Butter  
2 Esslöffel Rosinen  
1 Esslöffel Zimt  
4 Äpfel  
etwas Pflanzenöl  
eventuell Puderzucker

Schälen Sie die Äpfel, entkernen Sie sie und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Die vegane Butter lassen Sie dann in einer Pfanne schmelzen, geben die Äpfel, den Zimt und den Zucker hinzu und braten alles etwa 10 Minuten lang an, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Danach nehmen Sie die Pfanne vom Herd und rühren dann die Mandeln und die Rosinen unter.

Nun heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf 160 Grad Celsius (Heißluft) vor. Zwischendurch legen Sie ein Blatt des Filoteig auf ein sauberes Küchentuch und geben am unteren Rand 2 Esslöffel Füllung darauf. Die Seitenränder schlagen Sie bitte ein und rollen das Blatt beginnend beider Füllung vorsichtig auf. Dann legen Sie den Teig mit der Naht nach unten auf ein Backblech und bestreichen ihn mit Pflanzenöl. Genauso verfahren Sie bitte mit den anderen Blättern, bis die Füllung aufgebraucht ist. Die Strudel schieben Sie nun in den Backofen und backen sie etwa 25 - 30 Minuten, bis sie von außen braun sind. Anschließend schneiden Sie die Strudel in der Mitte durch und richten sie auf einem Teller an. Wenn Sie möchten, können Sie die Strudel noch mit Puderzucker bestreuen.

Wenn Sie kleinere Röllchen machen möchten, halbieren Sie die Teigplatte einfach vor dem Belegen und geben dann pro Rolle 1 Esslöffel Füllung darauf.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten  
Backzeit: etwa 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

Marillen- und Kirschknödel

Menge: 4 Portion

1 Paket Knödelteig (Kartoffelknödelteig)  
9 Aprikosen (Marillen)  
6 Kirschen  
300 Gramm Semmelbrösel (oder Panko-Mehl)  
100 Gramm Zucker  
40 Gramm Margarine, vegan  
1 Prise Salz

Die Kartoffelknödelmasse bereiten Sie laut Packungsanweisung aber ohne Ei vor und lassen sie dann ruhen. Währenddessen bringen Sie einen großen Topf mit Wasser und 1 Prise Salz zum Kochen.

Die Marillen und Kirschen entkernen Sie bitte und versehen sie mit jeweils 1 Stück Würfelzucker oder 1 Teelöffel Rohrzucker und formen damit faustgroße Knödel. Die Knödel lassen Sie nun nach Anleitung etwa 15-16 Minuten im Wasser sieden.

Dann erhitzen Sie die Margarine in einer Pfanne und rösten die Semmelbrösel (oder das Pankomehl) darin an. Anschließend geben Sie den Zucker hinzu. Nach der Garzeit legen Sie die Knödel gleich in die Semmelbrösel (oder das Pankomehl) und wenden sie.

Angerichtet werden die Marillen- und Kirschknödel mit selbstgemachten Zwetschgenröster und Zwetschgenkompott. Wenn Sie möchten, können Sie zerlassene Margarine über die Knödel geben.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Kochzeit: etwa 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

### Vegane Kalte Hundeschnauze

Menge: 1 Portion

250 Gramm Pflanzenfett  
6 Esslöffel Backkakao  
5 Esslöffel Zucker  
6 Esslöffel Pflanzendrink, zum Beispiel Haferdrink  
1 Esslöffel Vanillezucker  
25 Kekse mit Buttergeschmack, vegane

Das Pflanzenfett schmelzen Sie in einem Topf. Dann vermischen Sie den Zucker, den Vanillezucker, etwas Kakao und die Pflanzenmilch und rühren zum Schluss das geschmolzene Pflanzenfett darunter.

Nun legen Sie eine Backform mit Backpapier aus und geben eine Schicht der Schokoladenmasse in die Form. Anschließend geben Sie eine Schicht der Kekse in Form. Das wiederholen Sie so lange, bis die Schokomasse fast verbraucht ist. Enden müssen Sie mit einer Schicht Schokomasse. Dann stellen Sie alles bis zum Servieren kalt.

Am besten schmeckt die Kalte Hundeschnauze, wenn sie ein oder zwei Tage durchgezogen ist.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Ruhezeit: etwa 2 Tage

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Vegane Brownies mit Bananen und Schokoladensauce

Menge: 1 Portion

250 Gramm Mandeln, gemahlen

270 Gramm Datteln, (Medjool)

120 Gramm Kakaopulver

100 Milliliter Wasser

1 Banane

20 Gramm Mandelstifte

30 Zentiliter Sojamilch oder Sojadrink

Minze, für die Dekoration

250 Gramm Datteln pürieren Sie mit 100 Milliliter Wasser mit einem Pürierstab oder im Standmixer. Die gemahlene Mandeln mischen Sie danach mit 100 Gramm Kakaopulver. Die Mandelstifte und die Mandel-Kakao-Masse verrühren Sie dann mit der Dattelsauce.

Anschließend fetten Sie eine Form mit wenig Margarine ein und verteilen die Masse darauf glatt. Die Brownies stellen Sie dann 30-45 Minuten in den Tiefkühler.

Zwischendurch bereiten Sie die Schokoladensauce zu und pürieren dafür 20 Gramm Datteln mit der Sojamilch und vermengen sie mit 20 Gramm Kakaopulver. Danach sieben Sie das Ganze durch ein Sieb.

Jetzt schälen Sie die Banane und schneiden sie in Scheiben.

Die Brownies holen Sie dann aus dem Tiefkühler und legen abwechselnd Browniestücke und Bananenscheiben auf einen Teller. Zum Schluss dekorieren Sie die Brownies mit Schokoladensauce und einem Minzblatt.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## **Vegane Desserts:**

### Mango-Kokos-Dessert

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Mangos  
1 Dose Kokoscreme

Die Mangos pürieren Sie in einem Mixer, fügen die Kokoscreme hinzu und verrühren alles gut miteinander. Am besten stellen Sie das Dessert vor dem Servieren für etwa 24 Stunden kalt.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Ruhezeit: etwa 1 Tag  
Schwierigkeitsgrad: simple

### Vegane Apfelpfannkuchen mit Reisdrink ohne Zucker

Menge: 4 Portionen

300 Milliliter Milch (Reisdrink), oder Soja-Reisdrink  
150 Gramm Mehl  
100 Gramm Haferflocken  
150 Milliliter Apfelsaft  
1 mittel-großer Apfel, klein geschnitten  
1 Prise Salz  
10 Milliliter Mineralwasser  
etwas Öl, für die Pfanne

Vermischen Sie alle Zutaten mit einem Schneebesen oder einem Rührlöffel zu einem glatten Teig.

Dann erhitzen Sie etwas Öl in einer Pfanne und backen zum Schluss darin den Apfelpfannkuchen aus.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Kochzeit: etwa 5 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Kürbis-Chia-Dessert

Menge: 3 Portionen

230 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink) mit Vanillegeschmack  
3 Esslöffel Chiasamen  
3 Esslöffel Ahornsirup  
200 Gramm Hokkaidokürbisse, geschält  
1 Pakete Bourbon-Vanillezucker  
einige Walnuskerne, geviertelt, geröstet, zum Garnieren

Für die Gewürzmischung: (Kürbiskuchengewürz), davon 1 Teelöffel  
2 Teelöffel Zimtpulver  
1 Teelöffel Ingwerpulver  
1 Teelöffel Muskat  
1 1/2 Teelöffel Pimentpulver  
1 1/2 Teelöffel Nelkenpulver  
1/4 Teelöffel Kardamompulver

Schälen Sie den Kürbis, schneiden Sie ihn in Würfel und kochen Sie ihn mit sehr wenig Wasser gar, dann stellen Sie den Kürbis kalt. Die Chiasamen mischen Sie mit der Mandelmilch und lassen sie etwa 3 - 4 Stunden quellen, besser über Nacht.

Dann pürieren Sie alle Zutaten, die Chiasamen-Mandelmilch und die Kürbiswürfel mit dem Stabmixer.

Das Dessert lassen Sie noch mal etwas stehen, füllen es dann in Schälchen und garnieren es mit den gerösteten Walnüssen.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten  
Kochzeit: etwa 10 Minuten  
Ruhezeit: etwa 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

Vegane Zimt-Nicecream

Mit Feige, Spekulatius und Lebkuchen

Menge: 1 Portion

1 1/2 große Bananen, geschält und gefroren

1/2 Teelöffel Zimtpulver

10 Gramm Mandelmehl, ersatzweise Mandeln, gemahlen

1 Esslöffel Proteinpulver, vegan, zum Beispiel Reisproteinpulver

50 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)

1 Feige

2 Lebkuchen, vegan

1 Spekulatius, vegan

Mixen Sie mit einem Standmixer die Bananen, den Zimt, die Mandelmehl, das Proteinpulver und den Sojaquark zu einer cremigen Masse. Die Nicecream füllen Sie dann in eine Schüssel und stellen sie für etwa 4 Stunden ins Eisfach.

Anschließend waschen Sie die Feige, putzen sie und schneiden sie in Scheiben. Den Lebkuchen schneiden Sie auch in Stücke und zerkrümeln den Spekulatius.

Die Nicecream toppen Sie zum Schluss mit den Feigenscheiben, dem Lebkuchen und dem Spekulatius.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Ruhezeit: etwa 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Veganer Bananen-Crumble

Menge: 4 Portionen

15 Gramm Kokosöl, entspricht etwa einem Esslöffel  
4 große Bananen  
1 kleine Zitronen  
30 Gramm Dinkelflocken, Feinblatt  
30 Gramm Haferflocken, Feinblatt  
40 Gramm Kokosöl  
40 Gramm Kokosblütenzucker  
1 Teelöffel, gehäuft Kakaopulver, ohne Zuckerzusatz

Das Kokosöl (15 Gramm) erhitzen Sie zuerst in einer beschichteten Pfanne. Nebenbei schälen Sie die Bananen und schneiden sie in etwa 1 - 1,5 Zentimeter dicke Scheiben. Die Bananenscheiben geben Sie in das heiße Kokosöl und braten sie an. Wenn die Bananenscheiben von beiden Seiten angebraten sind, geben Sie den Saft und das Fruchtfleisch der Zitrone über die Bananen. Anschließend rühren Sie das Ganze nochmals vorsichtig durch und geben dann die Bananen in eine feuerfeste Form geben. Ein Einfetten der Form ist nicht notwendig.

Nun heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor.

Für den Crumble vermischen Sie die Dinkel- und Haferflocken mit dem Kokosblütenzucker, dem Kakaopulver und dem Kokosöl von Hand. Durch die Wärme der Finger wird das bei Zimmertemperatur feste/halb feste Kokosöl sehr schnell weich und Sie können alles gut vermischen. Diese Mischung geben Sie dann über die Bananen und stellen sie ohne Deckel in den vorgeheizten Backofen. Lassen Sie die Mischung mit den Bananen etwa 40 Minuten lang bei 180 Grad Celsius backen und servieren Sie sie noch warm.

### Unser Tipp:

Durch die Zugabe von weihnachtlichen Gewürzen können Sie herrliche Variationen kreieren. Es passen gemahlene Gewürze wie zum Beispiel Zimt, Koriander, Kardamom, Fenchel, Nelken oder Lebkuchengewürzmischung. Natürlich schmeckt das Dessert auch ohne Kakao.

Als Dessert reicht die Menge für etwa 4 Personen. Als Kuchenersatz oder für Hungerige reicht die Menge für etwa 2 Personen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Koch-/Backzeit: etwa 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

Vegane Apfel-Pancakes mit Nüssen und Zimt  
für 10 sättigende Pancakes

Menge: 1 Portion (10 Stück)

150 Gramm Mehl, zum Beispiel Typ 405  
75 Gramm Haselnüsse, gemahlen  
3 Portionen Pulver, (Eiersatz, No-Egg)  
1 Teelöffel, gehäuft Zimtpulver  
2 Esslöffel Zucker  
1 Prise Salz  
2 Teelöffel Backpulver  
150 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)  
300 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)  
2 Äpfel, zum Beispiel Golden Delicious  
etwas Öl, neutrales, zum Ausbacken  
nach Belieben Apfelmus  
nach Belieben Himbeeren, gefrorene, etwa 1 Handvoll  
nach Belieben Zimtpulver  
nach Belieben Zucker

Alle trockenen Zutaten mischen Sie bis auf das No-Egg. Das No-Egg rühren Sie mit Wasser an, 2 Teelöffel + 40 Milliliter Wasser pro Portion. Nach und nach geben Sie die Mehlmischung mit Flüssigkeit und dem Joghurt zu. Nun rühren Sie entweder alles mit einem Handrührgerät oder im Mixer gut durch.

Der Teig sollte möglichst cremig sein. Wenn er zu flüssig ist, können Sie noch Mehl hinzugeben. Wenn er zu dick ist, können Sie noch etwas Flüssigkeit hinzugeben.

Anschließend erhitzen Sie das Öl in der Pfanne. Erst wenn es heiß ist, backen Sie die ersten Pancakes aus. Pro Pancake nehmen Sie eine Schöpfkelle Teig. In den noch rohen Teig drücken Sie dann die Apfelscheibchen hinein. Zwei Pancakes backen Sie in einer großen, beschichteten Pfanne gleichzeitig aus. Nach wenigen Minuten wenden Sie die Pancakes, sie sind an der Oberseite dann noch nicht durch.

Nach Belieben können Sie das Dessert mit Zimtzucker bestreuen. Sie können auch die Pancakes auch mit Apfelmus oder gefrorenen Himbeeren servieren.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten  
Kochzeit: etwa 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: normal

## **Vegane Desserts:**

Vegane Schokoladencreme

Menge: 2 Portionen

4 Bananen, 8 Esslöffel Kakaopulver, vegan

4 Esslöffel Nussmus, bevorzugt Haselnussmus, aber auch die anderen Sorten sind ok

2 Esslöffel Agavendicksaft oder Reissirup, wenn der Kakao ungezuckert ist

Die Bananen schneiden Sie erst in kleine Stücke und geben sie dann zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel. Anschließend verarbeiten Sie das Ganze mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

### Veganer Topfenstrudel

Menge: 1 Portion

500 Milliliter Sojajoghurt (Joghurtalternative), natur  
300 Gramm Cashewnüsse, ungesalzen  
1 Paket Vanillezucker, 4 Esslöffel Zucker, (Feinkristallzucker)  
2 Esslöffel Maisstärke, 2 Esslöffel Balsamico, weißer  
1 Teelöffel gestrichen Zimtpulver, 1 Zitrone, den Saft davon  
1 Zitrone, gefroren, den Abrieb davon  
nach Belieben Rosinen, optional, 2 Paket Blätterteig, vegan  
Olivenöl

Weichen Sie die Cashewnüsse etwa 6 Stunden in kaltem Wasser ein, gießen Sie sie dann ab, lassen Sie den Joghurt in einem Kaffeefilter abtropfen und lassen Sie ihn auch die gleiche Zeit wie die Nüsse abtropfen.

Dann geben Sie alle Zutaten, bis auf den Abrieb der gefrorenen Zitrone, in eine sehr gute Küchenmaschine und pürieren das Ganze cremig. Anschließend mengen Sie den Abrieb der gefrorenen Zitrone unter, heben optional die Rosinen unter und verteilen die Masse auf dem Strudelteig. Es ist ganz normal, dass die Masse noch etwas flüssig ist, sie wird allerdings mit dem Backen schön fest. Dann rollen Sie ihn ein und bestreichen den Strudel mit dem Olivenöl. Nun Backen Sie den Teig bei 190 Grad Umluft (vorgeheizt) etwa 25 Minuten, oder bei ansteigender Ober-/Unterhitze für etwa 25 Minuten bei 200 Grad.

### Unsere Tipps:

Je nachdem wie lange Sie den Joghurt abgetropfen gelassen haben (feste Konsistenz) muss er mit der Maisstärke und dem Essig jongliert werden.

Sie können auch vor dem Einrollen des Teiges eventuell Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren hinzufügen. Wenn der Strudel nur für Erwachsene ist, geben wir auch gerne Rumrosinen rein.

Der Strudel wird süßer und gelblicher, wenn Sie Vanille-Sojajoghurt verwenden. Und wenn es mal ganz schnell gehen soll und Sie einen super Mixer haben, dann ersparen Sie sich das Abtropfen und Einweichen und geben einfach noch einen Esslöffel Maisstärke (oder andere gewünschte Stärke) hinzu. Sehr gut schmeckt der Strudel am nächsten Tag, als Jause oder zum Mittagskaffee.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 25 Minuten

Ruhezeit: etwa 6 Stunden

Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

Vegane Clafoutis  
für eine 24er Springform

Menge: 1 Portion

550 Gramm Kirschen, entkernt  
250 Milliliter Vanillepudding (Soja-Vanillepudding)  
170 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)  
1 Teelöffel Weißweinessig, veganer  
100 Gramm Zucker, braun  
1 Banane  
190 Gramm Mehl  
1 Teelöffel Backpulver  
1 Prise Salz

Die geschälte Banane zerdrücken Sie und vermengen sie mit der Milch zu einem Brei. Dann geben Sie den Pudding zum Bananen-Milch-Mix und verrühren alles gut. Danach schmecken Sie die Mischung mit Salz, Essig und Zucker ab und geben zum Schluss noch das Mehl zur Masse. Danach müssen Sie die Masse gut verrühren.

Buttern Sie jetzt eine 24er Springform und bestreuen Sie sie mit dem Zucker, sodass nichts ankleben kann. Die Kirschen verteilen Sie so in der Form, dass sie den Boden bedecken und dann gießen Sie die gesamte Masse über die Kirschen.

Danach wird die Clafoutis bei etwa 180 Grad Celsius für etwa 30 - 40 Minuten gebacken, bis die Clafoutis an den Ecken langsam braun wird oder bis bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr am Zahnstocher kleben bleibt. Am besten servieren Sie die vegane Clafoutis warm mit etwas Eis.

Arbeitszeit: etwa 90 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Vegane Blumenkohl-Pudding-Oats

Menge: 1 Portion

150 Gramm Blumenkohl, gegart  
25 Gramm Haferflocken  
10 Gramm Sahnepuddingpulver, vegan, zum Beispiel von Ruf  
15 Gramm Proteinpulver mit Vanillegeschmack, vegan  
180 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink), zum Beispiel Sojamilch  
1 Prise Salz  
3 Tropfen Flavdrops, zum Beispiel Vanille oder Cookie  
2 Prise Vanillepulver  
10 Gramm Erythrit (Zuckerersatz), light  
100 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)  
nach Belieben Obst

Den Blumenkohl mixen Sie kurz in einem Multizerkleinerer, wenn Sie es eher stückiger mögen oder Sie pürieren ihn mit dem Pürierstab fein.

Dann geben Sie den Blumenkohl mit den Haferflocken, dem Puddingpulver, dem Proteinpulver, der Pflanzenmilch, etwas Salz, die Flavdrops, etwa Vanille und Xucker Light in einen Topf und verrühren alles. Anschließend erhitzen Sie das Ganze und lassen es unter Rühren einige Minuten köcheln. Zum Schluss rühren Sie bitte den Sojaquark unter.

Die Blumenkohl-Pudding-Oats geben Sie nun in eine Schüssel und toppen sie mit Obst.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

Banane im veganen Schlafrock

Menge: 1 Portion

30 Gramm Bananen

30 Gramm Dinkelmehl

10 Gramm Proteinpulver, vegan zum Beispiel Reisproteinpulver, alternativ Dinkelmehl

4 Gramm Kakaopulver

50 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink) zum Beispiel Soja- oder Mandeldrink

15 Gramm Erythrit (Zuckerersatz)

1 Teelöffel Kokosöl

nach Belieben Nussmus oder Nutella, vegan

1 mittelgroße Banane

Zerdrücken Sie für den Pfannkuchen 30 Gramm Bananen für den Pfannkuchenteig mit einer Gabel. Die weiteren Zutaten, wie das Dinkelmehl, die Pflanzenmilch, das Proteinpulver, die Kakaopulver und den Erythrit verrühren Sie mit der Banane. Dann erhitzen Sie eine Pfanne mit etwas Kokosöl und backen den Teig von beiden Seiten etwa 5 Minuten auf mittlerer Stufe.

Anschließend streichen Sie etwas Nussmus oder Nutella auf den Pfannkuchen und legen die Banane auf den Pfannkuchen. Zum Schluss umwickeln Sie die Banane mit dem Pfannkuchen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

### Vegane Nicecream nach Hanuta-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Bananen, in Stücken (eventuell Tiefkühl)  
30 Gramm Kichererbsen  
12 Gramm Haselnussmehl  
5 Gramm Kakaopulver  
1 Zwieback, vegan  
1 Butterkekse, vegan

Den Zwieback und den Butterkeks mahlen Sie zu feinen Krümeln.

Dann geben Sie die Bananenstücke mit den Kichererbsen in einen High-Speed-Blender und mixen das Ganze zu einer cremigen Masse. Die Nicecream halbieren Sie und verrühren sie mit dem Haselnussmehl und dem Kakaopulver. Die Creme geben Sie zum Schluss in eine Schüssel und toppen sie mit den Kekskrümeln.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

### Grießbrei vegan

Menge: 4 Portionen

625 Gramm Mandeldrink, 125 Gramm Weichweizengrieß  
30 Gramm Agavendicksaft, 30 Gramm Zucker  
8 Gramm Vanillezucker

Erwärmen Sie alles bis auf den Grieß im Topf auf mittlerer Temperatur unter Rühren, aber lassen Sie es bitte nicht kochen. Die Temperatur reduzieren Sie dann und lassen den Grieß unter Rühren einreineseln. Dann rühren Sie etwa 4 - 6 Minuten lang weiter, bis der Grieß aufgequollen ist und eine cremige Konsistenz erreicht wurde.

Zum Schluss füllen Sie den Brei in 4 Schraubgläser (etwa 190 Gramm je Glas), verschließen diese, lassen das Ganze abkühlen und stellen den Grießbrei gerne über Nacht in den Kühlschrank.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Kochzeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel  
Kalorien pro Portion: etwa 200 kcal

## **Vegane Desserts:**

### Veganer Chia-Pudding mit Rhabarber und Tofu

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Seidentofu  
1 Kilogramm Rhabarber  
etwas Wasser  
4 Esslöffel Chiasamen  
nach Belieben Zucker oder Süßstoff

Erst waschen Sie den Rhabarber und schneiden ihn klein. Dann lassen Sie ihn mit etwas Wasser so lange köcheln, bis die Masse faserig geworden ist. Nun rühren Sie mit einem Schneebesen um und süßen nach Bedarf.

Den Tofu rühren Sie in einer Schüssel cremig. Anschließend rühren Sie den Rhabarber unter und geben die Chiasamen dazu.

Lagern Sie zum Schluss Alles über Nacht im Kühlschrank, damit die Samen aufquellen können.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten  
Kochzeit: etwa 15 Minuten  
Ruhezeit: etwa 8 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Veganer Vanillepudding mit Früchten

Menge: 2 Portionen

1 Paket Puddingpulver, Vanille  
500 Milliliter Milch (Reismilch), Vanille, zum Beispiel von Alnatura  
250 Gramm Obst, Tiefkühl, exotische Mischung  
nach Belieben Zucker

Verrühren Sie zuerst ein paar Esslöffel der Vanillereismilch mit dem Puddingpulver und gegebenenfalls auch etwas Zucker. Wir benutzen keinen zusätzlichen Zucker, weil die Reismilch schon eine natürliche Süße hat. Das dürfte natürlich dem ein oder anderen eventuell nicht süß genug sein. Die restliche Vanillereismilch kochen Sie auf und vermischen sie mit dem angerührten Puddingpulver. Dann lassen Sie das Ganze noch einmal aufkochen.

Das gefrorene Obst geben Sie jetzt in eine Schüssel. Die heiße Puddingmasse geben Sie anschließend drüber und lassen sie abkühlen. Das geht schnell wegen dem Tiefkühlobst.

Wir servieren diesen veganen Vanillepudding mit Früchten auch gerne als Frühstück anstelle von Müsli.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Ruhezeit: etwa 1 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Vegane Desserts:**

Vanillepudding vegan

Menge: 2 Portionen

500 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) (Vanille- oder Schokogeschmack)

35 Gramm Maisstärke

eventuell Zucker

eventuell Kurkuma

1 Prise Salz, eventuell

Zuerst messen Sie in einem Messbecher 500 Milliliter Sojamilch mit Vanillegeschmack (oder Schokoladengeschmack) ab, geben etwa 5 Esslöffel davon in eine Schüssel und rühren das mit der Maisstärke glatt. Die übrige Sojamilch kochen Sie dann auf. Je nach Sojamilch-Hersteller kann es sein, dass Sie eventuell nachsüßen müssen.

Wenn die Sojamilch kocht, nehmen Sie sie kurz von der Herdplatte, rühren zügig das Stärkegemisch unter, stellen alles noch einmal auf den Herd und lassen es aufkochen.

Wenn Sie den Pudding als Hauptspeise servieren möchten sollten Sie ihn sofort servieren. Möchten Sie ihn allerdings als Dessert reichen, sollten Sie ihn unverzüglich in mit kaltem Wasser ausgespülte Dessertschälchen gießen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen und dann bei Bedarf in Kühlschrank stellen.

### **Unsere Tipps:**

Um eine Haut auf dem Pudding zu vermeiden, decken Sie den Pudding sofort nach dem Umfüllen in die Dessertschälchen mit Frischhaltefolie ab (damit vermeiden Sie die Bildung von Luftbläschen). Statt die Dessertschälchen kalt auszuspülen, können Sie sie auch kurz in den Gefrierschrank stellen. Wenn Sie möchten, können Sie sie mit einer Prise Salz und etwas Kurkuma verfeinern.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Kochzeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Veganer Joghurt

Menge: 2 Portionen

25 Gramm Cashewnüsse oder Mandeln  
25 Gramm Rundkornreis  
200 Gramm Wasser  
10 Gramm Sonnenblumenöl, kalt gepresstes  
20 Gramm Zitronensaft  
1 Prise Steinsalz  
1 Teelöffel Schabzigerklee

Zerkleinern Sie alle Zutaten in einem Mixer und vermengen Sie sie. Die Masse lassen Sie dann in einem Topf kurz aufkochen, um die sie einzudicken.

Diesen Joghurtersatz können Sie in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren und weiter verarbeiten wie einen herkömmlichen Joghurt.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

### Vegane Joghurtwaffeln

Menge: 1 Portion

80 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), zum Beispiel Vanillegeschmack, oder Liebessorte  
125 Gramm Mehl, 100 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), oder Hafermilch  
30 Gramm Zucker, 1 Teelöffel Speiseöl

Verrühren Sie die Zutaten der Reihe nach zu einem homogenen Teig. Am besten geht das mit dem Handrührgerät, aber es sollte auch mit einem Kochlöffel klappen.

Der Teig darf eher ein wenig flüssig, aber nicht zu dünnflüssig sein. Daher sollten Sie die Menge der Sojamilch entsprechend anpassen.

Anschließend backen Sie den Teig in einem Waffeleisen, je nach Einstellungen und Geschmack. Das Waffeleisen sollten Sie eventuell vorher einfetten. Zum Schluss servieren Sie die Joghurtwaffeln warm mit süßem Aufstrich.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Backzeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Vegane Bounty-Creme mit Kirschen

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Canihua  
300 Milliliter Wasser  
200 Milliliter Kokosmilch  
80 Gramm Kokosraspel  
2 Esslöffel Kakaopulver  
1 Glas Sauerkirschen, etwa 300 Gramm Abtropfgewicht, Saft auffangen  
2 Esslöffel Zucker  
2 Paket Vanillezucker  
1 Prise Kardamompulver  
1 Prise Zimtpulver

Den Canihua kochen Sie mit dem Wasser und der Kokosmilch auf und lassen ihn etwa 25 Minuten ziehen. Dann geben Sie 2 Esslöffel Zucker, den Kakaopulver, die Hälfte des Kirschsaftes von dem Auffangen der Sauerkirschen, etwas Zimt, etwas Kardamom und den Vanillezucker hinzu und mengen die Creme durch. Anschließend lassen Sie das Ganze auskühlen, heben die Kirschen unter und füllen alles in Gläser.

Die Kokosraspel rösten Sie jetzt mit 2 Esslöffeln Zucker in einer Pfanne ohne Fett an und lassen sie leicht karamellisieren, bis einige Kokosraspel eine etwas bräunliche Farbe angenommen haben. Dann geben Sie sie auf die Creme füllen die Creme in die Gläser.

Diese Creme ist unmittelbar nach dem Auskühlen servierfertig, Sie können sie aber auch über Nacht kühl stellen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Kochzeit: etwa 20 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Vegane Honigbanane

Menge: 3 Portionen

1 Kochbanane, etwa 300 Gramm  
2 Esslöffel speiseöl  
4 Esslöffel Sirup (Reissirup) oder Agavendicksaft  
etwas Salz  
Currypulver  
Muskat

Die Kochbanane erst schälen und dann in etwa 5 Millimeter dünne Scheiben schneiden. Anschließend das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Danach mit den Gewürzen bestreuen.

Die Bananenscheiben jetzt aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und mit dem Reissirup übergießen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

### Gebackene vegane Ofenbanane mit Mandelsplittern

Menge: 2 Portionen

2 Bananen  
Agavendicksaft, oder brauner Zucker  
Mandelsplitter

Die Bananen erst längs halbieren. Die Schale aber dran lassen, so kann man sie später gut auslöffeln. Dann nach Belieben mit braunem Zucker oder dem Agavendicksaft bestreichen und die Mandelsplitter darüberstreuen.

Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft etwa 10 Minuten backen lassen, bis sich die Schale sehr dunkel färbt und das Fruchtfleisch schön weich ist.

Dieses Gericht schmeckt sehr gut zu Eis.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Kochzeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Veganes Soyoghurette

Menge: 6 Portionen

600 Gramm Joghurt, (Sojajoghurt), natur  
25 Gramm Agar-Agar  
200 Gramm Erdbeeren, frische, geputzt  
250 Gramm Sojasahne  
2 Paket Sahnesteif  
50 Gramm Reis-Crispies  
100 Gramm Schokolade, weiß, vegane  
1 Zitronen, Saft und Schale  
50 Gramm Zucker  
250 Gramm Kuvertüre, zartbitter, vegane

Legen Sie ein Sieb doppelt mit den Käseleinen aus und lassen Sie den Sojajoghurt über Nacht gut abtropfen.

Die weiße Schokolade schmelzen Sie dann und die Reiscrispies umhüllen Sie damit. Nun alles auf einem Backblech verteilen, sodass sie nicht aneinander kleben.

Die Erdbeeren schneiden Sie jetzt klein.

Die Sojasahne mischen Sie mit Agar-Agar und lassen sie aufkochen.

Den Sojajoghurt mischen Sie danach mit dem Zucker, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer Zitrone, mischen Sahnesteif unter die Sahne und schlagen diese dann auf.

Anschließend legen Sie eine Kastenform mit etwas Klarsichtfolie aus und pinseln sie mit geschmolzener Kuvertüre dick aus. Danach wird alles zum Aushärten in den Kühlschrank gestellt.

Die Sahne und den Joghurt mischen Sie mit den Erdbeeren und den Reis-Crispies, die Masse geben Sie in die Kastenform und stellen sie einige Stunden kalt. Nun die Oberseite mit der restlichen Kuvertüre überziehen und vor dem Servieren mindestens 6-7 Stunden kaltstellen.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Kochzeit: etwa 10 Minuten

Ruhezeit: etwa 19 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Vegane Mango-Orangen-Avocado-Creme

Menge: 2 Portionen

1/2 reife Mango  
1 mittelgroße reife Avocado  
2 Orange(n), Saft davon  
1/2 reife Banane  
etwas Limettensaft

Die Mango, die Avocado und die Banane schälen und das Fruchtfleisch dann mit dem Orangensaft pürieren. Abgeschmeckt wird mit dem Limettensaft.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

### Banane mit Kokosraspeln

Menge: 1 Portion

1 Banane  
2 Esslöffel Zitronensaft  
2 Teelöffel Kokosöl  
Kokosraspel

Die Banane erst schälen und dann in zwei Hälften schneiden und mit dem Zitronensaft bestreichen.

Anschließend das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Banane braten. Danach die Kokosraspel über die Banane streuen.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Kochzeit: etwa 7 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Veganes thailändisches Kokoseis mit Mangosauce

Menge: 1 Portion

400 Milliliter Kokosmilch

50 Gramm Zucker

90 Milliliter Wasser

Für die Sauce: (Mangosauce)

100 Gramm Mangos, reif, ohne Schale gewogen

1 Spritzer Limettensaft

1/2 Teelöffel, gestrichen Limettenschale, abgerieben

1 Teelöffel, gehäuft Puderzucker

nach Belieben Eiswaffeln zum Garnieren

Das Wasser und den Zucker zuerst aufkochen und erkalten lassen. Die Kokosmilch dann hineingeben und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Diese Masse dann sehr kalt stellen und anschließend im Eisbereiter zu einem cremigen Eis rühren. Das ergibt etwa 0,75 Liter. Diese dann in eine Form füllen und über Nacht im Tiefkühler gut durchfrieren lassen.

Nun die Mango kleinschneiden, mit dem Puderzucker, der Limettenschale, den Limettensaft und dem Puderzucker mischen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

Das Eis etwa 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Es sollte vor dem Anrichten möglichst etwas angetaut sein, sonst ist es zu hart zum Schneiden.

Garnieren können Sie das Gericht mit Eiswaffeln.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Ruhezeit: etwa 12 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Vegane Ananas-Creme

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu, fester Natur-  
1 Glas Ananas, Bio-, ungezuckert (200g Abtropfgewicht)  
2 Prisen Vanille, echte gemahlene  
100 Milliliter Ananassaft, (aus dem Glas)  
1 Esslöffel Kokosraspel, (gehäufter Esslöffel)  
nach Belieben Kokosraspel, zum Verzieren

Die Ananas zuerst auf einem Sieb abtropfen lassen und den Saft dabei natürlich auffangen. Nun zwei schöne, kleine Stücke Ananas für die Dekoration beiseitelegen.

Den Tofu jetzt auch abtropfen lassen und dann in Stücke schneiden. Dann zusammen mit den übrigen Zutaten (bis auf die Kokosflocken zum Verzieren) pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Die fertige Creme anschließend auf zwei Dessertschälchen verteilen, mit etwas Kokosflocken bestreuen und je einem Stück Ananas verzieren. Danach die Creme bis zum Verzehr kalt stellen.

Das Dessert benötigt keinen zusätzlichen Zucker (sehen Sie unten). Deshalb ist es auch sehr gut als Frühstücksalternative oder als Zwischenmahlzeit geeignet. Dann reicht aber die angegebene Menge jedoch eher nur für eine Portion.

#### **Eine Anmerkung:**

Bei der Ananas sollten Sie unbedingt auf die Qualität achten! Minderwertige Dosenananas eignen sich hierfür leider nicht. Es gibt sehr fruchtige und aromatische Bio-Ananas aus dem Glas, die fast so gut wie frische Ananas schmeckt. Außerdem können Sie bei Verwendung qualitativ hochwertiger Ananas auf einen Zuckerzusatz verzichten.

FrISCHE Ananas eignet sich jedoch leider nicht, da die frISCHE Ananas Enzyme enthält, welche Eiweiße spaltet und das Dessert bitter werden lässt.

Wir verwenden für die Creme den normalen, festen Natur-Tofu. Wenn Sie eine feinere Creme haben wollen, können Sie auch Seidentofu nehmen. Dann aber bitte den Ananassaft portionsweise hinzugeben, bis die Creme die gewünschte Konsistenz hat (bei der Verwendung von Seidentofu wird höchstwahrscheinlich weniger Ananas-Saft benötigt).

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Vegane Desserts:**

### Vegane Pfirsich-Maracuja-Creme

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Tofu, (Seidentofu)  
2 mittel-große Bananen, sehr reif  
2 mittel-große Pfirsiche, reif und aromatisch  
3 mittel-große Passionsfrucht, reif  
1/2 Teelöffel Vanille, echte, gemahlen

Die Passionsfrüchte zuerst halbieren und das Fruchtfleisch dann mit einem Löffel herauslösen und in einen Mixer geben. Das Fruchtfleisch nun kurz durchmixen und durch ein Sieb streichen. So erhalten Sie nur das Mark der Früchte ohne die Kerne. Es sollte etwa 65 Gramm Fruchtmark herauskommen.

Den Mixer nun kurz reinigen und das Mark wieder in den Mixer geben. Die Pfirsiche dann schälen (wir nehmen dafür einen Sparschäler, das klappt echt gut), entkernen und grob in Stücke schneiden. Anschließend die Bananen auch schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides dann zum Passionsfruchtmark gegeben und alles zu einem glatten Fruchtmus pürieren. Am Ende den Seidentofu und die Vanille hinzugeben und alles zu einer schön homogenen Creme mixen. Die fertige Creme nun auf 4 Dessertschälchen verteilen und vor dem Servieren etwa 60 Minuten kalt stellen.

Die Creme kann auch sehr gut als eiweißreiches Frühstück verwendet werden. Dann reicht die Creme aber leider nur für 2 Portionen.

#### **Eine Anmerkung:**

Weil diese Creme ohne ein zusätzliches Süßungsmittel auskommt, ist es sehr wichtig nur mit wirklich reifen und aromatischen Früchten zu arbeiten. Vor allem die Bananen sollen immer einen ordentlichen "Leoparden-Look" haben.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Ruhezeit: etwa 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Aquafaba-Schokocreme

Menge: 4 Portionen

1 große Süßkartoffel, etwa 400 - 450 Gramm  
120 Milliliter Sud, aus einer kleinen Dose oder Glas Kichererbsen, Füllmenge 400 Gramm  
1 Messerspitze Backpulver  
5 Tropfen Zitronensaft  
2 Esslöffel Zucker  
2 Esslöffel Backkakao

Die Süßkartoffel erst waschen und dann ohne Schalen in einem Topf mit Wasser in etwa 20 Minuten garen, bis sie bei der Messerprobe wirklich weich ist.

Während die Süßkartoffel kocht, das abgeseibtes Kichererbsenwasser, das Backpulver, den Zitronensaft und 2 Esslöffel Zucker in eine hohe Schüssel geben. Nun mit den Schneebesen des elektrischen Mixers auf langsamer Stufe die Flüssigkeit aufschlagen. Anschließend die Geschwindigkeit nach 1 bis 2 Minuten bis zur höchsten Geschwindigkeitsstufe erhöhen und solange rühren, bis sich eine eischneeartige Masse bildet. Veganer Eischnee, auch Aquafaba genannt, benötigt beim Aufschlagen manchmal wesentlich mehr Zeit als normales Eiweiß.

Jetzt die Schale von der garen Süßkartoffel abziehen, die Süßkartoffel klein schneiden oder zerdrücken und mit 2 Esslöffel Backkakao mit dem Pürierstab zu einem sämigen Mus verarbeiten. Dann auskühlen lassen.

Weil sich nach dem Vermischen beider Massen das Gericht eigentlich nicht mehr nachträglich süßen oder mehr Kakao hinzufügen lässt, ist es ratsam, noch vor dem Unterheben den gewünschten Geschmack zu überprüfen. Dazu probieren Sie einen Teil der Süßkartoffel-Schoko-Masse und einen Teil des Aquafaba zusammen und fügen nach Geschmack den Kakao oder den Zucker der jeweiligen Masse zu und rühren es unter.

Sobald das Süßkartoffel-Schoko-Mus schön handwarm ist, können Sie das Aquafaba mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

Sie können die Creme sofort essen, besser sollten Sie sie aber über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Weil sie sehr mächtig ist, schmeckt sie besonders gut zum Beispiel mit reichlich frischen Beeren.

Da die Creme nicht zu dick aufgetragen werden sollte und gut gekühlt auch ziemlich schnittfest ist, kann sie auch zum Beispiel als Topping auf flachen Schokoladenkuchen eingesetzt werden.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Kochzeit: etwa 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## **Vegane Desserts:**

### Veganes Protein-Mousse au Chocolat

Menge: 2 Portionen

150 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)  
70 Gramm Proteinpulver (Schokoladenproteinpulver)  
50 Gramm Zartbitterkuvertüre  
1 Bananen  
nach Belieben Gewürze

Das Proteinpulver erst mit der Sojamilch und der etwas zerkleinerten Banane in einen Mixer geben und mixen, bis eine schön homogene, feste Masse entstanden ist.

Nun die Kuvertüre schmelzen. Nach Geschmack können Sie auch nur die Hälfte schmelzen und die andere Hälfte hacken und zu der Masse geben. Falls das Mousse zu fest ist, können Sie noch etwas Sojamilch zugeben. Nach eigenen Geschmack und Jahreszeit können Sie noch Gewürze, wie zum Beispiel Zimt, Kardamon, etc hinzugefügt werden.

Danach noch kurz kühlen und dann genießen.

#### **Unser Tipp:**

Wenn es für Sie fettreicher sein darf, dann können Sie statt Sojamilch Sojasahne verwenden. Wir servieren dazu gerne Obst, Erdbeeren oder auch Johannisbeeren.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Ruhezeit: etwa 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

### Veganer Kürbisquark mit Spekulatiuskekse

Menge: 1 Portion

170 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)

130 Gramm Kürbismus

1 Esslöffel Mandelmehl

1 Teelöffel Kürbiskernöl

1 Teelöffel Spekulatiusgewürz

3/4 Teelöffel Zimt

nach Belieben Süßungsmittel, vegan z. B. Erythrit, Agavendicksaft, Apfelsüße

nach Belieben Spekulatius, vegan

Alle Zutaten, außer die Spekulatius erst miteinander in einer Schüssel verrühren. Die Kekse dann zerkrümeln und anschließend den Kürbisquark damit toppen.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

Steigen Sie jetzt mit unser

### Veganer Zitronencreme-Pudding

Menge: 6 Portionen

200 Milliliter Zitronensaft (von etwa 3 großen Zitronen )

600 Milliliter Wasser

10 Esslöffel Zucker

4 Esslöffel, gehäuft Maisstärke

Zitronenabrieb von einer Zitrone

Alle Zutaten, jedoch nur die Hälfte der geriebenen Zitronenschale in einem Topf geben und sehr gut verrühren. Dann unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und weiter kochen, bis die Creme dickflüssig wird.

Anschließend die Creme in eine Form geben und im Kühlschrank ganz fest werden lassen, das dauert etwa 9-10 Stunden. Danach auf einer Platte stürzen, mit der übrigen Zitronenschale dekorieren und dann können Sie servieren.

Die Creme kann auch in Servierschalen portionsweise gereicht werden. So müssen Sie sie nicht umgestürzt und sie kann schneller serviert werden.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 8 Minuten

Ruhezeit: etwa 10 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Veganes sonnengelbes Mango-Dessert mit Polenta und Nüssen

Menge: 4 Portionen

1 Mango  
150 Milliliter Sojadrink  
60 Gramm Nüsse, zum Beispiel Mandeln, Pekanüsse, Cashewkerne  
180 Gramm Polenta  
1 Teelöffel, gehäuft Zimtpulver  
1 Teelöffel, gehäuft Kardamompulver  
eventuell Wasser, heißes  
4 Esslöffel Ahornsirup

Die Mango zuerst schälen, in kleine Stücke schneiden und dann mit dem Sojadrink in einem hohen Topf einmal aufkochen. Vorsicht, das kann leicht überkochen! Dann sofort die Temperatur reduzieren.

Wenn Sie keine Stücke im Brei mögen, können nun die weich gekochte Mango fein gemixt werden.

Nun in die nicht kochende Sauce die ganzen Nüsse und die Gewürze einlegen und für einige Minuten weiter sieden lassen. Anschließend die Polenta bei mäßiger Hitze zügig einrühren. Falls die Masse zu dick wird, noch ein wenig heißes Wasser nachgießen und dann glatt rühren.

Alles vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Zum Schluss den noch heißen Brei in 4 Schüsseln verteilen und mit je einem Esslöffel Ahornsirup übergießen. Vor dem Servieren bitte einige Minuten auskühlen lassen.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Kochzeit: etwa 5 Minuten  
Ruhezeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Veganes Bananen-Karamell-Dessert

Menge: 4 Portionen

Für das Karamell:

200 Milliliter Kokossahne (Kokoscreme Cuisine)

50 Gramm Kokosblütenzucker

1 Prise Salz

Für die Creme:

30 Gramm Kokosraspel

2 Datteln, entsteint (Medjool Datteln)

1 Teelöffel Kokosöl

30 Gramm Pekannüsse

Für das Topping:

125 Milliliter Kokossahne

20 Gramm Schokolade, vegan, je nach Geschmack

2 Bananen, in Scheiben

Für das Sahnekaramell:

Die Kokossahne erst mit Kokosblütenzucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann alles bei mittlerer Hitze und häufigem Rühren etwa 6 - 8 Minuten eindicken lassen. Nun das Salz einrühren. Das Karamell anschließend abkühlen lassen und mindestens 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für die Creme:

Die Kokosraspel, die Pekannüsse, die Datteln und die Kokosöl in einer Küchenmaschine zerkleinern, sodass eine glatte Masse entsteht. Die Masse dann auf vier Gläser verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für das Topping:

Die Kokossahne nun mit einem Mixer sahnig rühren.

Die Bananen in Scheiben schneiden.

Jetzt die Creme mit den Bananen und dem Sahnekaramell anrichten. Das Dessert dann mit einem Klecks Kokossahne und Schokolade verzieren.

Das Sahnekaramell hält sich im Kühlschrank etwa 7 Tage.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Kochzeit: etwa 8 Minuten

Ruhezeit: etwa 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

### Vegane Himbeer-Filoteig-Nachspeise

Menge: 2 Portionen

3 Blätter Filoteig  
200 Gramm Himbeeren, frische  
400 Gramm Joghurtersatz, veganer (Kokosjoghurt)  
1 Handvoll Pistazienkerne  
nach Belieben Sirup nach Wahl  
etwas Olivenöl

Die 3 Filoteigblätter erst einzeln mit dem Sirup beträufeln und übereinander auf ein Blech legen. Dann etwas Olivenöl darüber träufeln, eine Handvoll Pistazienkerne darüberstreuen und alles zusammen bei 180 Grad Celsius etwa 10 Minuten backen, die Kerne rösten Sie nun mit.

Etwa 150 Gramm Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, dann die restlichen 50 Gramm als Deko zur Seite stellen. Die zerdrückten Himbeeren jetzt vorsichtig unter den Kokosjoghurt rühren.

Den Filoteig anschließend aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, die Pistazien abschütten und auch abkühlen lassen. Danach die Kerne etwas mörsern, sodass grobe und feinere Körner bleiben.

Wenn der Teig erkaltet ist in Stücke brechen, je nach Größenwunsch. Den Joghurt und die Filoteigblätter nun schichten, beziehungsweise anrichten. Zum Schluss alles mit Pistazienkernen und dem Sirup ausgarnieren.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Kochzeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Veganes Vanille-Tropic-Dessert

Menge: 2 Portionen

1 Paket Vanillepuddingpulver, vegan  
300 Milliliter Reismilch (Reisdrink)  
3 Paket Vanillezucker  
35 Milliliter Kokosmilch  
1 Becher Joghurt (Reisgurt, natur)  
Früchte, frisch, nach eigenem Geschmack und Saison

Die Reismilch erst mit der Kokosmilch in einem Kochtopf unter ständigem Rühren erhitzen, Vorsicht, sie brennt sehr leicht an. Nun den Vanillezucker zugeben und danach das Puddingpulver mit einem Schneebesen einrühren. Alles kurz aufkochen lassen und von der heißen Herdplatte ziehen.

Etwa 10 Minuten abkühlen lassen und anschließend den Reisgurt vorsichtig unterheben.

Die Creme dann in Gläser oder Dessertschüsseln füllen und für mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Vor dem Servieren mit frischem Obst ausgarnieren.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Kochzeit: etwa 5 Minuten  
Ruhezeit: etwa 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

### Süßes veganes Bohnenmus

320 Gramm Bohnen, weiße oder schwarze  
60 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink) oder Sojamilch  
40 Gramm Xylit (Zuckerersatz), light oder Stevia  
1 Teelöffel Kakaopulver, stark entölt  
1 Prisen Salz  
1 Prisen Natron

Für das Topping:  
nach Belieben Sojaquark (Quarkalternative), Obst, Nüsse

Die Bohnen erst mit allen anderen Zutaten in einen Highspeed-Blender geben und dann zu feinem Mus pürieren. Wenn Sie keinen Highspeed-Blender haben, pürieren Sie die Zutaten einfach mit dem Mixstab. Das geht auch gut.

Nun das Bohnenmus in eine Schüssel geben und anschließend mit beliebigen Zutaten wie Nüssen, Sojaquark, Obst ganz nach Geschmack toppen und servieren.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

### Vegane Erbeercreme

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Seidentofu  
500 Gramm Erdbeeren  
1 Teelöffel Zucker

Erst die Erdbeeren etwa 10 Minuten einkochen. Dann den Zucker einrühren und den Seidentofu pürieren. Zum Schluss die Erdbeeren unterrühren.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten  
Kochzeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Vegane Desserts:**

### Veganer Kokos-Bananen-Sago-Pudding

Menge: 3 Portionen

300 Milliliter Kokosmilch  
300 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) (Soja-Bananen-Milch)  
100 Milliliter Sago  
3 Esslöffel Sojamehl

Die Sagoperlen, die Sojamilch und die Kokosmilch zusammen aufkochen lassen. Dann bei wenig Hitze 20 Minuten köcheln lassen, immer wieder umrühren und auf keine Fall anbrennen lassen.

Anschließend das Sojamehl mit kalter Flüssigkeit glatt rühren, zu dem Sago hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Zum Schluss alles umfüllen, etwas erkalten lassen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Kochzeit: etwa 30 Minuten  
Ruhezeit: etwa 60 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

### Unsere vegane Schoko-Bananen-Rohkosttorte

400 Gramm Datteln, getrocknet, entkernt  
200 Gramm Mandeln, gerieben  
2 Orangen  
3 Avocados, reife  
9 Bananen, reife  
2 Esslöffel Creme (Mandel Tonka, Mandelcreme)  
3 Esslöffel Kakaopulver  
3 Esslöffel Chiasamen  
1 Handvoll Kokosflocken, grobe

Für den Tortenboden die Datteln erst klein hacken, dann mit dem Saft einer Orange in ein hohes Gefäß geben und anschließend mit dem Pürierstab fein mixen. Danach die geriebenen Mandeln hinzugeben und mit nassen Händen verkneten. Eine 20 Zentimeter Durchmesser große Tortenform mit Backpapier auslegen und die Masse am besten auch mit den nassen Händen darin verteilen und glatt streichen.

Nun für die Masse die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel in ein hohes Gefäß geben. Jetzt 6 Bananen schälen und dazu geben. Die zweite Orange auspressen und den Saft hinzugeben. Auch das Kakaopulver und die Mandel Tonka (Mandelcreme) dazu geben. Die Zutaten anschließend mit dem Pürierstab feinmixen. Als letztes die Chiasamen unterrühren, aber nicht mehr mixen.

Den Rest der Bananen nun in Scheiben schneiden und auf dem Tortenboden verteilen. Danach die Tortenmasse darüber geben und gleichmäßig schön glatt streichen, wir empfehlen einem Teigschaber. Die Torte jetzt mit den groben Kokosflocken bestreuen und etwa 6 Stunden kalt stellen, am besten über Nacht, in der kalten Jahreszeit können Sie sie auch gerne auf dem Balkon oder auf der Terrasse stehen lassen.

### Unser Tipp:

Statt der Bananen können auch Apfelscheiben auf dem Tortenboden gelegt werden, eventuell mit Zimt bestreuen. Für diese Tortenvariante dann in der Masse 2 Bananen durch 2 Äpfel ersetzen.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Ruhezeit: etwa 6 Stunden

Schwierigkeitsgrad: normal

## Vegane Desserts:

### Veganes Joghurt-Sahne-Dessert mit Obst

Menge: 4 Portionen

300 Milliliter Sahne, (Reis-), aufschlagbar  
500 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), (Vanille-)  
2 Paket Vanillezucker  
500 Gramm Obst, gemischt, frisch, bei Bedarf auch mehr

Die Reissahne erst mit einem Mixer sehr gut aufschlagen. Dann den Sojajoghurt und den Vanillezucker hinzugeben, unterrühren und alles kalt stellen.

In der Zwischenzeit das Obst abwaschen und sehr klein schneiden. Zum Schluss das Obst zu dem Sahnejoghurt geben und vermischen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

### Veganes Canihua

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Canihua  
300 Gramm Mandelmilch (Mandeldrink)  
1 Esslöffel Agavendicksaft  
1 Apfel  
2 Esslöffel Kirschgrütze  
etwas Zitronensaft

Das Canihua erst etwa 15 Minuten in der Mandelmilch und dem Agavendicksaft kochen.

Nebenbei den Apfel schälen und in Spalten schneiden und gegebenenfalls in etwas Zitronensaft wälzen. Wenn der Canihuabrei fertig gegart ist, gegebenenfalls noch was nachsüßen und anschließend in ein kleines Glas geben. Jede Portion zum Schluss mit 1 Esslöffel Kirschgrütze und Apfelspalten toppen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten  
Kochzeit: etwa 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Vegane Erdbeer-Brot-Nachspeise

Menge: 8 Portionen

450 Gramm Brot, einen Tag alt, in Würfel geschnitten  
230 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)  
3 Esslöffel Speisestärke  
230 Milliliter Kokosmilch  
120 Milliliter Zucker  
2 Esslöffel Zitronensaft, frisch gepresst  
1 Esslöffel Vanilleextrakt, pures  
1/2 Teelöffel Zimtpulver  
460 Gramm Erdbeeren, in 1 Zentimeter dicke Scheiben geschnitten

Für die Glasur:

230 Gramm Puderzucker  
1 Esslöffel Mandelmilch (Mandeldrink)  
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt, pures  
1 Esslöffel Öl, (Kokosnussöl) raffiniert, geschmolzen

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und nebenbei eine Backform (am besten quadratisch, 20 Zentimeter) leicht einfetten.

Das gewürfelte Brot nun in eine große Schüssel geben. Die Mandelmilch dann in einer anderen Schüssel mit der Stärke vermischen, damit diese sich auflöst. Anschließend das Milch-Stärke-Gemisch mit der Kokosnussmilch, Zucker, Zitronensaft, Vanilleextrakt und dem Zimt vermengen und über das Brot geben. Alles sehr gut durchrühren. Das Brot muss ordentlich bedeckt sein. Für etwa 15-20 Minuten stehen lassen, damit das Brot sich gut vollsaugt. Die Erdbeeren nun unterheben und alles in die quadratische Backform geben. Alles gut verteilen, es sollte relativ eben sein. Jetzt für etwa 30-35 Minuten backen, bis es anfängt leicht braun zu werden und fest beim Drücken wirkt. Zwischendurch für die Glasur den Puderzucker in eine große Schüssel geben. Die Mandelmilch, den Vanilleextrakt und die Kokosnussöl dazugeben und alles gut glatt verrühren. Anschließend die Form aus dem Backofen nehmen, das Ganze ein wenig abkühlen lassen und mit der Glasur besprenkeln, danach lauwarm anrichten.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten  
Kochzeit: etwa 35 Minuten  
Ruhezeit: etwa 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: normal  
Kalorien pro Portion.: etwa 420 kcal

## Vegane Desserts:

### Kokos-Himbeer-Dessert

Menge: 10 Portionen

1 Liter Kokosmilch  
125 Gramm Grieß  
100 Gramm Zucker  
1 Vanilleschote  
750 Gramm Himbeeren, Tiefkül  
1 Prise Salz  
1 Zitrone  
nach Belieben Kokosraspel, zum Bestreuen

Die Kokosmilch erst in einen großen Topf geben. Den Zucker und das Salz zugeben, das Mark aus einer Vanilleschote herauskratzen und anschließend zusammen mit der Schote in den Topf geben. Nun die Zitrone mit warmem Wasser gründlich abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und dann zugeben. Alles unter ständigem rühren zum Kochen bringen. Danach den Grieß in die kochende Kokosmilch einrieseln lassen und dabei kräftig rühren. Bei schwacher Hitze dann unter Rühren etwa 5-6 Minuten quellen lassen. Während des Abkühlens müssen Sie häufig rühren. Jetzt die mitgekochte Vanilleschote entfernen.

Sobald der Kokosgrießbrei handwarm ist, die noch gefrorenen Himbeeren zugeben und fix durchrühren. Der Grießbrei muss nicht vollständig rot werden, wir mögen es wenn rot-weiße Schlieren zu sehen sind. Dann entweder auf Gläser aufteilen oder in eine große Schüssel füllen. Alles zum Schluss im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen. Zur Dekoration können Sie ein paar Kokosflocken daraufstreuen.

### Unser Tipp:

Die Kokosmilchdosen enthalten meistens 400 Milliliter. Wir nehmen 2 Dosen und füllen den Rest bis zu 1 Liter mit Wasser auf.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Kochzeit: etwa 10 Minuten  
Ruhezeit: etwa 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegane Desserts:

### Veganes Kokos-Chia-Dessert mit Himbeeren

Menge: 2 Portionen

1 Esslöffel Chiasamen  
1 Esslöffel Haferflocken, blütenzarte  
100 Milliliter Kokosmilch oder andere Pflanzenmilch  
4 Esslöffel Joghurt, veganer (Kokosgeschmack)  
etwas Süßstoff oder Agavendicksaft  
100 Gramm Himbeeren, frisch oder Tiefkühl  
nach Belieben Hanfsamen oder Nüsse als Topping

Die Chiasamen und Haferflocken erst mit der Kokosmilch verrühren und dann am besten über Nacht in dem Kühlschrank quellen lassen. Danach den Kokosjoghurt unterrühren und nach Belieben gut süßen.

Zum Schluss dann noch die Himbeeren pürieren und über den Pudding geben. Als Topping können Sie zum Beispiel Hanfsamen oder Nussmischungen über das Dessert streuen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Ruhezeit: etwa 8 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

### Süße Kokosuppe mit Früchten

Menge: 1 Portion

60 Milliliter Kokosmilch, 60 Milliliter Sojamilch  
1 Esslöffel Palmzucker, 4 Zentiliter Malibu oder Rum  
1 Teelöffel Maismehl, Früchte nach Wahl  
1 Prise Salz

Die Kokosmilch kochen Sie mit der Sojamilch auf und lösen den Palmzucker und das Salz darin auf. Den Malibu oder den Rum verrühren Sie mit dem Maismehl und rühren diesen dann in die Kokosmilch ein. Lassen Sie nun alles kurz aufkochen und anschließend ohne Hitze etwa 5 Minuten ziehen. Die Früchte schneiden Sie in der Zeit klein und servieren sie in der süßen Suppe.

Kalorien: 285,5 kcal

Eiweiß: 3,2 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 23 Gramm

## Vegane Desserts:

### Gebackene Ananas mit Zimt und Kardamom

Menge: 1 Portion

100 Gramm Ananas  
1 Esslöffel Ahornsirup  
1 Messerspitze Zimt  
1 Messerspitze Kardamom  
2 Esslöffel Kokosflocken  
1 Esslöffel Paniermehl oder Panko-Mehl  
Speiseöl zum Backen

Den Ahornsirup vermengen Sie mit dem Zimt und den Kardamom und bestreichen die Ananas damit. Das Paniermehl oder das Panko-Mehl und die Kokosflocken vermengen Sie und wälzen die Ananas darin. Anschließend wird sie im heißem Öl für etwa 3-4 Minuten frittiert.

Kalorien: 136,4 kcal  
Eiweiß: 0, Gramm  
Fett: 11,5 Gramm  
Kohlenhydrate: 6,4 Gramm

### Gegrillte Bananen mit Ahornsirup

Menge: 1 Portion

1 Banane  
1 Limette, den Abrieb davon  
1 Esslöffel Mandelblättchen  
1 Esslöffel Ahornsirup

Die Banane backen Sie mit der Schale im Backofen bei 200 Grad Celsius für etwa 10 Minuten. Beim Anrichten schneiden Sie die Banane dann auf, bestreuen sie mit dem Limettenabrieb und den Mandelblättchen und verfeinern die Banane mit etwas Ahornsirup.

Kalorien: 171,8 kcal  
Eiweiß: 3 Gramm  
Fett: 6 Gramm  
Kohlenhydrate: 25,4 Gramm

## Vegane Desserts:

### Kokos Panna Cotta

Menge: 1 Portion

150 Milliliter Kokosmilch  
1 Esslöffel Zucker  
1 Esslöffel Kokosraspeln  
1 Messerspitze Vanillemark  
1/2 Teelöffel Agar-Agar

Geben Sie alle Zutaten in einen topf und kochen Sie diese unter Rühren für etwa 2 Minuten. Anschließend füllen Sie sie in eine Schale und lassen die Panna Cotta für etwa 4 Stunden im Kühlschrank fest werden.

Kalorien: 450,5 kcal  
Eiweiß: 8,1 Gramm  
Fett: 38,2 Gramm  
Kohlenhydrate: 15,1 Gramm

### Vegane Waffeln mit Beeren

Menge: 1 Portion

1/2 Mango  
30 Milliliter Sojamilch  
3 Esslöffel Mandemehl  
1 Prise Zimt  
1/2 Teelöffel Backpulver  
60 Gramm Beeren  
Puderzucker  
Öl zum Backen

Verarbeiten Sie die geschnittene Mango mit der Sojamilch, dem Mandelmehl, etwas Zimt und dem Backpulver im Mixer zu einem dicken Teig. Anschließend backen Sie den Teig in einem mit Öl eingeriebenen Waffeleisen, bestreuen die Waffeln mit dem Puderzucker und garnieren diese mit den Beeren aus. Danach können Sie anrichten.

Kalorien: 222,8 kcal  
Eiweiß: 9,9 Gramm  
Fett: 6,7 Gramm  
Kohlenhydrate: 29,3 Gramm

unbezahlte Werbung:

**Mut gegen rechts  
von der Tierschutzpartei Hamburg!**



<https://www.facebook.com/tierschutzpartei.gegen.rechts>

## Vegan Backen:

### Schwarze Hamburger-Brötchen selbst backen (vegan)

1 Paket Trockenback-Hefe  
2 Esslöffel Rohrzucker  
120 Milliliter lauwarmes Wasser  
170 Milliliter Pflanzenmilch (zum Beispiel Soja-/Reis-/Hafer-/Dinkel-/Mandelmilch),  
Zimmertemperatur bis lauwarm  
2 Esslöffel geschmacksneutrales Öl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)  
1 Teelöffel Salz  
375 Gramm Mehl Type 550  
etwas Sesam

Außerdem:

Schwarze Lebensmittelfarbe-Paste  
eventuell Backpapier

Verrühren Sie die Hefe und den Rohrzucker im lauwarmen Wasser etwas und lassen Sie sie etwa 5 Minuten an einem warmen Ort stehen. Dann messen Sie die Pflanzenmilch, die Lebensmittelfarbe und das Speiseöl ab und geben das Hefe-Gemisch dazu und verrühren alles leicht.

Danach geben Sie das Salz und das Mehl in eine Rührschüssel und geben die Flüssigkeit dazu. Nun kneten Sie das Ganze mit der Küchenmaschine oder dem Handrührer mit Knetaufsatz etwa 5 bis 7 Minuten.

Die Rührschüssel mit dem Teig drin decken Sie danach mit einem Geschirrtuch ab und den Teig so lange gehen lassen, bis er sich vom Volumen her deutlich vergrößert hat (das dauert etwa 60 Minuten).

Jetzt lösen Sie den Teig mit einem Teigschaber aus der Rührschüssel, geben ihn auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche und kneten ihn mit der Hand kurz. Den Teig teilen Sie anschließend in 8 gleiche Portionen. Wir nehmen dafür gerne eine sogenannte Teigkarte. Die Teig-Portionen formen Sie dann zu festen Kugeln und setzen sie auf ein bemehltes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen es nochmals etwa 30 bis 40 Minuten gehen, bis die Teig-Portionen Hamburger-Größe erreicht haben.

Währenddessen heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) oder auf etwa 170 Grad Celsius (Heißluft) vor. Zum Schluss bestreuen Sie die Brötchen noch mit dem Sesam und backen sie dann im Ofen etwa 15 bis 18 Minuten backen.

## Vegan Backen:

### Pizza Phantasia

Menge: 2 Portionen

Für den Hefeteig:

200 Gramm Weizenmehl  
1/2 Paket Trocken-Back-Hefe  
1/2 Teelöffel Zucker  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
2 Esslöffel Olivenöl  
125 Milliliter lauwarmes Wasser

Für den Belag:

2 Esslöffel Tomatenmark  
4 Esslöffel Wasser  
1 Teelöffel gerebbelter Oregano  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 Esslöffel Olivenöl  
5 Stangen grüner Spargel  
75 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
100 Gramm Cocktailtomaten  
2 Esslöffel abgetropfte Kapern  
6 abgetropfte, schwarze Oliven  
100 Gramm rote Paprikastreifen  
150 Gramm geraspelter veganer Käse, zum Beispiel pflanzlicher Mozzarella oder Veganer Käse Gouda-Art (siehe Rezept)

Außerdem:

Backpapier

Für den Teig geben Sie erst das Mehl in eine Rührschüssel und vermischen es dann sorgfältig mit der Trocken-Back-Hefe. Danach fügen Sie den Zucker, das Salz, das Olivenöl und das Wasser hinzu. Die Zutaten verarbeiten Sie anschließend kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig.

Den Hefeteig lassen Sie jetzt zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich etwa verdoppelt hat (das dauert 20-25 Minuten). Den gegangenen Teig bestäuben Sie nach der Gehzeit leicht mit etwas Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel, kneten ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durch und rollen ihn dann zu einer runden Platte (mit einem Durchmesser von etwa 28 Zentimetern) aus. Dann belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier und legen die Teigplatte darauf.

## **Vegan Backen:** Pizza Phantasia - Fortsetzung

Für den Belag verrühren Sie nun den Tomatenmark mit dem Wasser, dem Oregano, etwas Salz und Pfeffer und dem Zucker in einer Schüssel. Das Olivenöl schlagen Sie bitte mit einem Schneebesen unter. Die Sauce verteilen Sie danach auf der Teig-Platte.

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze /Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann schälen Sie den grünen Spargel im unteren Drittel und schneiden die unteren Enden ab. Die Spargelstangen schneiden Sie danach in Stücke, spülen sie kurz ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Danach putzen Sie die Champignons und schneiden sie in Scheiben. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Anschließend spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängel-Ansätze.

Die Spargelstücke, die Champignonscheiben, die Tomatenhälften, die Kapern, die Oliven und die Paprikastreifen verteilen Sie nun dekorativ auf der Teig-Platte und legen die geraspelten und veganen Käseraspel darauf. Zum Schluss schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Backofen und backen die Pizza etwa 25 Minuten.

### Anmerkung:

Für dieses Gericht empfehlen wir die folgenden beiden veganen Käse-Sorten:

Pflanzlicher Mozzarella:

[viewtopic.php?f=254&t=85687](http://viewtopic.php?f=254&t=85687)

Veganer Käse Gouda-Art:

[viewtopic.php?f=254&t=86751](http://viewtopic.php?f=254&t=86751)

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Teig-Gehzeit

Backzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 35 Gramm

Fett: 36 Gramm

Kohlenhydrate: 95 Gramm

Kilojoule: 3555

Kcal: 849

## Vegan Backen:

### Gemüse-Pizza mit veganem Cashew-Kräuter-Weichkäse

Menge: etwa 5 Portionen

Für den Hefeteig:

300 Gramm Weizenmehl  
1 Paket Trocken-Back-Hefe  
4 Esslöffel Speiseöl  
200 Milliliter lauwarmes Wasser  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz

Für den Belag:

850 Gramm passierte Tomaten (aus der Dose)  
1 abgezogene, zerdrückte, große Knoblauchzehe  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise gerebbelter Oregano  
1 gerebbelter Rosmarin  
500 Gramm Brokkoli  
2 Esslöffel Gemüsebrühe  
2 Tomaten  
250 Gramm Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse (siehe Rezept)  
70 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven

Außerdem:

Backpapier

Für den Teig geben Sie erst das Mehl in eine Rührschüssel und vermischen es sorgfältig mit der Trocken-Back-Hefe. dann fügen Sie das Speiseöl, das Wasser und das Salz hinzu. Die Zutaten verarbeiten Sie nun mit einem Mixer (Knetgabel) zunächst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig lassen Sie jetzt zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich etwa verdoppelt hat (das dauert etwa 30-40 Minuten).

Für den Belag zerdrücken Sie die passierten Tomaten in einem Topf mit einer Gabel und würzen sie mit Knoblauch, etwas Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin. Dann bringen Sie die Tomaten unter Rühren zum Kochen und lassen sie unter gelegentlichem Rühren dicklich einkochen. Danach lassen Sie die Tomaten-Sauce etwas abkühlen.

Den gegangenen Teig bestäuben Sie anschließend mit etwas Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel und kneten ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durch. Den Teig können Sie nun nach eigenem Belieben zu 2 runden Platten (mit einem Durchmesser von 30 Zentimetern) ausrollen. Dann belegen Sie 2 Backbleche mit dem Backpapier und legen die Teig-Platten darauf. Danach lassen Sie die Teig-Platten etwa 15-20 Minuten ruhen.

**Vegan Backen:** Gemüse-Pizza mit veganem Cashew-Kräuter-Weichkäse - Fortsetzung

Währenddessen heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Von dem Brokkoli entfernen Sie anschließend die Blätter und schneiden den Strunk ab. Dann teilen Sie den Brokkoli in Räschen, spülen und spülen ihn in einem Sieb ab. Die Brokkoliröschen garen Sie jetzt in kochender Gemüsebrühe etwa 5-6 Minuten, nehmen sie dann mit einer Schaumkelle heraus und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Danach lassen Sie die Brokkoliröschen bitte in einem Sieb abtropfen.

Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Die Tomaten schneiden Sie nun bitte in Scheiben. Den veganen Käse teilen Sie danach in kleine Stücke.

Anschließend bestreichen Sie die Teig-Platten mit der Tomatensoße, verteilen die Brokkoliröschen, die Tomatenscheiben und die Oliven darauf und bestreuen das Ganze mit den veganen Käse-Stücken.

Zum Schluss schieben Sie die Backblech nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den vorgeheizten Backofen und backen die Gemüse-Pizza etwa 20-30 Minuten je Backblech.

**Anmerkung:**

Das Rezept für den veganen Cashew-Kräuter-Weichkäse finden Sie auf Seite 44!

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten, ohne Teig-Gehzeit und Ruhezeit

Backzeit: 20-30 Minuten je Backblech

Pro Portion:

Eiweiß: 25 Gramm

Fett: 27 Gramm

Kohlenhydrate: 55 Gramm

Kilojoule: 2365

Kcal: 564

## Vegan Backen:

### Pizza-Fladen mit Rosmarin und Oliven

Menge: etwa 9 Portionen

Für den Hefeteig:

500 Gramm Weizenmehl

2 Pakete Trocken-Back-Hefe

1 1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz

250 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Olivenöl

100 Gramm trocken eingelegte, schwarze Oliven

2 Esslöffel gerebbelter Rosmarin

8 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel Salz (eventuell 1 Teelöffel Mehr)

Außerdem:

etwas Speiseöl (zum Einfetten)

Für den Teig geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel und vermischen es sorgfältig mit der Trocken-Back-Hefe. Dann fügen Sie das Salz, das lauwarme Wasser und das Olivenöl hinzu. Danach verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der niedrigsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig lassen Sie bitte zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich etwa verdoppelt hat (das dauert etwa 30-40 Minuten).

Währenddessen entstielen Sie die Oliven und schneiden sie in kleine Würfel.

Den gegangenen Teig bestäuben Sie nach der Geh-Zeit leicht mit Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel und kneten ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmal kurz durch. Dann halbieren Sie den Teig. Unter die eine Teig-Hälfte kneten Sie die Oliven-Würfel und unter die andere Teig-Hälfte den Rosmarin.

Zwischendurch heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann halbieren Sie beide Teig-Portionen nochmals und rollen sie auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen (mit einem Durchmesser von etwa 20 Zentimetern) aus. Danach fetten Sie ein Backblech (30 x 40 Zentimeter) mit dem Speiseöl ein und legen je 2 Fladen auf das Blech. Mit dem Daumen drücken Sie nun mehrere Vertiefungen in den Teig.

**Vegan Backen:** Pizza-Fladen mit Rosmarin und Oliven - Fortsetzung

Jetzt verteilen Sie das Olivenöl auf den Fladen, sodass es sich in den Vertiefungen sammelt. Danach bestreuen Sie die Rosmarin-Fladen mit Salz und schieben die Backbleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen (bei Heißluft zusammen). Die Fladen backen Sie etwa 15 Minuten je Backblech.

Nach der Backzeit lösen Sie die Pizza-Fladen von den Backblechen und lassen sie zum Schluss auf einem Küchen-Rost etwas abkühlen. Dieses Gericht können Sie warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Teig-Gehzeit

Backzeit: etwa 15 Minuten je Backblech

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 17 Gramm

Kohlenhydrate: 42 Gramm

Kilojoule: 1466

Kcal: 350

## Vegan Backen:

### Gemüse-Fladen

Menge: 24 Stück

Für den Hefeteig:

600 Gramm Weizenmehl

42 Gramm frische Hefe

500 Milliliter lauwarmes Wasser

etwas Salz

Für den Tomaten-Belag:

8 kleine Tomaten (je etwa 110 Gramm)

1/2 Topf Basilikum

1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

150 Gramm veganen Käse Gouda-Art (siehe Rezept)

Für den Zucchini-Belag:

800 Gramm Zucchini (möglichst kleine

3 große Knoblauchzehen

4 Teelöffel Olivenöl

1/2 Topf Basilikum

150 Gramm geriebenen veganen Käse Gouda-Art (siehe Rezept)

etwas Salz

Außerdem:

Backpapier

Für den Teig geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel und drücken in die Mitte eine Vertiefung ein. Dann bröckeln Sie da die Hefe hinein, verrühren sie mit 5-6 Esslöffeln Wasser und lassen alles etwa 15-20 Minuten gehen.

Danach geben Sie bitte das restliche Wasser (etwa 400 Milliliter) und etwas Salz hinzu und verarbeiten alles dann mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der niedrigsten anschließend auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig lassen Sie anschließend bitte an einem warmen Ort so lange gehen, bis er sich fast verdoppelt hat (das dauert etwa 30-40 Minuten).

Den gegangenen Teig bestäuben Sie nach der Gehzeit leicht mit Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel und kneten ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche gut durch. Dann halbieren Sie den Teig bitte. Jetzt rollen Sie jede Teig-Hälfte etwa 1 Zentimeter dick aus und stechen danach aus jeder Teig-Hälfte 12 runde Fladen (mit einem Durchmesser von etwa 12 Zentimetern) aus.

## **Vegan Backen:** Gemüse-Fladen - Fortsetzung

Zwischendurch heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Für den Tomaten-Belag spülen Sie nun die Tomaten ab und entfernen die Stängelansätze. Dann schneiden Sie die Tomaten in Scheiben. Danach spülen Sie die Basilikumblätter ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie in Streifen.

Die Tomatenscheiben legen Sie jetzt bitte auf die 12 Fladen, würzen sie mit Pfeffer und Salz und bestreuen Alles mit den Basilikumstreifen und dem Käse. Dann belegen Sie zwei Backbleche mit dem Backpapier und legen die Fladen darauf. Die Backbleche schieben Sie nun nacheinander in den vorgeheizten Backofen und Backen die Fladen etwa 15-20 Minuten je Backblech.

Währenddessen spülen Sie für die Zucchini-Füllung die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Danach halbieren Sie die Zucchini längs und schneiden sie in dünne Scheiben. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in kleine Würfel und zermahlen ihn mit einem Kochmesser (die Seite davon) und etwas Salz zu einer Paste. Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, braten die Zucchini-Scheiben darin von beiden Seiten an und würzen sie mit der Knoblauch-Paste. Anschließend spülen Sie den Basilikum ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Blätter zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden sie in Streifen.

Die restlichen 12 Fladen belegen Sie mit den Zuccinischeiben, den Basilikumstreifen und dem Käse. Dann belegen Sie zwei Backbleche mit Backpapier und legen die Fladen darauf. Die Backbleche schieben Sie nanschließend wie zuvor beschrieben in den heißen Backofen und backen die restlichen Gemüse-Fladen zum Schluss bei gleicher Backofen-Temperatur etwa 15-20 Minuten je Backblech.

### **Anmerkung:**

Unseren veganen Käse Gouda-Art finden Sie auf der Seite 52!

Zubereitungszeit: etwa 65 Minuten, ohne Teig-Gehzeit

Backzeit: 15-20 Minuten je Backblech

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 613

Kcal: 147

## Vegan Backen:

### Vegane Pizza Margherita

Menge: 4 Portionen

Für den Hefeteig:

300 Gramm Weizenmehl  
1 Paket Trocken-Back-Hefe  
1/2 Teelöffel Zucker  
1 Teelöffel (gestrichen) Zucker  
3 Esslöffel Speiseöl  
125 Milliliter lauwarmes Wasser  
3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Für den Belag:

400 Gramm Tomaten  
250 Gramm Pflanzlicher Mozzarella (siehe Rezept)  
etwas Salz  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
12 Basilikum-Blätter  
50 Gramm frisch geriebener Mandel-Parmesan (siehe Rezept)  
3 Esslöffel Olivenöl

Für den Teig geben Sie erst das Mehl in eine Rührschüssel und vermischen es sorgfältig mit der Trocken-Back-Hefe. Dann fügen Sie den Zucker, das Salz, das Speiseöl und das Wasser hinzu. Nun verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der kleinsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig lassen Sie anschließend bitte zugedeckt an einem warmen Ort gehen, bis er sich fast verdoppelt hat (das dauert etwa 30-40 Minuten).

Den gegangenen Teig bestäuben Sie jetzt leicht mit Mehl und nehmen ihn aus der Schüssel, kneten ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmal kurz durch. Dann fetten Sie ein Backblech (30 x 40 Zentimeter) mit dem Speiseöl aus und rollen den Teig auf dem Blech aus.

Danach heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Für den Belag schneiden Sie nun die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel und übergießen die Tomaten mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben die Tomaten in eine zweite Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Dann häuten Sie die Tomaten, halbieren sie, entfernen die Stängel-Ansätze und schneiden die Tomaten in Scheiben. Den pflanzlichen Mozzarella schneiden sie bitte ebenfalls in Scheiben.

## **Vegan Backen:** Vegane Pizza Margherita - Fortsetzung

Die Tomatenscheiben und die Mozzarellascheiben verteilen Sie anschließend gleichmäßig auf dem Teig und würzen das Ganze mit Pfeffer und Salz. Dann spülen Sie die Basilikumblätter ab, schütteln sie kurz trocken, zerschneiden sie grob und verteilen sie auf den Tomatenscheiben und den Mozzarellascheiben. Die Pizza bestreuen Sie danach noch mit dem Mandel-Parmesan und beträufeln sie mit dem Olivenöl.

Das Backblech schieben Sie zum Schluss in den vorgeheizten Backofen und backen die Pizza etwa 25-30 Minuten.

### **Anmerkung:**

Das Rezept für den pflanzlichen Mozzarella und den Mandel-Parmesan finden Sie in diesem Kochbuch auf folgenden Seiten:

**Mandel-Parmesan Seite 58**

**Pflanzlicher Mozzarella: Seite 64**

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Teig-Gehzeit

Backzeit: etwa 25-30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 25 Gramm

Fett: 35 Gramm

Kohlenhydrate: 58 Gramm

Kilojoule: 2713

Kcal: 648

## Vegan Backen:

### Vegane Gemüse-Pizza mit pflanzlichem Mozzarella

Menge: etwa 9 Portionen

Für den Teig:

2 Pakee (je 350 Gramm) Grund-Mischung

1 Pizza-teig italienischer Art

340 Milliliter Wasser

Für den Belag:

800 Gramm Brokkoli

2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 rote Paprikaschoten

2 kleine Zucchini (je etwa 200 Gramm)

3 kleine Knoblauchzehen

800 Gramm Pizza-Tomaten (stückige Tomaten, aus der Dose)

190 Gramm abgetropfte kleine Maiskolben (aus dem Glas)

1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle

4 Kugeln abgetropfter pflanzlichen Mozzarella (je etwa 125 Gramm)

1 Bund Basilikum

6 Esslöffel Speiseöl (zum einfetten)

Heizen Sie erst schon mal den Backofen auf entweder etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann geben Sie für den Teig die Grund-Mischung beider Packungen (4 Beutel) in eine Rührschüssel. Danach gießen Sie das Wasser hinzu und verarbeiten alles nach der Packungs-Anweisung zu einem glatten Teig. Den Teig halbieren Sie anschließend. Danach fetten Sie zeit Backbleche (30 x 40 Zentimeter) mit dem Speiseöl ein und rollen jeweils eine Teig-Hälfte darauf aus. Dann schieben Sie die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den vorgeheizten Backofen und backen die Böden etwa 10-11 Minuten je Backblech vor.

Währenddessen entfernen Sie für den Belag die Blätter von dem Brokkoli und schneiden den Strunk ab. Dann teilen Sie den Brokkoli in Röschen, schälen den Strunk und schneiden ihn in Stücke. Danach spülen Sie den Brokkoli ab und blanchieren den Brokkoli in kochender Gemüsebrühe (die Stängel etwa 5 Minuten, die Röschen etwa 3 Minuten). Danach nehmen Sie den Brokkoli mit einer Schaumkelle heraus, schrecken ihn mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart und damit er seine schöne Farbe behält) und lassen ihn in einem Sieb abtropfen.

**Vegan Backen:** Vegane Gemüse-Pizza mit pflanzlichem Mozzarella - Fortsetzung

Anschließend putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Die Paprikaschoten halbieren, entstielen und entkernen Sie und schneiden dann die weißen Scheidenwände heraus. Danach spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie grob in Würfel. Die Zucchini spülen Sie jetzt bitte ab, schneiden die Enden ab und schneiden die Zucchini in Scheiben.

Nun stellen Sie die Backbleche mit den vorgebackenen Böden auf ein Küchenrost. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in kleine Würfel und rühren ihn unter die Pizza-Tomaten. Die Pizza-Tomaten verteilen Sie dann auf den vorgebackenen Böden und geben das vorbereitete Gemüse mit den Maiskolben gleichmäßig darauf. Das Gemüse würzen Sie danach kräftig mit Pfeffer und Salz.

Jetzt zupfen Sie den pflanzlichen Mozzarella in Stücke und verteilen die Stücke auf dem Gemüse. Dann schieben Sie die Backbleche wieder nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den heißen Backofen und backen die Pizzen bei gleicher Backofen-Temperatur in etwa 20 Minuten je Backblech.

Zwischendurch spülen Sie den Basilikum ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Pizzen bestreuen Sie vor dem Servieren bitte mit den Basilikumblättern.

**Anmerkung:**

Das Rezept für den pflanzlichen Mozzarella finden Sie im Kochbuch unter der folgenden Seite: Pflanzlicher Mozzarella Seite 64

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten, je Backblech

Pro Portion:

Eiweiß: 21 Gramm

Fett: 25 Gramm

Kohlenhydrate: 55 Gramm

Kilojoule: 2243

Kcal: 534

## Vegan Backen:

### Pizza mit Auberginen und Steinpilzen

Menge: 4 kleine Portionen (1 Pizzablech mit 32 Zentimeter Durchmesser)

Für den Hefeteig:

- 250 Gramm Weizenmehl
- 1/2 Paket (21 Gramm) frische Hefe
- 1 Prise Zucker
- 125 Milliliter lauwarmes Wasser
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel (gestrichen) Salz

Für den Belag:

- 1 kleine Aubergine
- etwas Salz
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 150 Gramm Steinpilze
- 2 Esslöffel Mehl
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Petersilie
- 250 Gramm Tomaten
- 125 Gramm pflanzliche Mozzarella (siehe Rezept)

Außerdem:

- Küchenpapier
- Backpapier

Für den Teig geben Sie zuerst das Mehl in eine Rührschüssel und drücken in die Mitte eine Vertiefung ein. Dann bröckeln Sie die Hefe hinein, verrühren alles mit etwas Wasser und Zucker und lassen das Ganze etwa 5-6 Minuten stehen.

Danach fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und verarbeiten sie mit einem Mixer (Knethaken) zuerst auf der kleinsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig lassen Sie nun zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen, bis er sich fast verdoppelt hat (das dauert etwa 20 Minuten).

Währenddessen spülen Sie für den Belag die Auberginen ab, entfernen die Enden und schneiden die Auberginen in Scheiben. Dann putzen Sie die Steinpilze und schneiden sie in Scheiben. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen.

## **Vegan Backen:** Pizza mit Auberginen und Steinpilzen - Fortsetzung

Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne und braten die Auberginenscheiben (eventuell können Sie sie vorher auch noch halbieren) in der Pfanne an. Dann legen Sie die Auberginenscheiben auf Küchenpapier und lassen sie abtropfen. Das restliche Öl geben Sie jetzt in die Pfanne und braten die Pilze ebenfalls an. Dann rühren Sie die Petersilie unter und würzen die Pilze mit Pfeffer und Salz.

Währenddessen heizen Sie bitte auch den Backofen auf entweder 200-220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180-200 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann spülen Sie die Tomaten ab, entfernen die Stängelansätze und schneiden die Tomaten in Scheiben. Den Teig kneten Sie danach auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmal durch.

Anschließend belegen Sie ein Backblech (mit einem Durchmesser von etwa 32 Zentimetern) mit dem Backpapier und rollen den Teig (mit einem Durchmesser von etwa 34 Zentimetern) aus. Dann legen Sie den Teig auf das Backblech und verteilen die Tomatenscheiben, die Auberginenscheiben und die Pilzscheiben darauf. Den pflanzlichen Mozzarella (siehe Rezept) lassen Sie eventuell abtropfen, halbieren ihn, schneiden ihn in Scheiben und verteilen die Scheiben auf der Pizza.

Zum Schluss schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Backofen und backen die Pizza etwa 15 Minuten.

### **Unser Tipp:**

Wenn Ihr Backblech nicht groß genug ist, können Sie den Rand des Teiges etwas hochziehen.

### **Anmerkung:**

Unser Rezept für pflanzlichen Mozzarella finden Sie in diesem Kochbuch auf Seite 64

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Teig-Gehzeit (etwa 20 Minuten)

Backzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 21 Gramm

Fett: 31 Gramm

Kohlenhydrate: 64 Gramm

Kilojoule: 2603

Kcal: 622

## Vegan Backen:

Pizza mit karamellisierten Zwiebeln

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Tiefkühl-Blätterteig

1 Bund Salbei

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Meersalz

Für den Belag:

400 Gramm rote Zwiebeln

100 Gramm feiner Kristall-Zucker

50 Gramm Margarine

200 Gramm Veganer Käse Gorgonzola Art (siehe Rezept)

150 Gramm Rukola (Rauke)

3 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

Backpapier

Lassen Sie die Blätterteigplatten nebeneinander und zugedeckt nach der Packungsanweisung auftauen. Dann legen Sie die Blätterteigplatten aufeinander und rollen sie auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (mit einem Durchmesser von etwa 32 Zentimetern) aus.

Danach belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier, legen die Teigplatte darauf, stechen sie mit einer Gabel mehrmals ein und lassen sie etwa 15-20 Minuten ruhen. Währenddessen spülen Sie den Salbei ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Salbeiblätter verteilen Sie nun auf der Teigplatte, träufeln etwas Olivenöl darauf und besträuben alles mit etwas Salz.

Anschließend heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

## **Vegan Backen:** Pizza mit karamellisierten Zwiebeln - Fortsetzung

Für den Belag ziehen Sie jetzt die Zwiebeln ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Dann karamellisieren Sie den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren. Den Topf nehmen Sie danach vom Herd, geben die Margarine hinzu und zerlassen sie darin unter Rühren, bis der Karamell gelöst ist. nun geben Sie die Zwiebelscheiben hinzu und braten sie unter mehrmaligen wenden an.

Die Zwiebelscheiben verteilen Sie danach bitte auf der vorbereiteten Pizzaplatte. Dann schneiden Sie den veganen Käse Gorgonzola Art (siehe Rezept unten in unserem Tipp) in Stücke und legen ihn darauf. Das Backblech schieben sie anschließend in den vorgeheizten Backofen und backen die Pizza etwa 20 Minuten.

Zwischendurch putzen Sie bitte den Rucola und schneiden die harten Stiele ab. Dann spülen Sie den Rucola ab, schütteln ihn kurz trocken und geben ihn in eine Schüssel. Danach verrühren Sie das Olivenöl in einer zweiten Schüssel mit dem Essig, etwas Meersalz und Pfeffer und mischen das Dressing unter den Rucola.

Die gebackene Pizza lösen Sie nach der Backzeit von dem Backblech und legen sie auf einen großen vorgewärmten Teller. Den angerichteten Rucola verteilen Sie danach bitte auf der heißen Pizzas, bestreuen das Gericht zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer und servieren es sofort.

### **Anmerkung:**

Das Rezept Veganer Käse Gorgonzola Art finden Sie in diesem Kochbuch auf Seite 52

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Auftauzeit und Ruhezeit

Backzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 16 Gramm

Fett: 51 Gramm

Kohlenhydrate: 59 Gramm

Kilojoule: 3186

Kcal: 762

## Vegan Backen:

### Pikante Ratatouille-Pizza mit Kapern-Äpfeln und Oliven

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Weizenmehl  
15 Gramm frische Hefe  
125 Milliliter warmes Wasser  
1 Esslöffel Zucker  
etwas Salz  
2 Esslöffel Olivenöl

Für den Belag:

2 rote Paprikaschoten  
1 Zucchini  
2 rote Zwiebeln  
2 große Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Messerspitze Chilipulver  
250 Milliliter Tomatensaft  
50 Gramm abgetropfte Kapern-Äpfel  
50 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven  
1 Bund Basilikum  
3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Für den Teig geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel, drücken in die Mitte eine Vertiefung ein und bröckeln dann die Hefe hinein. Danach fügen Sie die 125 Milliliter warmes Wasser, 1 Prise Salz und das Olivenöl hinzu. Nun verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zu einem glatten Teig, kneten ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kräftig durch und lassen ihn zugedeckt an einem warmen Ort etwa 40-45 Minuten gehen.

Währenddessen halbieren Sie für den Belag die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Anschließend spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini auch in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel.

## **Vegan Backen:** Pikante Ratatouille-Pizza mit Kapern-Äpfeln und Oliven - Fortsetzung

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten das vorbereitete Gemüse mit den Zwiebelwürfeln und den Knoblauchwürfel darin unter Rühren an. Gewürzt werden die ange dünsteten Zutaten mit Chilli und Salz. Dann gießen Sie den Tomatensaft hinzu und lassen alles aufkochen.

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf etwa 240 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 220 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Den gegangenen Teig rollen Sie auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 x 40 Zentimeter) aus. Dann fetten Sie ein Backblech (30 x 40 Zentimeter) mit dem Speiseöl ein und legen den Teig darauf. Das Ratatouille-Gemüse verteilen Sie nun auf dem Teig und schieben das Backblech in den vorgeheizten Backofen. Die Pizza backen Sie jetzt etwa 12-15 Minuten.

Nach der Backzeit stellen Sie das Backblech bitte auf ein Rost und belegen die Pizza mit den Kapernäpfeln und den Oliven. Zum Schluss spülen Sie den Basilikum ab, schütteln ihn kurz trocken und verteilen die Basilikumblätter auf der Pizza.

### **Unser Tipp:**

Dieses Gericht können Sie auch mit unserem vegan Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co. bestreuen und überbacken!

Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co.: Seite 53

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten, ohne Teig-Gehzeit

Backzeit: etwa 12-15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm

Fett: 16 Gramm

Kohlenhydrate: 63 Gramm

Kilojoule: 1850

Kcal: 442

## Vegan Backen:

### Peperoni-Pizza

Menge: 4 Portionen

Für den Hefe-Teig:

300 Gramm Weizenmehl  
25 Gramm frische Hefe  
1 Teelöffel Zucker  
150 Milliliter lauwarmes Wasser  
etwas Salz  
4 Esslöffel Olivenöl

Für den Belag:

2 rote Peperoni  
1 rote Paprika-Schote  
2 Zwiebeln  
200 Gramm Cocktailtomaten  
200 Gramm passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)  
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel abgetropfte Kapern  
1 Teelöffel gerebbelter Oregano  
150 Gramm geriebenen Veganer Käse Gouda-Art (Rezept siehe Tipp unten)  
3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Für den Teig geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel und drücken in die Mitte eine Vertiefung ein. Darin bröckeln Sie die Hefe, fügen den Zucker und etwas Wasser hinzu, verrühren das Ganze mit einem kleinen Teil des Mehls (mit einer Gabel) vorsichtig und lassen den Teig dann etwa 15-20 Minuten gehen.

Das restliche Wasser, etwas Salz und das Olivenöl fügen Sie nach der Geh-Zeit hinzu. Nun verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethacken) erst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig bestäuben Sie danach mit etwas Mehl und lassen ihn zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat (das dauert etwa 30-40 Minuten).

## **Vegan Backen:** Peperoni-Pizza - Fortsetzung

Den gegangenen Teig bestäuben Sie anschließend leicht mit Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel und kneten ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durch. Dann fetten Sie ein Backblech (30 x 40 Zentimeter) mit dem Speiseöl ein und rollen den Teig darauf aus. Nun lassen Sie den Teig zugedeckt nochmals 10-12 Minuten gehen.

Währenddessen heizen Sie bitte schon mal den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad (Heißluft) vor.

Außerdem halbieren Sie für den Belag in der Zwischenzeit der Geh-Zeit die Peperoni und die Paprikaschote, entstielen die Schoten, entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie in kleine Stücke. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Scheiben. Nun werden die Tomaten abgespült, halbiert und die Stängelansätze entfernt.

Danach streichen Sie die passierten Tomaten auf den Pizza-Teig und belegen ihn mit den Peperonistücken, den Paprikastücken, den Zwiebelstücken und den Tomatenhälften. Gewürzt wird die Pizza mit Pfeffer, Salz, Kapern und Oregano. Dann wird die Pizza mit dem veganen Käse bestreut, zum Schluss in den vorgeheizten Backofen geschoben und 20-25 Minuten (je nach gewünschte Bräune) gebacken.

### **Unser Tipp:**

Das Rezept für unseren Vegan Käse Gouda-Art finden Sie auf Seite 52.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Teiggehzeit

Backzeit: 20-25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 19 Gramm

Fett: 24 Gramm

Kohlenhydrate: 62 Gramm

Kilojoule: 2375

Kcal: 568

## Vegan Backen:

### Sprossen-Pizza

Menge: 4 Portionen

Für den Hefeteig:

400 Gramm Vollkorn-Weizenmehl  
21 Gramm frische Hefe  
1/2 Teelöföfel Zucker  
250 Milliliter lauwarmes Wasser  
2 Zwiebeln (je etwa 60 Gramm)  
1 große Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

Für den Belag:

1 Kilogramm Fleischtomaten  
350 Gramm gemischte Keimlinge, zum Beispiel Mungobohnen, Azuki, Linsen, Kichererbsen und/  
oder Rettich  
160 Gramm geriebenen Mandel-Parmesan (vegan, Rezept siehe unten)  
4 Esslöffel Nussöl  
30 Gramm Alfalfasprossen

Außerdem:

Backpapier

Für den Teig geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel, drücken in die Mitte eine Vertiefung hinein und bröckeln die Hefe hinein. Dann fügen Sie den Zucker und 100 Milliliter Wasser hinzu. Nun verrühren Sie die Zutaten mit einem kleinen Teil des Mehles mit einer Gabel vorsichtig und lassen das Ganze etwa 10-12 Minuten gehen.

In der Zeit ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel (den Knoblauch nicht hacken, davon wird er bitter). Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer kleinen Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin an. Gewürzt wird das alles jetzt mit Pfeffer und Salz.

## **Vegan Backen:** Sprossen-Pizza - Fortsetzung

Das restliche Wasser (150 Milliliter) und die Zwiebel-Knoblauch-Masse geben Sie dann zu dem Vorteig in die Schüssel und verarbeiten ihn mit einem Mixer (Knethaken) zuerst auf der kleinsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig bestäuben Sie anschließend mit Mehl und lassen ihn zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich fast verdoppelt hat (das dauert etwa 30-40 Minuten).

Dann heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Den gegangenen Teig bestäuben Sie leicht mit Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel und teilen ihn in 4 Portionen. Danach rollen Sie die Teig-Portionen jeweils zu runden Platten (mit einem Durchmesser von etwa 28 Zentimetern) aus. Jetzt belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier und legen die Teig-Platten darauf.

Für den Belag spülen Sie nun die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Dann schneiden Sie die Tomaten in Scheiben, legen sie auf die Teig-Platten und würzen sie mit Pfeffer und Salz. Dann verlesen Sie die gemischten Keimlinge, spülen sie heiß ab, schütteln sie kurz trocken und verteilen die Keimlinge auf den Teig-Platten. Bestreut werden die Teig-Platten anschließend mit dem Parmesan und beträufelt werden sie dann dem Nuss-Öl.

Jetzt schieben Sie die Backbleche (bei Heißluft 2 Backbleche zusammen) in den vorgeheizten Backofen und backen die Sprossen-Pizza etwa 25-26 Minuten je Backblech.

Die Pizzen bestreuen Sie zum Schluss mit den abgespülten und trocken geschüttelten Alfalfa-Sprossen. Danach können Sie das Gericht anrichten und servieren.

### **Unser Tipp:**

Unser Rezept für Mandel-Parmesan finden Sie auf Seite 58!

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Teiggehzeit und Abkühlzeit

Backzeit: etwa 25 Minuten je Backblech

Pro Portion:

Eiweiß: 31 Gramm

Fett: 31 Gramm

Kohlenhydrate: 73 Gramm

Kilojoule: 2921

Kcal: 699

## Vegan Backen:

Mini-Pizzen mit pflanzlichem Mozzarella und Tomaten

Menge: 12 Stück

Für den Pizzateig:

250 Gramm Weizenmehl

21 Gramm frische Hefe

125 Milliliter lauwarmes Wasser

20 Milliliter Olivenöl

Für die Tomatensauce:

150 Gramm Tomatenmark

200 Gramm abgetropfter pflanzlicher Mozzarella (siehe unser Rezept)

100 Gramm Zwiebeln

3 Esslöffel Olivenöl

80 Gramm Tomatenmark

200 Gramm geschälte Tomaten (aus der Dose)

200 Milliliter Tomatensaft

1 1/2 Knoblauchzehen

3 Stängel Basilikum

etwas Salz

1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle

10 Basilikum-Blätter

Außerdem:

1 Backblech für die Mini-Pizzen (12 Förmchen)

Für den Teig geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel und drücken in die Mitte eine Vertiefung hinein. Darein bröckeln Sie die Hefe hinein und fügen etwas Wasser hinzu. Dann verrühren Sie ein kleinen Teil des Mehls mit der Hefe und mit dem Wasser vorsichtig mit einer Gabel und lassen das Ganze etwa 10-15 Minuten gehen.

Nach der Geh-Zeit fügen Sie das restliche Wasser hinzu. Danach verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig bestäuben Sie nun mit etwas Mehl und lassen ihn zugedeckt an einem warmen Ort gehen, bis er sich etwa verdoppelt hat (das dauert ungefähr 30 Minuten).

Den gegangenen Teig bestäuben Sie leicht mit Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel und rollen ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn aus. Aus dem Teig stechen Sie dann mit einer runden Ausstechform 12 Taler (mit einem Durchmesser von etwa 8 Zentimetern) aus. Die Back-Förmchen legen Sie danach damit aus. Den Teig stechen Sie jetzt mit einer Gabel mehrmals ein und lassen ihn nochmals zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich deutlich vergrößert hat (das dauert etwa 20-25 Minuten).

## **Vegan Backen:** Mini-Pizzen mit pflanzlichem Mozzarella und Tomaten - Fortsetzung

Währenddessen schneiden Sie für die Tomatensauce die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach 1-2 Minuten nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus und geben die Tomaten in eine zweite Schüssel. Danach schrecken Sie sie mit kaltem Wasser ab, häuten und halbieren die Tomaten und entfernen die Stängelansätze. Anschließend entfernen Sie das Fruchtfleisch der Tomaten und schneiden die Tomaten in kleine Würfel. Dann schneiden Sie den Mozzarella auch in kleine Würfel und legen die Tomatenwürfel und die Mozzarellawürfel beiseite.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Das Olivenöl erhitzen Sie dann in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend schieben Sie die Zwiebelwürfel an den Topf-Rand, geben das Tomatenmark hinzu und tomatisieren (kurz anrösten = für einen besseren Geschmack durch die Röststoffe) es. Dann gießen Sie die Tomaten mit Saft aus der Dose und den Tomatensaft hinzu. Nebenbei ziehen Sie bitte den Knoblauch ab, schneiden ihn in kleine Würfel, spülen den Basilikum ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Die Knoblauchwürfel und die Basilikumstängel geben Sie Jetzt bitte zu den Tomaten in den Topf und bringen das Ganze unter Rühren zum Kochen. Dann lassen Sie die Tomatensauce unter gelegentlichem Rühren stark einkochen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Zwischendurch heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann pürieren Sie die Tomatensauce mit einem Mixer und passieren sie anschließend durch ein Sieb. Danach wird die Sauce mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt und die beiseite gelegten Tomatenwürfel sowie die Mozzarellawürfel unter die passierte Tomatensauce gemischt. Die Tomaten-Käse-Sauce verteilen Sie nun auf dem Teig in den Förmchen. Danach schieben Sie das Backblech auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und backen die Mini-Pizzen etwa 12-13 Minuten.

Währenddessen spülen Sie die Basilikumblätter ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie in feine Streifen. Die Mini-Pizzen servieren Sie zum Schluss bitte mit den Basilikumstreifen bestreut.

### **Unser Tipp:**

Das Rezept für unseren pflanzlichen Mozzarellakäse finden Sie in diesem Kochbuch auf Seite 64!

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Teig-Gehzeit

Backzeit: etwa 12 Minuten

Pro Portion: Eiweiß: 6 Gramm, Fett: 8 Gramm, Kohlenhydrate: 19 Gramm, Kilojoule: 733  
Kcal: 175

## Vegan Backen:

### Gemüse-Pakorras (Gemüse in Kichererbsen-Teig)

Menge: etwa 3 Portionen

Für den Kichererbsen-Teig:

250 Gramm Kichererbsenmehl (bekommen Sie im Asialaden)

250 Milliliter (etwa) kaltes Wasser

1 Teelöffel (gestrichen) Salz

1 Messerspitze Chilipulver

1 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)

1/2 Teelöffel (gestrichen) Backpulver

1 Aubergine

etwas Salz

2 kleine Zucchini

1 1/2 feste Bananen

1 Liter Speiseöl

Außerdem:

Küchenpapier

Für den Teig geben Sie das Kichererbsenmehl in eine Rührschüssel. Dann rühren Sie nach und nach das Wasser mit einem Schneebesen ein, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Das Salz, den Chili, den Kreuzkümmel und das Backpulver rühren Sie anschließend unter. Dann lassen Sie den Teig etwa 30-70 Minuten quellen.

Während der Quellzeit spülen Sie die Aubergine ab und schneiden den Stängelansatz ab. Dann schneiden Sie die Aubergine in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben, bestreuen die Scheiben mit Salz und lassen sie etwa 30 Minuten einziehen. Danach tupfen Sie die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken.

Die Zucchini spülen Sie jetzt ab und schneiden die Enden ab. Dann schneiden Sie die Zucchini schräg in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben. Anschließend schälen Sie die Bananen und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben.

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf etwas 100 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

## **Vegan Backen:** Gemüse-Pakorras - Fortsetzung

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf etwa 180 Grad Celsius. Wenn Sie ein Holzstück (zum Beispiel ein Kochlöffel) in das Speiseöl halten und sich am Holz kleine Bläschen bilden hat das Fett die richtige Temperatur. Dann tauchen Sie jeweils die Zucchini-scheiben und die Bananenscheiben in den Teig, streifen sie an dem Schüsselrand ab und backen sie portionsweise in dem siedendem Speiseöl hellbraun aus. Die Gemüsescheiben und die Bananenscheiben nehmen Sie nach dem Backen mit einer Schaumkelle aus dem Fett und lassen sie auf etwas Küchenpapier abtropfen.

Nebenbei halten Sie die Gemüsescheiben in dem vorgeheizten Backofen warm, bis alle Gemüse-scheiben und Bananenscheiben ausgebacken sind.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Quellzeit und Ziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm

Fett: 29 Gramm

Kohlenhydrate: 37 Gramm

Kilojoule: 1912

Kcal: 457

## Vegan Backen:

### Schlehenkuchen

Menge: 1 Portion

1250 Milliliter Saft, (Schlehensaft) ca.  
450 Gramm Schlehen - Fruchtfleisch, passiert, ca.  
100 Gramm Margarine, laktosefreie, verflüssigen  
200 Gramm Kokosnuss, geraspelt  
1 Prisen Salz  
500 Gramm Naturreis, gemahlen  
2 Kardamom, gemahlen  
1 Piment, gemahlen  
250 Gramm Zucker, oder mehr

26 Zentimeter Ringform oder Springform mit Backpapier

Geben Sie die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel, lassen Sie sie gut verrühren und schmecken Sie das Ganze ab ob es süß genug ist (uns reichten die 250 Gramm).

Dann gießen Sie diese Masse in eine 26 Zentimeter mit Backpapier ausgefüllte Ringform.

Danach stellen Sie alles in den kalten Backofen und backen den Kuchen bei etwa 150 Grad Celsius (Heißluft) etwa 80 Minuten auf der 2. Schiene. Etwa 20 Minuten lassen Sie ihn im geöffneten Backofen, anschließend stellen Sie den Kuchen auf einen kleinen, umgedrehten Kochtopf, der Ring löst sich mit der Zeit (er gleitet runter).

Das Backpapier entfernen Sie bitte erst nach dem völligen Erkalten. Lassen Sie den Kuchen möglichst 1 Nacht ruhen. Die Säure des Schlehenfleisches kommt dann gut hervor.

Wir haben dieses mal Kokosnuss, geraspelt, anstelle der Mandeln genommen, Kokosnuss nimmt mehr Flüssigkeit auf.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Vegan Backen:

Mini-Pizzen mit veganen Frischkäse und veganen Käse Blauschimmel Art

Menge: 4 Stück

Für den Hefeteig:

250 Gramm Weizenmehl  
1 Paket Trocken-Back-Hefe  
1 Teelöffel Zucker  
1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
2 Esslöffel Speiseöl  
200 Milliliter warmes Wasser

Für den Belag:

2 1/2 Stängel Basilikum  
200 Gramm Veganer Frischkäse  
1 Teelöffel (gehäuft) mittel-scharfer Senf  
etwas Salz  
3 Tomaten  
150 Gramm Veganer Käse Blauschimmel Art  
170 Gramm abgetropfte Champignonscheiben (aus dem Glas)

eventuell einige Basilikum-Blätter

Außerdem:

Backpapier

Für den Teig geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel und vermischen es sorgfältig mit der Trocken-Back-Hefe. Dann fügen Sie den Zucker, etwas Salz, das Speiseöl und das Wasser hinzu. Nun verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) erst kurz auf der niedrigsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig lassen Sie dann zugedeckt an einem warmen Ort gehend, bis er sich etwa verdoppelt hat (das dauert etwa 30 Minuten).

Währenddessen spülen Sie für den Belag das Basilikum ab und schütteln es kurz trocken. Die Blätter zupfen Sie dann von den Stängeln und schneiden sie klein. Danach verrühren Sie den veganen Frischkäse mit dem Senf, dem Basilikum und dem Salz in einer Schüssel. Nun spülen Sie bitte die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Dann werden die Tomaten entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Den veganen Käse Blauschimmel Art schneiden Sie bitte ebenfalls in kleine Würfel.

Anschließend heizen Sie schon mal den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

**Vegan Backen:** Mini-Pizzen mit veganen Frischkäse und Käse Blauschimmel Art - Fortsetzung

Den gegangenen Teig bestäuben Sie jetzt leicht mit Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel und kneten ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durch. Dann teilen Sie den Teig in 4 gleich große Stücke, formen die Stücke zu Kugeln und rollen sie jeweils zu einer runden Platte (mit einem Durchmesser von etwa 14 Zentimetern) aus.

Danach belegen Sie 2 Backbleche mit dem Backpapier und legen die Teig-Platten darauf. Die Teig-Platten werden jetzt mit der veganen Frischkäse-Masse bestrichen. Dann verteilen Sie die Tomatenwürfel, die Champignons (wenn Sie frische Champignons lieber mögen, müssen Sie die erst putzen, in Scheiben schneiden und eventuell in der Pfanne in 2 Esslöffeln Speiseöl anbraten) und die Käsewürfel gleichmäßig darauf. Anschließend schieben Sie die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den vorgeheizten Backofen und backen die Mini-Pizzen etwa 20 Minuten je Backblech.

Nach eigenem Belieben können Sie die Mini-Pizzen noch mit abgespülten, trocken geschüttelten Basilikum-Blättern garnieren.

**Unser Tipp:**

Für veganen Frischkäse haben wir 4 Rezepte für Sie:

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack finden Sie auf Seite 69.

Veganen Frischkäse 1 finden Sie auf Seite 69.

Veganen Frischkäse 2 finden Sie auf Seite 70

Veganen Käse Blauschimmel Art finden Sie auf Seite 50.

Zubereitungszeit: etwa 65 Minuten, ohne Teig-Gehzeit

Garzeit: etwa 20 Minuten je Backblech

Pro Portion:

Eiweiß: 25 Gramm

Fett: 33 Gramm

Kohlenhydrate: 54 Gramm

Kilojoule: 2576

Kcal: 615

## Vegan Backen:

### Mini-Pizza-Herzen mit pflanzlichen Mozzarella

Menge: 4 Portionen

Für den Hefeteig:

300 Gramm Vollkorn-Weizenmehl  
21 Gramm frische Hefe  
200 Milliliter lauwarmes Wasser  
1 Bund Petersilie (geschnitten)  
1 Bund Sauerampfer  
2 große Knoblauchzehen  
1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz

Für den Belag:

300 Gramm Möhren  
1 Esslöffel Maiskeimöl  
etwas Salz  
300 Gramm kleine Tomaten  
300 Gramm kleine Zucchini  
300 Gramm Pflanzlicher Mozzarellakäse  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
4 Esslöffel Maiskeimöl  
1 Esslöffel klein geschnittenes Basilikum  
etwas Zucker

Außerdem:

2 Blatt Backpapier

Für den Teig geben Sie erst das Mehl in eine Rührschüssel, drücken in die Mitte eine Vertiefung ein und bröckeln dann die Hefe hinein. Danach geben Sie etwas Wasser hinzu und verrühren mit die Hefe mit einem kleinen Teil des Mehls vorsichtig mit einer Gabel. Dann lassen Sie die Zutaten etwa 10-15 Minuten gehen.

Währenddessen spülen Sie den Sauerampfer ab und schütten ihn kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blätter von den Stielen und schneiden sie klein. Danach ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Das restliche Wasser, das Maiskeimöl, etwas Salz, die Kräuter (inklusive der gewaschenen und geschnittenen Petersilie) und die Knoblauchwürfel geben Sie nun zu dem Vorteig in die Rührschüssel. Anschließend verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) erst auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe zu einem glatten Teig. Den Teig bestäuben Sie danach mit etwas Mehl und lassen ihn zugedeckt an einem warmen Ort gehen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat (das dauert etwa 30 Minuten).

## **Vegan Backen:** Mini-Pizza-Herzen mit pflanzlichen Mozzarella - Fortsetzung

Den gegangenen Teig bestäuben Sie leicht mit Mehl, nehmen ihn dann aus der Schüssel und teilen ihn in 12 Portionen. Aus den einzelnen Teig-Portionen formen Sie jetzt mit bemehlten Händen 12 herzförmige Pizza-Böden mit einem kleinen Rand. Dann belegen Sie zwei Backbleche mit dem Backpapier und legen anschließend die Pizza-Böden auf die Bleche.

Nun lassen Sie den Teig zugedeckt nochmals so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich sichtbar vergrößert hat (das Dauert etwa 20 Minuten). In der Zwischenzeit putzen Sie für den Belag die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden sie dann in Scheiben. Das Maiskeimöl erhitzen Sie nebenbei in einem kleinen Topf. Dann geben Sie die Möhrenscheiben hinein und dünsten sie darin an. Gewürzt werden die Möhrenscheiben mit wenig Salz und Zucker, danach lassen Sie sie etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest dünsten.

Während des dünsten heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius vor.

Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Danach schneiden Sie die Tomaten bitte in Scheiben. Anschließend spülen Sie die Zucchini ab, schneiden die Enden ab und schneiden die Zucchini in Scheiben. Dann schneiden Sie den Mozzarella in Würfel.

Jetzt belegen Sie vier Pizza-Herzen dicht mit den Zucchini-Scheiben, 4 mit den Möhrenscheiben und 4 mit den Tomatenscheiben. Die Pizza-Herzen bestreuen Sie danach bitte mit den Mozzarellawürfeln und würzen das Ganze mit Pfeffer und Salz. Dann schieben Sie die Backbleche nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den vorgeheizten Backofen und backen die Pizza-Herzen etwa 15 Minuten je Backblech.

Zum Schluss beträufeln Sie die gebackenen Pizza-Herzen mit dem Maiskeimöl, bestreuen sie mit dem klein geschnittenen Basilikum und servieren das Gericht heiß.

### **Unser Tipp:**

Auf Seite 64 finden Sie unser Rezept für pflanzlichen Mozzarella

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Teig-Gehzeit

Backzeit: etwa 15 Minuten je Backblech

Pro Portion:

Eiweiß: 26 Gramm

Fett: 34 Gramm

Kohlenhydrate: 63 Gramm

Kilojoule: 2928

Kcal: 700

## Vegan Backen:

### Vegane Pizza mit Hefeschmelz

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Dinkelmehl (Vollkorn-)  
1/2 Paket Hefe, frisch  
100 Milliliter Wasser, lauwarm  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise Zucker  
4 Esslöffel Hefeflocken (Edel-)  
2 Esslöffel Margarine, vegan  
3 Teelöffel Weizenmehl  
150 Milliliter Wasser, lauwarm  
1 Teelöffel Senf  
100 Milliliter Tomatensauce, vegan  
Rosmarin  
Oregano  
Öl (Knoblauch)  
1 halbe Paprikaschote(n), rot  
einige Pfefferschoten, mild, eingelegt  
2 kleine Zwiebeln  
einige Oliven (Kalamata), entsteint

Als erstes füllen Sie für den Pizzateig 200 Gramm Mehl in eine Rührschüssel, bröckeln in eine kleine Mulde die Hefe hinein und geben eine Prise Zucker dazu. Dann vermengen Sie die Zutaten mit 100 Milliliter lauwarmem Wasser, etwas Salz und geben 2 Esslöffel Öl dazu. Nach eigenem Belieben können Sie noch Oregano (getrocknet) mit untermengen. Den Teig kneten Sie jetzt bitte ordentlich durch, decken ihn mit sauberem Küchentuch ab und an einem warmen Platz etwa 30 Minuten gehen lassen (bis der Teig sich fast verdoppelt hat).

Währenddessen waschen Sie die Paprikahälfte, putzen sie und entfernen die Stängel und die Scheidenwände. Dann schneiden Sie die Paprikahälfte in dünne Streifen. Die Zwiebeln ziehen Sie ab, halbieren sie und schneiden sie in dünne Ringe. Dann nehmen Sie die Pfefferonen aus dem Glas, entfernen den Strunk und schneiden sie in Scheiben. Danach nehmen Sie die Oliven aus dem Glas und lassen sie abtropfen.

Nun kneten Sie den Pizza-Teig nochmals ordentlich durch, rollen ihn dünn aus und bestreichen ihn mit der Tomatensauce. Anschließend belegen Sie den Pizza-Teig mit dem Gemüse.

**Vegan Backen:** Vegane Pizza mit Hefeschmelz - Fortsetzung

Für den Hefeschmelz zerlassen Sie in einem kleinen Topf die Margarine, rühren mit dem Schneebesen 3 Teelöffel Mehl ein und gießen Alles mit 150 Milliliter Wasser auf. Dann geben Sie die Hefeflocken, 1 Teelöffel Salz und etwas Senf hinzu (Vorsicht, der Senf soll Geschmack geben, aber nicht dominieren. Etwa ein Teelöffel reicht aus). Dann lassen Sie das Ganze unter Rühren noch kurz aufkochen und tröpfeln den Schmelz anschließend mit einem Esslöffel über die Pizza. Nach eigenem Geschmack können Sie noch etwas Oregano über der Pizza verteilen.

Jetzt schieben Sie die Pizza auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Oberhitze/Unterhitze). oder bei Heißluft etwa 160 Grad) und backen sie bis zum gewünschten Bräunungsgrad.

**Unser Tipp:**

Über die noch heiße Pizza können Sie auch etwas frisches Knoblauch-Öl geben. Dafür pressen Sie einfach 2 Knoblauchzehen in etwas Öl und verrühren das Ganze verrühren.

Natürlich können Sie die Pizza je nach Geschmack auch mit jedem anderen Gemüse belegen.

Arbeitszeit: 30 Minuten

Schwierigkeit: normal

## Vegan Backen:

Reismehl-Kräcker

Menge: 30 Stück

Für den Teig:

1 rote Chilischote (mittelgroß), 1 grüne Chilischote (mittelgroß)  
100 Gramm Reismehl (bekommen Sie im Reformhaus)  
70 Gramm Weizenmehl, 1 1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
1/2 Teelöffel Zucker, 1 Esslöffel Speiseöl, 115 Milliliter Wasser  
1 Liter (etwa) Speiseöl, 200 Gramm Mango-Chutney (aus dem Glas)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Für den Teig spülen Sie als erstes die Chilischoten ab, tupfen sie dann kurz trocken, entstielen sie, schneiden die Schoten der Länge nach auf und entkernen sie dann. Danach werden die Chilischoten kurz abgewaschen und sehr fein gehackt. Anschließend geben Sie die beiden Mehlsorten in eine Rührschüssel und mischen etwas Salz, Zucker und die Chilli-Stückchen. Das Olivenöl rühren Sie danach bitte mit einem Schneebesen unter.

Nun bringen Sie das Wasser in einem kleine kleinen Topf zum Kochen und geben es zu der Mehlmasse. Die Zutaten verarbeiten Sie jetzt mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der niedrigsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe. Den Teig kneten Sie danach mit den Händen so lange weiter, bis er abgekühlt ist.

Anschließend formen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle und schneiden ihn in 30 Scheiben. Die Teigscheiben formen sie danach je zu walnussgroßen Kugeln und bestäuben sie mit dem Mehl. Dann rollen Sie die Teig-Kugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche zu hauchdünnen Fladen aus.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer Fritteuse oder einem großen Topf auf etwa 180 Grad Celsius. Wenn Sie ein Holzstäbchen (oder einen Kochlöffel) in das Öl halten und sich kleine Bläschen bilden hat das Fett die richtige Temperatur erreicht. Die Teig-Fladen backen Sie nach dem erhitzen des Speiseöls portionsweise in dem siedendem Fett unter gelegentlichem Wenden goldbraun. Nach der Backzeit nehmen Sie die Teig-Fladen heraus und lassen sie auf Küchenpapier abtropfen.

Serviert werden die Kräcker mit Mango-Chutney.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm, Fett: 1 Gramm, Kohlenhydrate: 7 Gramm, Kilojoule: 178, Kcal: 42

## Vegan Backen:

### Maisbrötchen

Menge: 14 Stück

250 Gramm Weizenmehl (Type 405)  
250 Gramm Maismehl  
42 Gramm frische Hefe  
2 Teelöffel Voll-Rohrzucker  
400 Milliliter lauwarmes Wasser  
1 gestrichener Teelöffel Salz  
2 Teelöffel Sambal Oelek  
1 1/2 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)  
3 Teelöffel Olivenöl  
etwas Weizenmehl  
50 Gramm Maisgrieß (Polentagrieß)

Geben Sie beiden Mehlsorten in eine Rührschüssel. In die Mitte drücken Sie eine Vertiefung und bröckeln die Hefe hinein. Nun fügen Sie den Zucker und 100 Milliliter lauwarmes Wasser hinzu. Dann verrühren Sie vorsichtig ein kleinen Teil des Mehls mit einer Gabel und lassen Aales etwa 10 bis 15 Minuten gehen.

Anschließend fügen Sie das restliche Wasser (300 Milliliter), das Salz, etwas Sambal Oelek (Vorsicht, sehr scharf), Kurkuma und das Olivenöl hinzu. Dann verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (mit dem Knethaken) erst kurz auf der niedrigsten, danach auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig bestäuben Sie mit Mehl und lassen ihn so lange zugedeckt an einem warmen Ort gehen, bis er sich sichtbar schön vergrößert hat. Das dauert etwa eine halbe Stunde.

Jetzt bestäuben Sie den gegangenen Teig leicht mit Mehl, nehmen ihn aus der Schüssel und kneten ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal sehr gut durch. Danach teilen Sie den Teig in 14 gleich große Portionen (ein Bäcker würde diese abwiegen) und formen die Teigportionen dann zu Kugeln. Diese Kugeln müssen Sie etwas flacher drücken.

## **Vegan Backen:** Maisbrötchen - Fortsetzung

Bestreuen Sie nun ein Backblech (30 x 40 Zentimeter, mit Backpapier ausgelegt) mit etwa der Hälfte des Maisgrieß. Die Teigkugeln legen Sie dann darauf und streichen die Brötchen mit Wasser und bestreuen sie mit dem restlichen Maisgrieß. Dann decken Sie die Brötchen zu und lassen sie an einem warmen Ort noch etwa 15 Minuten gehen.

Zwischendurch heizen Sie den Backofen vor (Ober-/ Unterhitze: etwa 200 Grad Celsius, Heißluft: etwa 180 Grad Celsius).

Dann schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Backofen und backen die Brötchen etwa 15 bis 20 Minuten. Nach der Backzeit ziehen Sie die Brötchen mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost und lassen die Brötchen zum Schluss erkalten.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten, ohne Teiggehzeit  
Backzeit: zwischen 15 und 20 Minuten.

Pro Stück:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 2 Gramm

Kohlenhydrate: 29 Gramm

Kilojoule: 633

Kcal: 151

## Vegan Backen:

### Pita-Brot

Menge: 1 Portion

1 Packung Trockengerm/Trockenhefe  
1 Teelöffel Zucker  
300 Milliliter lauwarmes Wasser  
550 Gramm Mehl  
2 Esslöffel Olivenöl

Den Germ verrühren Sie mit den Zucker und dem Wasser in einer Schüssel und lassen alles etwa 5 Minuten stehen lassen (es sollen sich kleine Bläschen bilden). Anschließend verkneten Sie alles mit dem Mehl und dem Öl und kneten einen Teig.

Geben Sie nun den Teig in eine Schüssel, geben Sie etwas Mehl und die Teigkugel drauf. Dann legen Sie ein Küchentuch drüber und lassen den Teig an einem warmen Ort etwa 25-30 Minuten gehen. In den Wintermonaten stellen wir den Teig zum Beispiel gerne auf die Heizung oder in den Backofen (bei 50 Grad Celsius).

Wenn sich das Teigvolumen verdoppelt hat wird der Teig nochmal durchgeknetet. Nun werden gleichgroße Stücke abgeteilt (je nachdem wie groß die Pitataschen werden sollen) und dann zu dünnen Fladen gedrückt. Sie können jedoch auch ein Nudelholz zur Hand nehmen und die Pitataschen ausrollen. Die Taschen lassen Sie nochmal etwa 20 Minuten gehen.

Zum Schluss wird das Pita Brot bei 250 Grad Celsius etwa 5 Minuten gebacken.

## **Vegan Backen:**

vegane Burgerbrötchen

Menge: etwa 6 Stück

230 Milliliter Soja-Drink

2 Esslöffel Soja-Drink

0,25 Würfel Hefe

1 Teelöffel Zucker

350 Gramm Mehl

2 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Sesam (eventuell)

Außerdem:

etwas Pflanzenöl zum Formen

Erwärmen Sie erst 230 Milliliter Soja-Drink leicht, lösen Sie dann die zerbröckelte Hefe und den Zucker darin auf. Das Mehl und das Salz verkneten Sie mit dem Hefedrink zu einem glatten Teig und lassen den Teig zugedeckt an einem warmen Ort für etwa 1 Stunde gehen.

Danach kneten Sie den Hefeteig nochmals durch, teilen ihn in 6 Stücke, formen diese jeweils mit geölten Händen zu runden Brötchen (mit einem Durchmesser von etwa 9–10 Zentimeter) und bestreichen sie mit dem restlichem Soja-Drink (2 Esslöffel). Anschließend bestreuen Sie die Brötchen eventuell mit dem Sesam bestreuen. Die Brötchen setzen Sie nun auf ein mit Backpapier belegtes Blech und lassen sie nochmals abgedeckt etwa 1 Stunde gehen.

Zum Schluss schieben Sie die Burgerbrötchen auf mittlerer Schiene in den 220 Grad heißen Backofen und lassen sie in etwa 15–20 Minuten goldgelb backen.

### **Unser Tipp:**

Gießen Sie 100 Milliliter Wasser auf den Ofenboden, schließen Sie dann die Ofentür sofort – der entstehende Wasserdampf bewirkt, dass die Brötchen beim Backen gut aufgehen und sehr schön weich bleiben.

unbezahlte Werbung:



Fotos: Ärzte gegen Tierversuche / AESOP-Projekt

**WENN FORSCHUNG  
ZUM VERBRECHEN WIRD:  
TIERVERSUCHE IM  
21. JAHRHUNDERT!**

Weitere Infos auf der Rückseite: Bitte umblättern...



## Süßes und veganes Gebäck:

Apfel-reis

Menge: 4 Portionen

1 Liter Wasser  
1 Prise Salz  
50 Gramm Zucker  
1 Teelöffel Zitronensaft  
200 Gramm Milchreis (Rundkornreis)  
500 Gramm Äpfel, zum Beispiel Elstar

etwas Zucker  
etwas gemahlene Zimt  
eventuell einige Apfel-Spalten  
eventuell einige Minze-Blätter

Das Wasser bringen Sie mit dem Salz, dem Zucker und dem Zitronensaft in einem Topf zum Kochen. Dann geben Sie den Reis hinzu und bringen alles wieder unter Rühren zum Kochen. Den Reis lassen Sie danach zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10-12 Minuten quellen.

Währenddessen schälen Sie die Äpfel, vierteln sie, schneiden das Kerngehäuse heraus und schneiden die Apfelviertel in kleine Stücke. Die Apfelstücke rühren Sie bitte unter den Reis, lassen den Milchreis weitere 10-16 Minuten quellen und rühren dabei gelegentlich um. Anschließend schmecken Sie den Apfel-Reis bitte mit Zucker ab.

Den Apfel-Reis richten Sie jetzt an und bestreuen ihn nach eigenem Belieben mit Zucker und Zimt. Nach eigenem Belieben können Sie dieses Gericht auch mit Apfelspalten und abgespülten, trocken getupften Minzblättern garnieren.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit: etwa 20-25 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 1 Gramm  
Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 30 Gramm  
Kilojoule: 603  
Kcal: 144

## Süßes und veganes Gebäck:

### Avocado-Limetten-Sorbet

Menge: 4 Portionen

2 Limetten (unbehandelt und ungewachst)  
100 Gramm Zucker  
200 Milliliter Orangensaft  
2 reife Avocados (je etwa 200 Gramm), zum Beispiel Hass-Avocados

Außerdem:  
Frischhaltefolie

Waschen Sie erst eine Limette heiß ab und schälen Sie dann die Limetten mit einem Sparschäler möglichst dünn ab. Danach halbieren Sie beide Limetten, pressen den Saft aus und messen 50 Milliliter Saft ab. Die Limettenschale, den Limettensaft, den Zucker und den Orangensaft verrühren Sie nun in einem Topf, bringen alles zum Kochen und lassen es etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Anschließend gießen Sie den Limetten-Sirup durch ein feines Haarsieb in ein Gefäß und lassen ihn abkühlen. Das ergibt etwa 250 Milliliter Limetten-Sirup.

Jetzt halbieren Sie die Avocados und lösen die Steine heraus. Dann lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalen und schneiden es klein.

Die Avocadostücke und den abgekühlten Limetten-Sirup geben Sie dann bitte in eine Rührschüssel und pürieren das Ganze mit einem Pürierstab zu einer glatten, glänzenden Masse.

Die Sorbet-Masse füllen Sie anschließend in eine gefriergeeignete Schüssel und stellen sie mit der Frischhaltefolie bedeckt in den Gefrierschrank. Nun lassen Sie das Sorbet etwa 4 Stunden gefrieren (dabei müssen Sie das Sorbet alle 30 Minuten umrühren). Nach der Gefrierzeit können Sie das Avocado-Limetten-Sorbet servieren.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühl-Zeit  
Gefrier-Zeit: etwa 4 Stunden

Pro Portion:  
Eiweiß: 2 Gramm  
Fett: 18 Gramm  
Kohlenhydrate: 30 Gramm  
Kilojoule: 1202  
Kcal: 288

## Süßes und veganes Gebäck:

### Apfel-Pfannkuchen

Menge: 2 Stück

Für den Teig:

150 Gramm Weizenmehl (Type 1050), 1/2 Teelöffel Natron

1 Paket Backpulver, 150 Milliliter natürlicher Apfelsaft

150 Milliliter Soja-Milch, 1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Zucker, 1 Messerspitze gemahlene Zimt

1 Prise Salz

2 Äpfel, zum Beispiel Boskoop, 2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl

1 Esslöffel Marmelade oder Konfitüre, 1 Esslöffel Ahorn-Sirup oder Dicksaft von Agave

Äpfel oder Birnen

Für den Teig mischen Sie das Weizenmehl mit dem Natron und dem Backpulver in einer Rührschüssel. Dann fügen Sie den Apfelsaft und die Soja-Milch mit dem Zitronensaft, dem Zucker, dem Zimt und etwas Salz hinzu. Die Zutaten verarbeiten Sie jetzt mit einem Mixer (Rührstäbe) zunächst auf der kleinsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe in etwa 2-3 Minuten zu einem glatten Teig. Anschließend lassen Sie den Teig bitte zugedeckt etwa 25-30 Minuten ruhen.

Währenddessen schälen Sie die Äpfel, vierteln sie, schneiden das Kerngehäuse heraus und schneiden die Apfelviertel dann in dünne Spalten.

Von dem Speiseöl erhitzen Sie nun 1 Esslöffel in einer großen, beschichteten Pfanne. Den Teig rühren Sie nach der Gehzeit nochmals gut durch. Dann geben Sie die Hälfte des Teiges mit einer Suppenkelle in die Pfanne, verstreichen ihn etwas und legen die Hälfte der Apfelspalten dekorativ darauf. Jetzt backen Sie den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze bis starker Hitze von beiden Seiten goldbraun. Aus dem restlichen Teig und den restlichen Apfelspalten backen Sie bitte mit dem restlichen Speiseöl einen weiteren Pfannkuchen.

Die fertigen Pfannkuchen bestreichen Sie bitte mit Marmelade, Konfitüre, Ahornsirup oder Dicksaft und servieren das Gericht dann.

Als Beilage empfehlen wir Kompott oder frisches Obst.

### Unser Tipp:

Geben Sie statt Weizenmehl Dinkelmehl in den Teig.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Ruhezeit

Pro Portion:

Eiweiß: 12 Gramm, Fett: 13 Gramm, Kohlenhydrate: 86 Gramm, Kilojoule: 2151, Kcal: 514

## Süßes und veganes Gebäck:

### Aprikosen-Kaltschale

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Aprikosen  
375 Milliliter Weißwein oder hellen Traubensaft  
375 Milliliter Aprikosen-Nektar  
80 Gramm Zucker  
1 Paket Vanillin-Zucker  
1/2 Stange Zimt  
30 Gramm Sago  
etwas Zitronensaft

Entstielen Sie die Aprikosen, spülen Sie die ab und legen Sie sie kurz in kochendes Wasser. Dann nehmen Sie die Aprikosen heraus, schrecken sie mit kaltem Wasser ab, häuten und halbieren sie, entfernen den Stein und schneiden die Aprikosenhälften in Spalten.

Nun bringen Sie den Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den Traubensaft), den Aprikosen-Nektar, dem Zucker, den Vanillin-Zucker, die Zimtstange und den Sago in einem Topf zum Kochen. Den Sago lassen Sie etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen.

Die Aprikosenspalten geben Sie anschließend hinzu und lassen alles noch etwa 5-6 Minuten quellen. Die Kaltschale wird nun mit Zitronensaft abgeschmeckt, dann lassen Sie sie erkalten.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 0,5 Gramm

Kohlenhydrate: 52 Gramm

Kilojoule: 1153

Kcal: 280

## Süßes und veganes Gebäck:

### Aprikosen mit Löwenzahn-Honig und Hirse

Menge: 2 Portionen

6 Esslöffel Hirse  
200 Milliliter Wasser  
6 reife Aprikosen  
4 Esslöffel Flüssiger Löwenzahn-Honig (veganer Sirup aus Zucker und Löwenzahn-Blüten)  
250 Gramm Soja-Naturjoghurt  
1 Zitrone, den Saft davon  
2 Messerspitze gemahlene Zimt  
2 Teelöffel Vanille-Zucker

Bringen Sie die Hirse in einem Topf mit dem Wasser zum Kochen und lassen Sie sie etwa 5-6 Minuten kochen. Dann lassen Sie die Hirse etwa 15 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle ausquellen. Danach geben Sie die Hirse in ein Sieb und lassen sie abtropfen.

Anschließend überbrühen Sie die Aprikosen kurz mit kochendem Wasser, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und ziehen die Haut ab. Dann halbieren Sie die Aprikosen und entsteinen sie. Die Aprikosenhälften überziehen Sie jetzt mit dem Löwenzahn-Honig.

Dann rühren Sie den Joghurt mit etwas Zitronensaft, dem Zimt und dem Vanille-Zucker glatt und rühren zum Schluss die Hirse unter. Die Aprikosen werden nun mit der Hirse serviert.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten, ohne Quellzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 72 Gramm

Kilojoule: 1611

Kcal: 385

## Süßes und veganes Gebäck:

### Himbeeren-Zitronen-Sorbet

Menge: 2 Portionen

2 Zitronen, den Saft davon  
250 Milliliter Wasser  
2 1/2 Teelöffel Agaven-Dicksaft  
200 Gramm Himbeeren  
1 Teelöffel Puderzucker

4 Minze-Blätter

Bringen Sie den Zitronensaft mit dem Wasser und dem Agaven-Dicksaft in einem kleinen Topf zum Kochen und lassen Sie die Zutaten bei starker Hitze ohne Deckel etwa 5-6 Minuten Sirupartig einkochen (das ergibt etwa 250 Milliliter Sirup). Den Sirup füllen Sie danach in eine gefrie-geeignete Schüssel und lassen ihn erkalten.

Dann stellen Sie die Schüssel in den Gefrierschrank und lassen die Masse etwa 60 Minuten halb-fest gefrieren, danach rühren Sie die Masse um. Anschließend gefrieren Sie die Masse noch weitere 3-4 Stunden. Dabei müssen Sie die Masse mehrmals umrühren, sodass eine cremige Masse entsteht. Danach pürieren Sie die Masse.

Nun verlesen Sie die Himbeeren:

Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Die Hälfte der Himbeeren stellen Sie jetzt zur Seite und pürieren die restlichen Himbeeren in einem Rührbecher. Das Himbeerpüree streichen Sie anschließend bitte durch ein Haarsieb und verrühren die Masse mit dem Puderzucker. Das Püree ziehen Sie danach mit einer Gabel unter das Sorbet und lassen es nochmals 35-45 Minuten gefrieren.

Danach stechen Sie mit einem Eisportionierer Kugeln ab und verteilen sie auf zwei Tellern. Zum Schluss garnieren Sie das Sorbet mit den beiseite gestellten Himbeeren und abgespülten und trocken geschüttelten Minze-Blättern.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Gefrier-Zeit: 5-6 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 356

Kcal: 85

## **Süßes und veganes Gebäck:**

### Apfelmus

Menge: 4 Portionen

750 Gramm säuerliche Äpfel, zum Beispiel Boskoop oder Elstar

5 Esslöffel Wasser

50 Gramm (etwa) Zucker

1 Prise gemahlene Zimt

Schälen Sie die Äpfel, vierteln Sie sie, schneiden Sie das Kerngehäuse heraus und schneiden Sie die Äpfel in kleine Stücke. Dann bringen Sie die Apfelstücke mit Wasser in einem Topf zum Kochen und lassen sie mit Deckel bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen.

Die Apfelmasse können Sie nach eigenem Belieben pürieren und das Apfelmus anschließend eventuell mit Zucker und gemahlenem Zimt abschmecken.

### **Unsere Tipps:**

Das Apfelmus können Sie zum Beispiel pur als Nachspeise oder als Beilage zu Kartoffelpuffern oder Pfannkuchen reichen.

Sie können übrigens auch ungeschälte Äpfel verwenden. In dem Fall waschen Sie die Äpfel und entfernen die Stiele und die Blütenansätze. Die Äpfel schneiden Sie danach in Stücke und kochen sie wie im Rezept beschrieben.

Nach eigenem Belieben können Sie die Masse auch noch durch ein Haarsieb streichen.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 0 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 30 Gramm

Kilojoule: 537

Kcal: 129

## **Süßes und veganes Gebäck:**

Granita von Erdbeeren

Menge: 1 Portion

30 Gramm (etwa 3 Esslöffel) Zucker  
125 Milliliter Wasser  
100 Gramm frische Erdbeeren  
3 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

Außerdem:  
Frischhaltefolie

Bringen Sie den Zucker mit dem Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Dann lassen Sie das Zucker-Wasser abkühlen

Nun putzen Sie die Erdbeeren, spülen sie ab, lassen sie in einem Sieb abtropfen, entstielen sie und geben die Erdbeeren in einen hohen Rührbecher. Danach pürieren Sie die Erdbeeren mit einem Pürierstab fein. Dann rühren Sie den Zitronensaft unter, fügen das Zitronen-Wasser hinzu und rühren alles gut unter, sodass eine glatte Masse entsteht.

Die Erdbeermasse geben Sie anschließend in eine gefrierfeste Schüssel und stellen sie mit Frischhaltefolie zugedeckt in den Gefrierschrank. Dann lassen Sie das Erdbeerpüree in etwa 1-2 Stunden zu leicht gefrorenen Fruchtsaft anfrieren, dabei müssen Sie die Masse etwa alle 15 Minuten umrühren.

Zum Schluss schaben Sie die Granita mit einem Esslöffel heraus und richten sie in einem hohen Glas an.

### **Unsere Tipps:**

Verrühren Sie das Fruchtpüree gut mit dem Zucker-Wasser. Sonst können Sie beim Gefrieren Klumpen bilden, weil die Masse nicht einheitlich glatt ist.

Wenn die Gefrier-Temperatur zu hoch ist, kann das Dessert von der Konsistenz leicht körnig werden. Dann rühren Sie bitte lieber die Fruchtmasse öfter um und verlängern den Gefrier-Prozess etwas. Wenn die Gefrier-Temperatur zu niedrig ist, dann rühren Sie bitte einmal weniger um.

## **Süßes und veganes Gebäck:** Granita von Erdbeeren - Fortsetzung

### **Variante:**

Die Granita können Sie statt mit Erdbeeren mit Himbeeren oder roten Johannisbeeren zubereiten.

Hierfür verlesen Sie 100 Gramm frische Himbeeren. Geben Sie dann die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Danach pürieren Sie die Himbeeren und streichen sie anschließend durch ein feines Haarsieb, damit die Kerne entfernt werden.

Die 125 Gramm frische roten Johannisbeeren spülen Sie ab und lassen sie gut abtropfen. Nun streifen Sie die Beeren von den Rispen. Die Johannisbeeren pürieren Sie auch kurz, dann streichen Sie sie durch ein feines Haarsieb.

Das Frucht-Mark (Himbeeren-Mark oder Johannisbeeren-Mark) verrühren Sie jetzt gut mit Zitronensaft und dem Zucker-Wasser und lassen die Granita zum Schluss wie im Rezept beschrieben gefrieren.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten, ohne Abkühlzeit

Gefrier-Zeit: etwa 1-2 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 36 Gramm

Kilojoule: 670

Kcal: 160

## Süßes und veganes Gebäck:

### Himbeer-Sorbet

Menge: 4 Portionen

1/2 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)

150 Milliliter Wasser

160 Gramm Zucker

500 Gramm frische Himbeeren

1 Esslöffel Himbeergeist

Waschen Sie die Zitrone heiß ab und schälen Sie dann die Schale dünn ab. Danach geben Sie das Wasser mit dem Zucker und der Zitronen-Schale in einen kleinen Topf, bringen alles zum Kochen und lassen es bei starker Hitze etwa 5 Minuten ohne Deckel sirupartig einkochen (das ergibt etwa 100 Milliliter Sirup). Den Sirup lassen Sie anschließend bitte erkalten und entfernen die Zitronenschale mit einer Schaumkelle.

Nun verlesen Sie die Himbeeren:

Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Dann geben Sie die Himbeeren mit der Hälfte des Sirups in einen hohen Rührbecher, pürieren sie und streichen sie nach eigenem Belieben durch ein Sieb. Den restlichen Sirup rühren Sie jetzt unter und schmecken das Ganze eventuell mit Himbeergeist ab (nur wenn keine Kinder mitessen!).

Die Püremasse geben Sie anschließend in eine gefriergeeignete Schüssel und lassen sie etwa 60 Minuten in dem Gefrierschrank gefrieren. Danach rühren sie die Masse um und lassen das Himbeeren-Sorbet noch weitere 3 Stunden gefrieren (dabei müssen Sie noch mehrmals umrühren, so dass eine cremige Masse entsteht).

Zum Schluss verteilen Sie das Himbeeren-Sorbet mit einem Eisportionierer in 4 Portionsschüsseln und servieren es dann.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

Gefrier-Zeit: etwa 4 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 45 Gramm

Kilojoule: 838

Kcal: 200

## Süßes und veganes Gebäck:

### Nuss-Brötchen-Rad

Menge: 1 Stück mit 12 Brötchen

Für den Teig:

75 Gramm vegane Margarine  
500 Gramm Weizenmehl  
1 Paket Trocken-Back-Hefe  
25 Gramm feiner Voll-Rohrzucker  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
250 Gramm Sojadrink  
30 Gramm gemahlene Pistazienkerne  
30 Gramm Walnusskerne  
30 Gramm Haselnusskerne

Zum Bestreichen und Bestäuben:

50 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel Speisestärke  
25 Gramm Mohnsamen  
25 Gramm Sesamsamen

Außerdem:

Backpapier

Für den Teig zerlassen Sie erst die vegane Margarine in einem kleinen Topf. Dann geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel und vermischen es sorgfältig mit der Trocken-Back-Hefe. Danach fügen Sie den Rohrzucker, das Salz, den Sojadrink und die zerlassene Margarine hinzu.

Nun verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 5-6 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig lassen Sie dann zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen, bis er sich etwa verdoppelt hat (das dauert etwa 30-40 Minuten).

Währenddessen verrühren Sie zum Bestreichen das Wasser und die Speisestärke in einem kleinen Topf und lassen das unter Rühren kurz aufkochen. Danach lassen Sie die Flüssigkeit bitte erkalten.

Den Teig dritteln Sie jetzt und verkneten jede Portion mit einer Sorte Nusskerne. Anschließend formen Sie jede Portion zu jeweils 4 runden Brötchen. Danach belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier. Die 4 Brötchen setzen Sie in die Mitte des Backbleches aneinander (bitte nicht zu dicht). Die restlichen Brötchen setzen Sie nicht zu eng kreisförmig darum.

## **Süßes und veganes Gebäck:** Nuss-Brötchen-Rad - Fortsetzung

Nun bestreichen Sie die Brötchen mit der Speisestärke-Flüssigkeit und bestreuen sie anschließend im Wechsel mit Mohn-Samen und Sesam-Samen. Die Brötchen lassen Sie danach bitte nochmals an einem warmen Ort gehen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben (das dauert etwa 20-25 Minuten).

In der Zeit heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Backofen und backen das Brötchen-Rad etwa 25 Minuten. Das Brötchen-Rad ziehen Sie nach der Backzeit mit dem Backpapier von dem Backblech auf ein Küchenrost und lassen es erkalten.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Teig-Gehzeit und Abkühlzeit  
Backzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 34 Gramm

Kilojoule: 1165

Kcal: 278

## Süßes und veganes Gebäck:

### Kokos-Nektar-Würfel mit Litschis

Menge: 6 Portionen

Für die erste Schicht:

40 Gramm Tapiokamehl (bekommen Sie im Asialaden)

25 Gramm Reismehl

75 Gramm Zucker

etwas Salz

125 Milliliter Kokosmilch

Für die zweite Schicht:

40 Gramm Tapioka-Mehl

25 Gramm Reismehl

75 Gramm Zucker

125 Milliliter schwarzer Johannisbeeren-Nektar

1 Teelöffel (gestrichen) Zitronensäure

280 Gramm abgetropfte Litschis (aus der Dose)

Außerdem:

3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Alufolie

Heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 140 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 120 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Für die erste Schicht geben Sie dann das Tapioka-Mehl mit dem Reismehl, dem Zucker, 1 Prise Salz und der Kokosmilch in eine Rührschüssel und rühren das Ganze mit einem Schneebesen glatt. Danach fetten Sie eine flache Auflaufform mit dem Speiseöl ein und gießen die Masse hinein. Die Form verschließen Sie danach mit der Alufolie.

Nun füllen Sie ein Backblech mit einem hohen Rand oder eine Fettpfanne etwa 2 Zentimeter hoch mit Wasser. Die Auflaufform setzen Sie danach auf das Backblech oder in die Fettpfanne und schieben beides in den vorgeheizten Backofen. Anschließend lassen Sie die Kokos-Masse etwa 25 Minuten im Backofen stocken.

## **Süßes und veganes Gebäck:** Kokos-Nektar-Würfel mit Litschis - Fortsetzung

Für die zweite Schicht rühren Sie in der Zwischenzeit das Tapiokamehl mit dem Reismehl, dem Zucker, dem Johannisbeeren-Saft und der Zitronensäure mit einem Schneebesen glatt. Die Fruchtmasse verstreichen Sie danach auf der gestockten Kokos-Masse und verschließen die Auflaufform wieder mit der Alufolie.

Das Backblech oder die Fettpfanne schieben Sie anschließend wieder zurück in den Backofen und lassen die Kokos-Masse mit der Frucht-Masse weitere 25 Minuten bei gleicher Backofen-Temperatur stocken.

Nach dem Stocken stellen Sie die Form auf ein Küchenrost, nehmen die Alufolie ab und lassen die Kokos-Nektar-Masse erkalten.

Nach dem Erkalten lösen Sie die Kokos-Nektar-Masse aus der Auflaufform. legen sie auf ein Schneidebrett und schneiden sie in etwa 3 Zentimeter große Würfel. Zum Schluss werden die Würfel auf kleinen Tellern mit den Litschis angerichtet.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 92 Gramm

Kilojoule: 1977

Kcal: 473

## Süßes und veganes Gebäck:

### Orangen-Feigen-Salat

Menge: 4 Portionen

4 Orangen  
5 frische Feigen  
200 Gramm Rosinen  
2 Esslöffel Voll-Rohrzucker  
eventuell Zitronensaft oder Weißwein  
etwas abgezogene, halbierte Mandeln  
etwas Rosinen oder Korinthen

Schälen Sie die Orangen so, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Dann schneiden Sie die Orangen in Scheiben. Danach spülen Sie die Feigen ab, entstielen sie und vierteln sie. Nun spülen Sie die Rosinen oder die Korinthen kurz unter fließendem kaltem Wasser ab und lassen sie dann abtropfen.

Die vorbereiteten Zutaten schichten Sie anschließend mit dem Rohrzucker in eine Glasschüssel und übergießen sie nach eigenem Belieben mit Zitronensaft oder mit Weißwein (letzteres nur wenn keine Kinder mitessen). Dann garnieren Sie den Salat mit Mandeln und Rosinen oder Korinthen und servieren das Gericht danach.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 5 Gramm  
Fett: 4 Gramm  
Kohlenhydrate: 69 Gramm  
Kilojoule: 1473  
Kcal: 352

## Süßes und veganes Gebäck:

Nuss-Hörnchen

Menge: 8 Stück

Für den Tofu-Öl-Teig:

200 Gramm Weizenmehl

2 Teelöffel (gestrichen) Backpulver

150 Gramm Seiten-Tofu

2 Esslöffel Hafer-Cuisine (bekommen Sie im Bioladen)

2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl

50 Gramm feiner Voll-Rohrzucker

1 Paket Vanillin-Zucker

Für die Füllung:

75 Gramm gemahlene Haselnusskerne

2 Tropfen Bittermandel-Aroma

50 Gramm feiner Voll-Rohrzucker

2 Esslöffel kaltes Wasser

Zum Bestreichen und für den Guss:

2 Esslöffel Hafer-Cuisine

50 Gramm Puderzucker

2 1/2 Teelöffel Zitronensaft

Außerdem:

Backpapier

Mischen Sie für den Teig das Mehl und das Backpulver in einer Rührschüssel. Dann geben Sie die restlichen Zutaten für den Teig hinzu und verarbeiten alles mit einem Mixer (Knethaken) erst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 1 Minute zu einem glatten Teig. Sie sollten nicht zu lange kneten weil der Teig sonst klebt.

Zwischendurch heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Anschließend formen Sie auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer Kugel und rollen sie dann zu einer runden Platte (mit einem Durchmesser von etwa 36 Zentimetern) aus. Diese Platte schneiden Sie jetzt viermal diagonal durch, sodass 8 Dreiecke entstehen.

Für die Füllung verrühren Sie danach die Nuss-Kerne mit dem Aroma, dem Rohrzucker und dem Wasser zu einer streichfähigen Masse und formen dann 8 Röllchen.

## **Süßes und veganes Gebäck:** Nuss-Hörnchen - Fortsetzung

Auf die kurze Seite jedes Dreiecks legen Sie danach ein Röllchen der Füllung. Dann belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier und rollen den Teig zu einem Hörnchen auf. Das Hörnchen legen Sie anschließend auf das Blech.

Zum Schluss bestreichen Sie die Hörnchen jetzt mit dem Hafer-Cuisine. Das Backblech schieben Sie dann in den vorgeheizten Backofen und backen die Nuss-Hörnchen etwa 25 Minuten. Das Backblech nehmen Sie nach der Backzeit aus dem Ofen, stellen es auf ein Küchenrost und lassen die Nuss-Hörnchen erkalten.

Für den Guss verrühren Sie nun den Puderzucker mit dem Zitronensaft und streichen ihn dann auf die erkalteten Nuss-Hörnchen. Zum Schluss lassen Sie den Guss gut trocknen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

Backzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 40 Gramm

Kilojoule: 1140

Kcal: 272

## Süßes und veganes Gebäck:

### Rhabarber-Crumble

Menge: 7 Portionen

1 Kilogramm (etwa) Rhabarber  
80 Gramm brauner Voll-Rohrzucker  
3 Esslöffel Orangensaft  
150 Gramm Weizenmehl  
25 Gramm kernige Haferflocken  
80 Gramm brauner Voll-Rohrzucker  
100 Gramm vegane Margarine (zimmerwarm)

Ziehen Sie den Rhabarber erst ab und entfernen Sie dann die Stielenden und die Blattansätze. Danach spülen Sie die Rhabarberstangen ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Die Stangen halbieren Sie jetzt bitte und schneiden sie in etwa 4 Zentimeter lange Stücke.

Anschließend fetten Sie ofenfeste Förmchen mit der Margarine ein, geben die Rhabarberstücke hinein und bestreuen sie mit dem Rohrzucker. Den Orangensaft verteilen Sie bitte darauf.

Nun heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann geben Sie das Mehl in eine Rührschüssel, mischen es mit den Haferflocken und dem Rohrzucker und fügen die restliche Margarine hinzu. Die Zutaten verarbeiten Sie danach mit einem Mixer (Rührstäbe) oder mit den Händen zu Streuseln von gewünschter Größe.

Die Streusel verteilen Sie dann auf den Rhabarberstücken und schieben die Form auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen. Die Rhabarber-Creme backen Sie zum Schluss etwa eine halbe Stunde.

### Unser Tipp:

Das Crumble schmeckt auch sehr gut mit klein gewürfelten Äpfeln. Geben Sie dafür etwas Zitronensaft und Zucker mit 1 Teelöffel gemahlene Zimt über die Äpfel.

Zubereitungszeit: etwa 65 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 43 Gramm

Kilojoule: 1285, Kcal: 307

## Süßes und veganes Gebäck:

### Rosa-Grapefruit-Sorbet

Menge: 8 Stück

4 rosa Grapefruits  
100 Gramm Puderzucker  
50 Milliliter Grenadine-Sirup  
einige Zitronenmelisse-Blätter

Außerdem:  
Frischhaltefolie

Waschen Sie die Grapefruits heiß ab, halbieren Sie sie, pressen Sie den Saft aus und messen Sie 400 Milliliter davon ab. Dann verrühren Sie den Grapefruitsaft, den Puderzucker und den Sirup in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen. Danach füllen Sie die Flüssigkeit bitte in eine gefriergeeignete Schüssel.

Die Schüssel decken Sie mit der Frischhaltefolie zu und stellen sie in den Gefrierschrank. Nun lassen Sie das Sorbet etwa 4 Stunden gefrieren, dabei müssen Sie es alle halbe Stunde kräftig umrühren. In der Zwischenzeit kratzen Sie die Grapefruihälften mit einem Esslöffel aus und stellen die Grapefruihälften in den Kühlschrank.

Zum Garnieren spülen Sie jetzt die Melissenblätter ab und schütteln sie kurz trocken. Das Rosa-Grapefruit-Sorbet füllen Sie danach in die Grapefruihälften und servieren sie zum Schluss garniert mit den Melissenblättern.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Kühlzeit  
Gefrierzeit: etwa 4 Stunden

Pro Portion:  
Eiweiß: 0 Gramm  
Fett: 0 Gramm  
Kohlenhydrate: 21 Gramm  
Kilojoule: 384  
Kcal: 92

## Süßes und veganes Gebäck:

### Rote Frucht-Grütze

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Brombeeren (vorbereitet gewogen)  
250 Gramm Himbeeren (vorbereitet gewogen)  
250 Gramm Erdbeeren (vorbereitet gewogen)  
250 Gramm Johannisbeeren (vorbereitet gewogen)  
35 Gramm Speisestärke  
75 Gramm Zucker  
500 Milliliter Fruchtsaft, zum Beispiel Sauerkirschsafft oder Johannisbeersaft

Außerdem:  
Frischhaltefolie

Verlesen Sie erst die Brombeeren und die Himbeeren: Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Danach spülen Sie die Erdbeeren ab, lassen sie abtropfen, entstielen sie und halbieren oder vierteln sie. Die Johannisbeeren spülen Sie anschließend ab, lassen sie abtropfen und streifen die Beeren von den Rispen.

Dann geben Sie die Speisestärke und den Zucker in eine kleine Schüssel, geben 6 Esslöffel von dem Fruchtsaft hinzu und rühren alles mit einem Schneebesen gut durch. Den restlichen Saft bringen Sie danach bitte in einem Topf zum Kochen, rühren die angerührte Stärke unter den kochenden Saft, lassen das Ganze nochmals aufkochen und nehmen den Topf dann von der Kochstelle. Die Beeren rühren Sie danach bitte unter.

Die Rote Grütze lassen Sie jetzt abkühlen und füllen Sie dann in eine Glasschale oder in Dessert-Schälchen. Zum Schluss stellen Sie die Frucht-Grütze bis zum Servieren bitte mit der Frischhaltefolie bedeckt in den Kühlschrank.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 2 Gramm  
Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 34 Gramm  
Kilojoule: 693  
Kcal: 165

## Süßes und veganes Gebäck:

### Erdbeer-Trifle

Menge: etwa 5 Portionen

150 Milliliter Wasser

70 Gramm Zucker

1 Vanilleschote

200 Gramm große, weiche Amarettini (italienische Mandel-Makronen) oder Kuchenreste aus Biskuitteig

4 Esslöffel Sherry oder Marsala (das ist ein Dessertwein)

600 Gramm Erdbeeren

Für die Schlagfix-Creme:

250 Gramm Schlagfix (pflanzliche und zuckerarme vegane Alternative zu Mascapone)

200 Gramm Soja-sahne

60 Gramm Zucker

Bringen Sie das Wasser und den Zucker in einem Topf zum Kochen. Zwischendurch schneiden Sie die Vanilleschote längs auf und kratzen mit einem Messerrücken das Mark heraus. Dann geben Sie die Vanilleschote in den Topf und lassen sie mit dem Zucker-Wasser in etwa 3-4 Minuten kochen (das Vanillemark legen Sie bitte beiseite). Danach entfernen Sie die Vanilleschote mit einer Schaumkelle, lassen den Vanillesirup etwas abkühlen und stellen ihn anschließend in den Kühlschrank.

Nun zerbröseln Sie die Amaretti oder die Kuchenreste aus dem Blätterteig und verteilen sie in Gläsern. Dann träufeln Sie bitte jeweils 1 Esslöffel von dem Vanillesirup und dem Sherry oder dem Dessertwein darauf.

Danach spülen Sie die Erdbeeren ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und entstielen sie. Die Erdbeeren vierteln Sie jetzt, geben sie in eine Schüssel und vermischen sie mit dem restlichen Vanillesirup. Dann geben Sie die Vanille-Erdbeeren in die Gläser auf die getränkten Amaretti beziehungsweise auf die Kuchenreste von dem Blätterteig.

Für die Schlagfixcreme rühren Sie die Schlagfix mit der Sojasahne, dem beiseitegelegten Vanillemark und dem Zucker in einer Rührschüssel glatt. Die Schlagfixcreme schichten Sie zum Schluss auf die Erdbeeren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Kühlzeit

## Süßes und veganes Gebäck:

### Erdbeer-Pfirsich-Kaltschale

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Orangensaft  
200 Milliliter Weißwein (oder Apfelsaft)  
50 Gramm (3 Esslöffel) Perlsago  
3 Pfirsiche  
500 Gramm Erdbeeren  
etwas Zucker  
1 Prise gemahlene Zimt

Den Orangensaft bringen Sie mit dem Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den Apfelsaft) in einem Topf zum Kochen. Dann rühren Sie den Sago ein, bringen alles wieder zum Kochen und lassen es zugedeckt etwa 15-20 Minuten bei schwacher Hitze kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Währenddessen spülen Sie bitte die Pfirsiche ab, tauchen sie kurz in kochendes Wasser und schrecken sie danach mit kaltem Wasser ab. Anschließend ziehen Sie von den Pfirsichen die Haut ab, halbieren sie und schneiden die Steine heraus. Dann würfeln Sie das Fruchtfleisch bitte grob.

Nun spülen Sie die Erdbeeren und entstielen sie. Die großen Erdbeeren halbieren Sie danach. Dann geben Sie die Pfirsichwürfel etwa 5 Minuten, die Erdbeeren etwa 2 Minuten vor Ende der Kochzeit in die Orangen-Wein-Flüssigkeit und lassen das Obst mitgaren. Abgeschmeckt wird das Ganze mit etwas Zucker.

Zum Schluss lassen Sie die Erdbeer-Pfirsich-Kaltschale abkühlen und stellen sie danach in den Kühlschrank.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Kühlzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 2 Gramm  
Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 39 Gramm  
Kilojoule: 911  
Kcal: 218

## Süßes und veganes Gebäck:

Erdbeeren a La Piemont

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Erdbeeren

2 Orangen (unbehandelt und ungewachst)

90 Gramm (etwa) Zucker

150 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)

50 Gramm (etwa) abgezogene, gehobelte, geröstete Mandeln

ein paar Eiswürfel

Spülen Sie die Erdbeeren ab, lassen Sie sie gut abtropfen und entstielen Sie die Beeren dann. Danach schälen Sie die Orangen so, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orangen halbieren Sie nun und schneiden sie dann in dünne Scheiben. Anschließend vermischen Sie die Erdbeeren und die Orangenscheiben mit dem Zucker und füllen das Ganze in eine Glasschüssel.

Danach gießen Sie den Wein (oder, wenn Kinder mitessen, den Traubensaft) über die Erdbeeren und die Orangenscheiben und bestreuen das Dessert mit den gerösteten Mandeln. Zum Schluss richten Sie alles auf den Eiswürfeln an.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 39 Gramm

Kilojoule: 1172

Kcal: 280

## Süßes und veganes Gebäck:

### Exotische Granita

Menge: 4 Portionen

2 Limetten (unbehandelt und ungewachst)  
1 reife Mango  
300 Gramm Bananen  
125 Milliliter weißer Rum  
650 Milliliter Orangensaft  
200 Milliliter Zuckerrohr-Sirup  
10 Passionsfrüchte (je etwa 40-50 Gramm)

Waschen Sie die Limetten heiß ab und reiben Sie die Schale ab. Dann halbieren Sie die Limetten und pressen den Saft aus. Danach halbieren Sie die Mango und schneiden das Fruchtfleisch von dem Stein ab. Das Fruchtfleisch schälen Sie jetzt und schneiden es in kleine Stücke. Dann schälen Sie die Bananen und schneiden sie ebenfalls in Stücke.

Die Limettenschale, den Limettensaft, die Mangostücke und die Bananenstücke geben Sie anschließend in einen Rührbecher. Dann geben Sie den weißen Rum, den Orangensaft und den Zuckerrohrsirup hinzu und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab sehr fein.

Jetzt halbieren Sie die Passionsfrüchte und schaben die Kerne und den Saft heraus. Dann streichen Sie die Kerne und den Saft durch ein Haarsieb. Den Passionsfruchtsaft rühren Sie danach unter die Orangen-Rum-Mischung. Die Fruchtmasse gießen Sie nun in eine möglichst große, flache Form (am besten eine Metallschale) und stellen sie in den Gefrierschrank. Nach jeweils 30 Minuten schieben Sie die sich am Rand bildenden Eiskristalle mit einem Spachtel in die Mitte. Das wiederholen Sie bitte so lange, bis die ganze Flüssigkeit gefroren ist und sich trockene, locker auseinanderfallende Eiskristalle gebildet haben.

Zum Schluss servieren Sie die Granita in Gläsern.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Gefrierzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 80 Gramm

Kilojoule: 1850

Kcal: 442

## Süßes und veganes Gebäck:

Birnen in Rotwein (oder Traubensaft)

Menge: 6 Portionen

12 kleine, saftige Birnen  
500 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)  
200 Gramm Voll-Rohrzucker  
einige Gewürznelken

Heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius vor. Nebenbei waschen Sie die Birnen heiß ab und tupfen sie trocken. Dann entfernen Sie mit einer Messerspitze die Blüten-Ansätze der Birnen, schneiden die Stängel aber nicht ab.

Die ungeschälten Birnen setzen Sie jetzt nebeneinander in eine große, hohe Auflaufform und geben so viel Rotwein (oder roten Traubensaft, wenn Kinder mit essen) hinzu, dass die Stängelansätze bedeckt sind. Dann fügen Sie den Rohrzucker und die Gewürznelken hinzu und schieben die Form in den vorgeheizten Backofen. Die Birnen dünsten Sie nun etwa 1 Stunde im Backofen weich. Der Rotwein (oder der Traubensaft) sollte in dieser angegebenen Garzeit Sirupartig eingedickt sein.

Zum Schluss nehmen Sie die Form aus dem Backofen, stellen sie auf ein Küchenrost und lassen die Birnen in dem Sirup erkalten.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühlzeit  
Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 1 Gramm  
Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 64 Gramm  
Kilojoule: 1300  
Kcal: 310

## Süßes und veganes Gebäck:

Ananas-Nachtisch

Menge: 4 Portionen

350 Gramm abgetropfte Ananasscheiben (aus der Dose, ungesüßt)  
1 Limette (unbehandelt und ungewachst)  
50 Gramm getrocknete Cranberries  
200 Milliliter Ananassaft (von den Ananas-Scheiben)  
200 Milliliter Reis-Kokos-Getränk (ungesüßt)  
25 Gramm Speisestärke  
10 Gramm brauner Voll-Rohrzucker

Gießen Sie die Ananas-Scheiben ab, fangen Sie dabei den Saft auf und messen Sie 200 Milliliter Saft ab. Dann waschen Sie die Limette heiß ab und reiben die Schale fein ab. Danach halbieren Sie die Limette und pressen den Saft aus. Nun lassen Sie 1 Esslöffel Limettensaft, die Cranberries und 100 Milliliter Ananassaft in einem Topf kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Anschließend schneiden Sie die Ananas-Scheiben in kleine Stücke, mischen sie unter die Cranberries und lassen sie abkühlen. Das Reis-Kokos-Getränk bringen Sie jetzt in einem Topf zum Kochen. Nebenbei verrühren Sie die Speisestärke mit dem restlichen Ananassaft in einer kleinen Schüssel, geben sie unter das Reis-Kokos-Getränk und lassen alles unter Rühren etwa 1 Minuten kochen. Dann rühren Sie den Rohrzucker unter.

Danach füllen Sie abwechselnd das Fruchtgemisch und den Pudding in 4 hitzebeständige Gläser, dabei sollte die letzte Schicht aus Früchten bestehen. Das Dessert lassen Sie zum Schluss erkalten und bestreuen es dann nach belieben mit den Kokos-Raspeln.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 35 Gramm

Kilojoule: 638

Kcal: 152

## Süßes und veganes Gebäck:

### Dinkel-Kirsch-Muffin

Menge: 12 Stück

Für den Teig:

225 Gramm Weizenmehl (Type 1050), 75 Gramm Dinkelmehl (Type 1050)

75 Gramm gehackte Mandeln oder Haselnusskerne

1 Teelöffel Natron, 1 Zitrone, die Schale davon (unbehandelt und ungewachst)

etwas Salz, 150 Milliliter Soja-Milch, 150 Gramm Agaven-Dicksaft

75 Milliliter Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Rapsöl

1 Esslöffel Zitronensaft, 175 Gramm abgetropfte Sauerkirschen (aus dem Glas)

Außerdem:

12 Muffin-Papier-Backförmchen

Heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Für den Teig verrühren Sie beide Mehlsorten mit den Mandeln oder den Nusskernen, dem Natron, der Zitronenschale und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen. Die Soja-Milch, den Agaven-Dicksaft, das Speiseöl und den Zitronensaft verrühren Sie gut in einem weiteren Rührbecher mit einem Schneebesen. Die flüssigen Zutaten geben Sie danach bitte in die Rührschüssel mit der Mehlmischung und verrühren alles zu einem glatten Teig (der Teig sollte leicht schwer reißend von einem Löffel fallen).

Jetzt legen Sie die Mulden einer Muffin-Form (für 12 Muffins) mit den Papier-Backförmchen aus und geben die Hälfte des Teiges in die Mulden. Die Kirschen verteilen Sie danach bitte gleichmäßig darauf. Dann geben Sie noch den restlichen Teig darauf und schieben die Form auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen. Die Dinkel-Kirsch-Muffins backen Sie nun etwa 30 Minuten.

Nach der Backzeit nehmen Sie die Form aus dem Backofen und stellen sie auf ein Küchenrost. Zum Schluss lassen Sie die Muffins etwa 5-6 Minuten in der Form stehen, nehmen sie dann aus der Form und lassen sie vor dem Servieren auf dem Küchenrost erkalten.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühlzeit

Backzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 30 Gramm

Kilojoule: 987

Kcal: 235

## Süßes und veganes Gebäck:

### Amaretti-Pfirsiche

Menge: 4 Portionen

4 reife Pfirsiche  
1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)  
1 Vanilleschote  
200 Milliliter halbtrockener Weißwein (oder heller Traubensaft)  
75 Milliliter Wasser  
1 Esslöffel Zucker  
einige Blätter frische Minze  
200 Gramm frische Himbeeren oder Johannisbeeren  
4 Teelöffel Creme fraiche  
8 (etwa) kleine Amarettini (italienische Mandel-Makronen)

Spülen Sie die Pfirsiche ab, legen Sie sie kurz in kochendes Wasser (das Wasser dürfen Sie nicht kochen lassen), schrecken sie mit kaltem Wasser ab und enthäuten sie. Die Pfirsiche halbieren und entsteinen Sie danach bitte. Nun waschen Sie die Zitrone heiß ab und schneiden sie in Scheiben. Außerdem schneiden Sie die Vanilleschote längs auf.

Dann bringen Sie den Wein (oder, wenn Kinder mitessen, den Traubensaft), das Wasser, den Zucker die Vanilleschote und die Zitronenscheiben in einem breiten Topf zum Kochen. Die Pfirsichhälften geben Sie hinzu und lassen das Ganze kurz aufkochen. Dann nehmen Sie den Topf von der Kochstelle. Danach spülen Sie bitte die Minzblätter ab, tupfen sie kurz trocken, schneiden sie in Streifen und geben sie in den Sud (im Topf). Danach lassen Sie die Pfirsichhälften in dem Wein-Sud (oder den Traubensaft-Sud) erkalten.

Die Pfirsichhälften richten Sie anschließend mit den Himbeeren oder den Johannisbeeren auf Tellern an und geben jeweils 1 Teelöffel Creme fraiche darauf.

Jetzt geben Sie die Amaretti in einen Gefrierbeutel und verschließen den Beutel fest. Die Amarettini zerbröseln Sie danach mit einer Teigrolle und bestreuen zum Schluss die Pfirsichhälften damit. Das Gericht sollten Sie anschließend sofort servieren.

### Unser Tipp:

Die Pfirsichhälften können Sie schon einen Tag vor dem Verzehr zubereiten.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 411, Kcal: 99

## Süßes und veganes Gebäck:

Blanc Manger (Mandel-Milchcreme) mit Beeren-Kompott

Menge: 4 Portionen

6 Gramm Agar-Agar  
600 Milliliter Mandel-Milch  
1/2 Vanilleschote  
80 Gramm Voll-Rohrzucker  
1/2 Stange Zimt  
8 Tropfen Bittermandel-Aroma  
500 Gramm Erdbeeren  
2 Esslöffel Vanille-Zucker  
250 Gramm Himbeeren  
125 Gramm Heidelbeeren  
4 Esslöffel geröstete Mandeln  
eventuell einige Minzblätter

Außerdem:

Frischhaltefolie

Rühren Sie den Agar-Agar in einer halben Tasse Mandel-Milch glatt. Dann schneiden Sie die Vanilleschote auf und kratzen das Mark mit einem Messerrücken heraus. Die restliche Mandelmilch bringen Sie jetzt mit der Vanilleschote, dem Vanillemark, dem Rohrzucker, dem Zimt und dem Bittermandel-Aroma in einen Topf zum Kochen. Das angerührte Agar-Pulver geben Sie unter ständigem Rühren in den Topf und lassen es unter Rühren etwa 1-2 Minuten kochen.

Dann passieren Sie die Mandel-Milch durch ein feines Haarsieb und verteilen sie sofort in 4 kalt ausgespülte Förmchen. Die Förmchen decken Sie nun mit der Frischhaltefolie zu und stellen das Ganze etwa 2 Stunden in den Kühlschrank

Während der Kühlzeit putzen und spülen Sie die Erdbeeren ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Dann entstielen und vierteln Sie die Beeren bitte. Die Hälfte der Erdbeeren pürieren Sie danach mit dem Vanille-Zucker.

Danach verlesen Sie die Himbeeren und die Heidelbeeren, Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Dann geben sie die Himbeeren und die Heidelbeeren mit den restlichen Erdbeeren in die pürierte Erdbeersauce.

**Süßes und veganes Gebäck:** Blanc Manger mit Beeren-Kompott - Fortsetzung

Jetzt tauchen Sie die Förmchen mit der Mandel-Milch-Creme kurz in heißes Wasser und stürzen sie anschließend auf Dessertteller. Garniert wird das Dessert zum Schluss mit dem Beeren-Kompott, den Mandeln und nach eigenem Belieben mit abgespülten, trocken geschüttelten Minzblättchen.

**Unser Tipp:**

Wir würden diese Creme im Winter mit einem Kompott aus Mango, Orange und Granatapfelkernen servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Kühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 48 Gramm

Kilojoule: 1434

Kcal: 342

**Apfel-Pflaumen-Salat mit gerösteten Haferflocken und Vanille-Joghurt**

Menge: 4 Portionen

Für das Topping:

125 Gramm kernige Haferflocken

100 Gramm gehobelte Mandeln

2 Esslöffel Puderzucker

Für das Frucht-Dressing:

200 Gramm Quitten-Gelee oder Johannisbeeren-Gelee

75 Milliliter Apfelsaft

2 Esslöffel Zitronensaft

20 Gramm Rosinen

1 Teelöffel gemahlene Ingwer

Für den Salat:

3 rot-schälige Äpfel (je etwa 150 Gramm)

8 rote Pflaumen (je etwa 93 Gramm)

500 Gramm Joghurt (3,5 % Fett)

1 Paket Vanille-Zucker

Außerdem:

etwas Backpapier

## **Süßes und veganes Gebäck:** Apfel-Pflaumen-Salat - Fortsetzung

Heizen Sie den Backofengrill auf etwa 240 Grad Celsius vor. Dann belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier.

Für das Topping vermischen Sie die Haferflocken und die gehobelten Mandeln auf dem Backblech und verteilen sie gleichmäßig. Dann sieben Sie den Puderzucker darauf.

Das Backblech schieben Sie jetzt unter den vorgeheizten Backofengrill und rösten die Haferflocken-Mandel-Mischung etwa 6-7 Minuten goldbraun. Anschließend nehmen Sie das Backblech heraus, verteilen die Mischung auf einem großen Teller und lassen sie abkühlen.

Für das Frucht-Dressing verrühren Sie das Gelee, den Apfelsaft, den Zitronensaft, die Rosinen und den Ingwer in einem Topf und kochen die Zutaten unter Rühren einmal kurz auf. Danach nehmen Sie den Topf von der Kochstelle.

Nun spülen Sie für den Salat die Äpfel und die Pflaumen ab. Die Äpfel vierteln Sie, schneiden das Kerngehäuse heraus und schneiden sie in Spalten. Dann halbieren Sie die Pflaumen, entsteinen sie und schneiden sie ebenfalls in Spalten.

Die Apfelspalten und die Pflaumenspalten geben Sie jetzt zu der heißen Fruchtsauce in den Topf, mischen alles gut durch und lassen es etwa 10-12 Minuten ziehen. Währenddessen verrühren Sie den Joghurt mit dem Vanille-Zucker. Den Apfel-Pflaumen-Salat richten Sie zum Schluss mit den Vanille-Joghurt und dem Topping an und servieren das Gericht ihren Gästen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 15 Gramm

Fett: 21 Gramm

Kohlenhydrate: 97 Gramm

Kilojoule: 2728

Kcal: 651

## Süßes und veganes Gebäck:

### Cappuccino-Schichtcreme

Menge: 4 Portionen

10 Gramm Edelbitter-Schokolade (etwa 70 % Kakao-Anteil)  
1 Teelöffel (gestrichen) Butter  
12 geröstete Kaffeebohnen  
100 Gramm Schlagsahne (mindestens 30 % Fett)  
1 Paket Sahnesteif  
500 Gramm Joghurt (1,5 % Fett)  
2 1/2 Esslöffel Puderzucker  
1 Beutel (je 10 Gramm) Instant-Cappuccino-Pulver  
2 1/2 Teelöffel Kaffee-Likör oder Amaretto  
etwas Puderzucker

Brechen Sie die Schokolade in Stücke und schmelzen Sie sie in einem kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze unter Rühren. Den Topf nehmen Sie danach von der Kochstelle. Dann vermischen Sie die Kaffeebohnen mit der Schokolade, nehmen die Schokolade heraus und verteilen sie auf einem Stück Backpapier. Anschließend lassen Sie die Schokolade fest werden.

Jetzt schlagen Sie die Sahne mit dem Sahnesteif steif. Den Joghurt verrühren Sie danach gut mit dem Puderzucker und heben die Sahne unter. Unter die Hälfte der Joghurt-Sahne-Creme rühren Sie dann bitte das Cappuccino-Pulver. Die Schokolade und die Joghurt-Sahne-Creme wird nun abwechselnd in die Dessertgläser geschichtet. Zum Schluss richten Sie das Dessert mit den Schokobohnen, dem Likör und dem Puderzucker an.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 19 Gramm

Kilojoule: 853

Kcal: 204

## Süßes und veganes Gebäck:

### Beeren-Quark-Creme

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Magerquark

3 Esslöffel Milch

25 Gramm Zucker

1 Esslöffel Zitronensaft

100 Gramm Erdbeeren

100 Gramm gemischte Beeren (zum Beispiel Himbeeren, Brombeeren und/oder Heidelbeeren)

einige Zitronenmelisse-Blätter

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Rühren Sie erst den Quark mit der Milch cremig und rühren Sie dann den Zucker und den Zitronensaft unter. Die Erdbeeren spülen Sie jetzt kurz ab, entstielen sie und vierteln sie. Danach verlesen Sie die gemischten Beeren. Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen.

Anschließend heben Sie drei Viertel der Erdbeeren mit der Hälfte der gemischten Beeren unter die Quark-Creme. Die Creme geben Sie zum Schluss in Dessertschalen und garnieren das Gericht mit den restlichen Früchten und den abgespülten, trocken geschüttelten Zitronenmelisse-Blättern.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 18 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 773

Kcal: 185

## Süßes und veganes Gebäck:

Cassis-Sorbet

Menge: 4 Portionen

150 Gramm rote Johannisbeeren  
150 Gramm schwarze Johannisbeeren  
50 Gramm Zucker  
2 Zentiliter Creme de cassis (Johannisbeeren-Likör)

Zum Garnieren:

einige Johannisbeeren-Rispen

Spülen Sie die Johannisbeeren ab, lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen und streifen Sie die Beeren dann von den Rispen. Danach pürieren Sie die Beeren mit dem Zucker in einem Mixer oder mit einem Pürierstab. Das Beerenpüree streichen Sie durch ein Sieb, füllen es in einen gefriergeeigneten Behälter und lassen es mindestens 3 Stunden gefrieren.

Nach der Gefrierzeit lassen Sie das Sorbet (vor dem Servieren) etwa 15 Minuten im Kühlschrank antauen, füllen es in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle (mit einem Durchmesser von 12 Millimeter) und spritzen es in 4 Gläser.

Das Sorbet wird zum Schluss mit abgespülten, trocken getupften Johannisbeeren-Rispen garniert.

### Unser Tipp:

Zusätzlich können Sie dieses Sorbet mit 250 Milliliter Sekt aufgießen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Antau-Zeit

Gefrier-zeit: etwa 3 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 21 Gramm

Kilojoule: 427

Kcal: 102

## Süßes und veganes Gebäck:

### Ananas-Beeren-Salat

Menge: 2 Portionen

- 1 Zitrone, den Saft davon
- 1 Esslöffel vegane Honig-Alternative
- 1 Messerspitze gemahlene Zimt
- 2 Bananen (je etwa 150 Gramm)
- 200 Gramm frisches Ananas-Fruchtfleisch (aus dem Kühlregal)
- 150 Gramm Tiefkühl-Beeren-Cocktail
- 2 Vollkorn-Reiswaffeln (je etwa 12 Gramm)

Verrühren Sie den Zitronensaft mit dem Honig und dem Zimt in einer Schüssel. Dann schälen Sie die Bananen, schneiden sie in dünne Scheiben und verrühren sie mit der Zitronensaft-Mischung (damit die Bananen-Stücke nicht braun werden).

Nun schneiden Sie das Ananas-Fruchtfleisch in kleine Stücke, geben sie mit den gefrorenen Beeren in eine Schüssel und heben sie unter. Dann lassen Sie den Salat mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen. zu diesem Ananas-Beeren-Salat können Sie Reiswaffeln reichen.

### Unser Tipp:

Dieser Ananas-Beeren-Salat uns am besten, wenn er gut durchgezogen ist. Deshalb eignet er sich gut zum Mitnehmen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten, ohne Durchzieh-Zeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 57 Gramm

Kilojoule: 1118

Kcal: 267

## Süßes und veganes Gebäck:

Rhabarber-Kompott mit Spätzle-Haube  
(Römertopf mit 3 Liter Inhalt)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Rhabarber  
1 Paket Puddingpulver mit Vanille-Geschmack  
170 Gramm Zucker  
2 1/2 Esslöffel Erdbeeren-Konfitüre  
200 Gramm Spätzle  
2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
1/2 Teelöffel gemahlene Zimt  
40 Gramm Butter

Ziehen Sie den Rhabarber ab und entfernen Sie die Stielenden sowie die Blattansätze. Dann spülen Sie die Rhabarberstangen ab, lassen sie abtropfen und schneiden sie in etwa 2 Zentimeter lange Stücke. Die Rhabarberstücke, das Puddingpulver und etwa 100 Gramm Zucker verrühren Sie jetzt mit der Erdbeer-Konfitüre und füllen das Ganze in den gewässerten Römertopf. Den Römertopf verschließen Sie danach mit einem Deckel und schieben alles in den kalten Backofen.

Anschließend heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) ein und garen den Kompott etwa 40 Minuten.

Währenddessen brechen Sie die Spätzle leicht und kochen sie in kochender Gemüsebrühe nach Packungsanweisung gar. Danach geben Sie die Spätzle in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb gut abtropfen. Den restlichen Zucker mischen Sie jetzt mit dem Zimt in einer Schüssel. Dann vermengen Sie die Spätzle mit der Butter und mit einem Drittel des Zimtzuckers.

Nach Ende der Garzeit nehmen Sie bitte den Deckel von dem Römertopf ab und rühren das Rhabarber-Kompott durch. Die Spätzle verteilen Sie darauf und bestreuen sie mit dem restlichen Zimtzucker. Danach schieben Sie den Römertopf ohne Deckel wieder auf einem Rost in den heißen Backofen. Zum Schluss garen Sie den Rhabarber-Kompott mit der Spätzle-Haube bei gleicher Backofen-Temperatur in weiteren etwa 10-12 Minuten fertig.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm, Fett: 10 Gramm, Kohlenhydrate: 93 Gramm, Kilojoule: 2130, Kcal: 508

## Süßes und veganes Gebäck:

### Türkischer Strudel mit Walnusskernen und Mandeln

#### Für den Teig:

250 Gramm Baklova-Blätter (Strudelteig-Blätter, erhältlich in türkischen Lebensmittel-Läden)

100 Gramm vegane Margarine

#### Für die Füllung:

100 Gramm gehackte Walnusskerne

120 Gramm abgezogene, gemahlene Mandeln

50 Gramm Zucker

#### Für den Sirup:

75 Milliliter Wasser

200 Gramm Zucker

2 Esslöffel Zitronensaft

3 grüne Kardamom-Kapseln

#### Außerdem:

Backpapier

Für den Teig schneiden Sie die Teig-Blätter der Länge nach in der Mitte durch. Dann zerlassen Sie langsam die vegane Margarine, sodass sich die Molke absetzt. Danach gießen Sie das Butterfett vorsichtig in eine kleine Schüssel und schöpfen die Molke etwas ab.

Nun belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier und setzen einen Backrahmen (25 x 40 Zentimeter) darauf. Dann heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Für die Füllung mischen Sie die Walnusskerne, die Mandeln und den Zucker in einer Schüssel. Dann legen Sie die Hälfte der Teig-Blätter in den Back-Rahmen und bestreichen dabei jedes Blatt dünn mit dem Butterfett. Die Füllung verteilen Sie darauf und schichten die restlichen Blätter auf die gleiche Weise auf die Füllung.

Die obersten Teig-Blätter bestreichen Sie bitte ebenfalls dünn mit dem Butterfett. Danach schneiden Sie mit einem scharfen Messer Rauten in den Teig.

**Süßes und veganes Gebäck:** Türkischer Strudel mit Walnusskernen und Mandeln - Fortsetzung

Das Backblech schieben Sie jetzt in den vorgeheizten Backofen und backen den Strudel etwa 25 Minuten.

Etwa fünf Minuten vor Ende der Backzeit kochen Sie bitte den Sirup. Für den Sirup erhitzen Sie das Wasser, den Zucker, den Zitronensaft und die Kardamom-Kapseln in einem Topf, bis der Zucker gelöst ist. Die Masse lassen Sie dann etwa 5 Minuten ohne Deckel bei schwacher Hitze kochen und entfernen anschließend die Kardamom-Kapseln.

Das Backblech stellen Sie nach der Backzeit auf ein Küchenrost und besprenkeln den Strudel sofort mit dem heißen Sirup. Zum Schluss lassen Sie den Strudel mindestens 60 Minuten erkalten.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Abkühlzeit

Backzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 40 Gramm

Kohlenhydrate: 51 Gramm

Kilojoule: 2553

Kcal: 610

## Süßes und veganes Gebäck:

### Sesam-Mandel-Splitter

Menge: 30 Stück

50 Gramm geschälte Sesam-Samen  
100 Gramm gestiefelte Mandeln  
30 Gramm vegane Margarine  
100 Milliliter Mandelmilch  
30 Gramm Agaven-Dicksaft  
60 Gramm feiner Voll-Rohrzucker  
2 Pakete Vanille-Zucker  
20 Gramm Reisflakes

Außerdem:  
Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann geben Sie die Sesam-Samen, die Mandeln, die vegane Margarine, die Mandel-Milch, den Dicksaft, den Rohrzucker und den Vanille-Zucker in eine Pfanne und erhitzen die Zutaten bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5-6 Minuten bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Nun rühren Sie die Reisflakes unter.

Danach stechen Sie von der heißen Masse mit 2 Teelöffeln Walnussgroße Häufchen ab, belegen ein Backblech mit dem Backpapier und setzen die Häufchen darauf.

Die Sesam-Mandel-Splitter backen Sie nun im vorgeheizten Backofen etwa 12 Minuten hellbraun. Das Backblech nehmen Sie nach der Backzeit aus dem Backofen und stelle es auf ein Küchenrost. Das Gebäck lassen Sie zum Schluss völlig erkalten und können es dann servieren.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 12 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 4 Gramm

Kohlenhydrate: 4 Gramm

Kilojoule: 223

Kcal: 53

## Süßes und veganes Gebäck:

### Walnuss-Plätzchen

Menge: 50 Stück

Für den Knet-Teig

300 Weizenmehl

180 Gramm feiner Voll-Rohrzucker

1 Paket Vanille-Zucker

1 Messerspitze gemahlene Kardamom

etwas Salz

200 Gramm vegane Margarine

150 Gramm gemahlene Walnuskerne

3 1/2 Esslöffel rotes Johannisberengelee

50 Gramm vegane Zartbitter-Schokolade

1 Teelöffel Speiseöl

200 Gramm (etwa) halbierte Walnuskerne

200 Gramm Puderzucker

3 Esslöffel (etwa) Zitronensaft

Außerdem:

eventuell Frischhaltefolie

Backpapier

Für den Teig geben Sie erst das Mehl in eine Rührschüssel. Dann fügen Sie den Rohrzucker, den Vanille-Zucker, den Kardamom, etwas Salz, die vegane Margarine und die Walnuskerne hinzu. Die Zutaten arbeiten Sie nun zunächst kurz auf der niedrigsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe gut durch.

Danach verkneten Sie die Zutaten mit den Händen auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig. Sollte der Teig noch kleben, können Sie ihn in Frischhaltefolie einwickeln und eine Zeit lang in den Kühlschrank legen.

Nun heizen Sie den Backofen entweder auf etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

## **Süßes und veganes Gebäck:** Walnuss-Plätzchen - Fortsetzung

Dann belegen Sie 4 Backbleche mit Backpapier. Anschließend rollen Sie den Knetteig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn aus, stechen mit einer runden Ausstechform (mit einem Durchmesser von etwa 4 Zentimetern) etwa 100 Taler aus und legen sie auf die Backbleche. Die Backbleche schieben Sie danach nacheinander (bei Heißluft 2-3 Backbleche zusammen) in den vorgeheizten Backofen. Die Taler backen Sie jetzt etwa 10 Minuten je Backblech.

Nach der Backzeit ziehen Sie die Plätzchen mit dem Backpapier von den Backblechen auf Kuchenroste und lassen die Plätzen erkalten.

Dann rühren Sie das Johannisbeeren-Gelee glatt. Danach bestreichen Sie die Hälfte der erkalteten Plätzchen auf der Unterseite mit dem Gelee, legen die restlichen Plätzchen darauf und drücken sie gut an.

Die Schokolade brechen Sie nun in Stücke und schmelzen sie mit dem Speiseöl in einem kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze unter Rühren. Die Walnusskerne tauchen Sie danach jeweils zur Hälfte in die Schokolade und legen sie zum Trocknen auf Backpapier.

Währenddessen verrühren Sieden Puderzucker mit dem Zitronensaft zu einer geschmeidigen Masse. Die Plätzchen bestreuen Sie dann mit der Masse und garnieren sie mit den Walnusskerne-Hälften. Zum Schluss lassen Sie den Guss trocknen.

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten, ohne Kühlzeit

Backzeit: etwa 10 Minuten je Backblech

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 14 Gramm

Kilojoule: 596

Kcal: 142

## Süßes und veganes Gebäck:

Obst in weiße und braune Schokolade getaucht

Menge: 4 Portionen

250 Gramm weiße Schokolade (Reismilch, Laktosefrei)  
250 Gramm Zartbitter-Schokolade (Reismilch, Laktosefrei)  
500 Gramm Erdbeeren  
2 Bananen  
etwa Zitronensaft  
1/2 frische Ananas  
1/2 Cantaloupe-Melone  
250 Gramm Physalis

Außerdem:  
Holzspieße

Heizen Sie erst den Backofen auf etwa 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann hacken Sie die Schokoladen getrennt von einander grob und geben sie in 2 ofenfeste Schüsseln. Die Schüsseln schieben Sie auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und schmelzen die Schokoladen unter mehrmaligem Umrühren.

Danach putzen Sie die Erdbeeren, spülen sie ab und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Bitte lassen Sie etwas von dem Grün stehen! Anschließend schälen Sie die Bananen, vierteln sie und bestreichen sie mit dem Zitronensaft (damit die Bananen nicht braun werden). Die Ananas schälen Sie nun und schneiden den mittleren harten Strunk heraus. Dann schneiden Sie die Ananas-Hälfte in mundgerechte Stücke. Die Melone halbieren Sie und entkernen sie. Danach schneiden Sie die Melone in große Keile (Stücke) und schälen sie. Jetzt reißen Sie die Lampions der Physalis auf und drehen sie in Form eines Stiels zusammen.

Die geschmolzenen Schokoladen halten Sie bitte auf einem Stövchen warm. zum Schluss stecken Sie die Obststücke auf Holzspieße und lassen ihre Gäste die Obststücke in die Schokolade tunken.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 12 Gramm  
Fett: 40 Gramm  
Kohlenhydrate: 110 Gramm  
Kilojoule: 3578  
Kcal: 854

## Süßes und veganes Gebäck:

### Obstsalat mit Maraschino

Menge: etwa 5 Portionen

5 frische Aprikosen  
4 reife Pfirsiche  
2 Mandarinen  
2 reife Birnen  
2 mittelgroße Äpfel  
125 Gramm blaue Weintrauben  
125 Gramm grüne Weintrauben  
2 Scheiben frische Ananas  
2 Esslöffel Maraschino-Kirschen  
2 Esslöffel Puderzucker  
2 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Maraschino (Kirschsafft)

Legen Sie die frischen Aprikosen und die Pfirsiche kurz in heißes Wasser und schrecken Sie sie dann mit kaltem Wasser ab. Danach ziehen Sie von den Aprikosen und den Pirschen die Haut ab, halbieren sie und entsteinen sie. Die Pfirsichhälften schneiden Sie nun in Spalten. Dann pellen Sie die Mandarinen, teilen sie in Spalten und entkernen sie eventuell. Die Birnen und die Äpfel schälen Sie, halbieren sie, entfernen das Kerngehäuse und schneiden sie in Scheiben. Dann spülen Sie die Weintrauben ab, lassen sie in einem Sieb abtropfen, entstielen und halbieren sie und entkernen sie. Danach schneiden Sie die Ananas-Scheiben in Stücke.

Das vorbereitete Obst und die Maraschino-Kirschen vermengen Sie jetzt gut in einer Schüssel. Dann verrühren Sie den Puderzucker gut mit dem Zitronensaft und dem Maraschino und mischen die Mischung unter den Obstsalat.

Den Obstsalat füllen Sie zum Schluss in eine Glasschüssel, stellen ihn zugedeckt in den Kühlschrank und lassen ihn gut durchziehen (etwa 2 Stunden).

#### Unser Tipp:

Den Obstsalat können Sie vor dem Servieren mit gehackten Walnusskernen, gehackten Pistazienkernen oder Mandeln bestreuen. Außerdem können Sie ihn mit abgespülten, trocken geschüttelten Melisse-Blättern garnieren.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Durchzieh-Zeit

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm, Fett: 1 Gramm, Kohlenhydrate: 46 Gramm, Kilojoule: 890, Kcal: 212

## Süßes und veganes Gebäck:

### Soja-Milchreis

Menge: 2 Portionen

500 Milliliter Sojamilch  
1 Teelöffel Voll-Rohrzucker  
125 Gramm Rundkornreis (Milchreis)  
130 Gramm abgetropfte Aprikosenhälften (aus der Dose)  
2 Kiwis  
8 Esslöffel Orangensaft  
2 Teelöffel Ahornsirup

Die Sojamilch verrühren Sie erst mit dem Rohrzucker in einem kleine Topf und bringen sie dann zugedeckt zum Kochen. Den Reis streuen Sie ein wenn die Sojamilch kocht, dann rühren Sie gut um und bringen alles wieder zum Kochen. Danach lassen Sie den Reis bei schwacher Hitze mit halb aufgelegtem Deckel etwa 30-35 Minuten quellen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Währenddessen schneiden Sie die Aprikosenhälften in schmale Spalten, schälen die Kiwis, vierteln sie längs und schneiden die Kiwis in kleine Stücke.

Den Orangensaft verrühren Sie nun mit dem Ahornsirup in einer Schüssel. Die Aprikosenspalten und die Kiwistücke rühren Sie danach unter und lassen sie darin so lange ziehen, bis der Reis gar ist. Die Obst-Mischung müssen Sie zwischendurch gelegentlich umrühren.

Anschließend verteilen Sie die Sojamilch in Müsli-Schalen oder tiefen Tellern und richten den Soja-Milchreis mit dem marinierten Obst zum Schluss dekorativ an.

### Unsere Tipps:

Rösten Sie 1-2 Esslöffel Sonnenblumenkerne oder gestiftelte Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Öl unter Rühren goldbraun. Dann lassen Sie sie kurz auf einem Teller abkühlen und streuen sie über den angerichteten Reis. Wenn es schneller gehen soll, können Sie auch grob gehackten fertigen Krokant auf den Milchreis geben. Für Erwachsene rühren wir gerne noch 2 Esslöffel Aprikosen-Likör unter das Obst.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten, ohne Quellzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 13 Gramm  
Fett: 5 Gramm  
Kohlenhydrate: 80 Gramm  
Kilojoule: 17  
Kcal: 365

## Süßes und veganes Gebäck:

### Mango-Melonen-Sekt-Sorbet

Menge: 2 Portionen

125 Milliliter Wasser  
150 Gramm Zucker  
150 Gramm Honigmelone  
1/2 kleine Mango (etwa 100 Gramm)  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
200 Milliliter Sekt

Bringen Sie das Wasser mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen und lassen Sie es etwa 1 Minute kochen. Dann entkernen Sie die Honigmelone, scheiden sie in Spalten, schälen sie und schneiden die Spalten in Stücke. Das Mangofruchtfleisch schneiden Sie danach vom Stein, schälen es und schneiden es ebenfalls in Stücke.

Anschließend geben Sie die Obststücke in eine Schale, übergießen sie mit dem Zitronensaft und dem Sekt und lassen sie etwa 60 Minuten durchziehen.

Dann passieren Sie das vorbereitete Obst durch ein Sieb und rühren die Wasser-Zucker-Lösung gut unter. Die Obstmasse geben Sie danach in eine gefrierfeste Schüssel und stellen die Schüssel zugedeckt in den Gefrierschrank. Die Sorbet-Masse lassen Sie jetzt etwa 4-5 Stunden gefrieren. Dabei müssen Sie das Sorbet alle 30 Minuten mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen.

Das Sorbet richten Sie zum Schluss in Gläsern an und servieren es sofort.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Durchzieh-Zeit  
Gefrier-Zeit: 4-5 Stunden

Pro Portion:  
Eiweiß: 0 Gramm  
Fett: 0 Gramm  
Kohlenhydrate: 34 Gramm  
Kilojoule: 683  
Kcal: 163

## Süßes und veganes Gebäck:

### Orangen-Mandel-Kugeln

Menge: 35 Stück

Für den Orangen-Karamell:

150 Gramm feiner Voll-Rohrzucker

1/2 Orange, die Schale davon

Für den Teig:

100 Gramm Blütenzarte Haferflocken

100 Gramm Weizenmehl (Type 550)

etwas Salz

100 Gramm abgezogene, gemahlene Mandeln

125 Gramm vegane Margarine

2 Esslöffel Mandelmilch

50 Gramm abgezogene Mandeln

Außerdem:

Backpapier

Frischhaltefolie

Für den Karamell verrühren Sie den Rohrzucker mit dem Orangensaft und den Orangenschalen in einem kleinen Topf und lassen es unter Rühren etwa 3-4 Minuten kochen. Die Karamellmasse gießen Sie danach auf ein Stücke Backpapier, verstreichen sie glatt und lassen sie über Nacht fest werden.

Für den Teig zerkleinern Sie am nun die Haferflocken in einem Blitzhacker. Dann mischen Sie das Mehl mit den Haferflocken und 1 Prise Salz und geben das alles in eine Rührschüssel. Die Mandeln und die Margarine geben Sie bitte dazu.

Anschließend verkneten Sie die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe zu einem glatten Teig. Den Teig formen Sie jetzt zu einer Rolle, wickeln ihn Frischhaltefolie und legen ihn über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag heizen Sie erst den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann belegen Sie ein Backblech mit dem Backpapier. Die Teigrolle nehmen Sie jetzt aus dem Kühlschrank, schneiden sie zuerst in Scheiben, dann formen Sie Kugeln und setzen sie auf das Backblech.

**Süßes und veganes Gebäck:** Orangen-Mandel-Kugeln - Fortsetzung

Die Orangen-Mandel-Kugeln bestreichen Sie danach mit Mandelmilch und drücken jeweils 1 halbierte Mandel in die Mitte der Kugeln.

Dann schieben Sie das Backblech in den vorgeheizten Backofen und backen die Orangen-Mandel-Kugeln etwa 15-18 Minuten.

Das Gebäck ziehen Sie nach der Backzeit mit dem Backpapier von dem Backblech auf ein Küchenrost und lassen die Orangen-Mandel-Kugeln zum Schluss erkalten.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Kühlzeit

Backzeit: etwa 15-18 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Kilojoule: 374

## Süßes und veganes Gebäck:

### Ananas-Reis

Menge: 4 Portionen

1/2 reife Ananas (etwa 500 Gramm)  
50 Datteln  
1 Orange (unbehandelt und ungewachst)  
175 Gramm Milchreis  
50 Gramm gehackte Mandeln  
1 1/2 Esslöffel Agavendicksaft  
1 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Außerdem:  
Backpapier

Schälen Sie die Ananas, vierteln Sie sie der Länge nach und entfernen Sie den harten Strunk. Dann schneiden Sie die Ananas in kleine Würfel. Die Datteln halbieren Sie danach und entstielen sie. Nun schneiden Sie die Datteln der Länge nach in Streifen und mischen sie mit den Ananaswürfeln in einer Schüssel. Anschließend waschen Sie die Orange heiß ab und reiben die Hälfte der Orangenschale fein ab. Die Orange halbieren Sie danach, pressen den Saft aus und messen 100 Milliliter Saft ab.

Jetzt bringen Sie 500 Milliliter Wasser und die Orangenschale in einem Topf zum Kochen, geben den Reis unter Rühren dazu bringen alles wieder zum Kochen und garen den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten (dabei müssen Sie gelegentlich umrühren).

Das Dattel-Ananas-Gemisch und den Orangensaft geben Sie danach zu dem Reis in den Topf, rühren es unter und garen das Ganze noch weitere 10-11 Minuten.

Währenddessen rösten Sie die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett (Öl) goldbraun, nehmen sie dann heraus und lassen sie auf einem Teller erkalten. Den Rohrzucker geben Sie danach in die heiße Pfanne und lassen ihn hellbraun karamellisieren. Die heißen Mandeln geben Sie nun wieder hinzu und wenden sie in dem Karamell. Das Mandel-Karamell geben Sie dann auf ein Stück Backpapier und lassen es erkalten.

Das abgekühlte Mandel-Karamell hacken Sie dann grob und rühren die Hälfte davon unter den Ananas-Reis. Den Ananas-Reis schmecken Sie zum Schluss mit Agaven-Dicksaft und dem Zitronensaft ab und beträufeln ihn mit dem restlichem Mandel-Karamell.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten, ohne Abkühlzeit  
Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 7 Gramm, Fett: 7 Gramm  
Kohlenhydrate: 67 Gramm  
Kilojoule: 1543, Kcal: 368

## Süßes und veganes Gebäck:

Nuss-Plätzchen

Menge: 45 Stück

Für den Knet-Teig:

150 Gramm Weizenmehl

100 Gramm feiner Voll-Rohrzucker

1 Packung Vanille-Zucker

etwas Salz

100 Gramm vegane Margarine

100 Gramm gemahlene Haselnuskerne

1 Esslöffel kaltes Wasser

Für die Füllung

60 Gramm Johannisbeere-Gelee

Für den Guss:

100 Gramm Puderzucker

1 Teelöffel (gestrichen) Zimt

1 Esslöffel (etwa) lauwarmes Wasser

50 Gramm vegane, gehackte Schokolade (eventuell)

Außerdem:

Frischhaltefolie

Für den Teig geben Sie erst das Mehl in eine Rührschüssel. Dann fügen Sie den Rohrzucker, den Vanille-Zucker, 1 Prise Salz, die Margarine (in Stücke geschnitten), die Haselnuskerne und das Wasser hinzu. Die Zutaten arbeiten Sie nun mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe gut durch.

Danach verkneten Sie die Zutaten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig. Den Teig wickeln Sie nun in Frischhaltefolie und legen ihn mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank.

Dann heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Danach belegen Sie zwei Backbleche mit Backpapier. Den Teig rollen Sie jetzt auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche eventuell in 2 Portionen dünn aus, stechen mit einer runden Ausstechform (mit einem Durchmesser von etwa 4 Zentimetern) insgesamt 90 Taler aus und legen sie auf die Backbleche.

## **Süßes und veganes Gebäck:** Nuss-Plätzchen - Fortsetzung

Die Backbleche schieben Sie nacheinander (bei Heißluft zusammen) in den vorgeheizten Backofen und backen die Taler etwa 10 Minuten je Backblech.

Nach der Backzeit ziehen Sie die Plätzchen mit dem Backpapier von den Backblechen und lassen sie auf Küchenrosten erkalten.

Währenddessen erwärmen Sie für die Füllung das Gelee leicht in einem kleine Topf unter Rühren. Dann geben Sie mit einem Teelöffel jeweils einen kleinen Klecks Gelee auf die Unterseite von 45 erkalteten Plätzchen, legen die restlichen Taler mit der Unterseite darauf und drücken sie gut an.

Für den Guss verrühren Sie danach den Puderzucker mit dem Zimt und dem Wasser zu einem dickflüssigem Guss. Anschließend geben Sie mit einem Teelöffel jeweils einen Klecks Guss auf die Plätzchen und bestreuen sie nach eigenem Belieben sofort mit gehackter Schokolade. Zum Schluss lassen Sie den Guss trocknen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten, ohne Kühlzeit, Abkühlzeit und Trockenzeit  
Backzeit: etwa 10 Minuten je Backblech

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 4 Gramm

Kohlenhydrate: 9 Gramm

Kilojoule: 297

Kcal: 71

## Süßes und veganes Gebäck:

### Schoko-Brownies

Menge: 28 Stück

50 Gramm getrocknete Saft-Aprikosen  
100 Gramm Walnusskerne  
50 Gramm vegane Schokolade (aus dem Reformhaus, dem Naturkostladen oder dem Online-Versand)

Für den Teig:

100 Gramm Weizenmehl (Type 1050)  
50 Gramm Dinkelmehl (Type 1050)  
2 Esslöffel Johannisbrotkern-Mehl oder Pfeilwurzelmehl (etwa 20 Gramm)  
4 Esslöffel Carobpulver (bekommen Sie im Reformhaus oder im Naturkostladen)  
etwas Salz  
1/2 Teelöffel Natron  
1 Vanilleschote  
75 Gramm Voll-Rohrzucker  
200 Milliliter Agavendicksaft  
100 Milliliter Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Rapsöl  
1 Esslöffel Zitronensaft  
50 Gramm getrocknete Cranberries  
3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Für den Guss:

200 Gramm vegane Schokolade (bekommen Sie im Reformhaus, im Naturkostladen oder im Online-Versand)  
100 Gramm Sojasahne

Außerdem:

1 Stück Backpapier

Schneiden Sie erst die Aprikosen in kleine Würfel. Dann hacken Sie die Walnusskerne und die Schokolade fein.

Danach heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

## **Süßes und veganes Gebäck:** Schoko-Brownies - Fortsetzung

Für den Teig mischen Sie nun das Weizenmehl mit dem Dinkelmehl, dem Johannisbrotkernmehl oder dem Pfeilwurzelmehl, dem Carobpulver, 1 Prise Salz und dem Natron in einer Rührschüssel. Dann schneiden Sie die Vanilleschote der Länge nach auf und kratzen das Mark mit dem Messerrücken heraus. Das Vanillemark geben Sie mit dem Rohrzucker, dem Agavendicksaft, dem Speiseöl und dem Zitronensaft zu der Mehlmischung.

Die Zutaten verarbeiten Sie nun mit einem Mixer (Rührstäbe) zunächst kurz auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe in etwa 1 Minute zu einem glatten Teig. Anschließend heben Sie die Aprikosenwürfel, die gehackten Walnuskerne, die Schokolade und die Cranberries kurz unter.

Danach fetten Sie eine Auflaufform (etwa 14 x 26 Zentimeter) mit dem Speiseöl ein und legen es mit dem Backpapier aus. Den Teig geben Sie jetzt in die Form und streichen ihn glatt. Dann schieben Sie die Form auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und backen den Brownie-Kuchen etwa 25 Minuten.

Nach der Backzeit stellen Sie die Auflaufform auf ein Küchenrost und lassen den Brownie-Kuchen erkalten. Für den Guss brechen Sie in der Zwischenzeit die Schokolade in kleine Stücke und schmelzen sie mit der Sojasahne in einem kleinen Topf im Wasserbad bei schwacher Hitze unter Rühren. Sie müssen so lange rühren, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist.

Den Guss verteilen Sie nun mit einem Teigschaber oder einem Esslöffel auf dem Kuchen und lassen ihn trocknen. Zum Schluss schneiden Sie den Kuchen in kleine Würfel (etwa 4 x 4 Zentimeter).

### **Unser Tipps:**

Bestreuen Sie den noch feuchten Guss mit klein geschnittenen Trockenfrüchten. Wir servieren diese Schoko-Brownies als Beilage zu Kaffee oder Tee.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 20 Gramm

Kilojoule: 773

Kcal: 184

## Süßes und veganes Gebäck:

Erdbeer-Sorbet

Menge: 4 Portionen

1/2 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)

150 Gramm Wasser

100 Gramm Zucker

500 Gramm frische Erdbeeren

Waschen Sie die Zitrone erst heiß ab und schälen Sie dann von einer Hälfte die Schale dünn ab. Danach bringen Sie das Wasser mit dem Zucker und der Zitronenschale in einem kleinen Topf zum Kochen und lassen es bei starker Hitze etwa 5-6 Minuten ohne Deckel sirupartig einkochen (das ergibt etwa 100 Milliliter Sirup). Den Sirup lassen Sie abkühlen. Anschließend bitte erkalten und entfernen dann mit einer Schaumkelle oder einem Esslöffel die Zitronenschale.

Nun putzen Sie die Erdbeeren, spülen sie ab, entstielen sie und schneiden sie in Stücke. Die Erdbeerstücke geben Sie danach mit der Hälfte des Sirups in einen hohen Rührbecher und pürieren alles mit einem Mixer.

Die Püremasse geben Sie jetzt in eine gefriergeeignete Schüssel und gefrieren die Masse etwa 60-70 Minuten im Gefrierschrank. Dann rühren Sie bitte alles um. Das Sorbet lassen Sie anschließend noch weitere 3 Stunden gefrieren, rühren dabei mehrmals um, sodass eine cremige Masse entsteht.

Zum Schluss füllen Sie das Erdbeer-Sorbet in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle (mit einem Durchmesser von 12 Millimetern) und spritzen das Sorbet in 4 Portionsschälchen oder Dessertgläser.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

Gefrier-Zeit: etwa 4 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 32 Gramm

Kilojoule: 581

Kcal: 139

## Süßes und veganes Gebäck:

### Karamellierte Pfirsiche mit Rosenblüten-Sirup und Himbeeren

Menge: 4 Portionen

4 Pfirsiche  
1 Vanilleschote  
250 Milliliter Wasser  
100 Gramm Zucker  
1 Teelöffel Rosenwasser  
1 frische Rosenblüte (unbehandelt)  
125 Gramm Himbeeren  
50 Gramm Zucker

Legen Sie die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser, dann schrecken Sie sie sofort mit kaltem Wasser ab. Danach ziehen Sie von den Pfirsichen die Haut ab, halbieren die Pfirsiche und entsteinen sie.

Die Vanilleschote schneiden Sie längs auf und kratzen mit einem Messerrücken das Mark heraus. Anschließend kochen Sie das Wasser mit dem Zucker, der Vanilleschoten, dem Vanillemark und dem Rosenwasser in einem kleinen Topf auf.

Die Rosenblüte spülen Sie jetzt vorsichtig ab und tupfen sie dann trocken. Danach zupfen Sie bitte die Blütenblätter von der Rose.

Nun verlesen Sie die Himbeeren: Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen.

Den Zucker lassen Sie danach in einer un-beschichteten Pfanne hell karamellisieren. Dann schwenken Sie die Pfirsichhälften darin und verteilen sie in 4 Glasschälchen. Den Rosenblütensirup geben Sie bitte darauf.

Zum Schluss garnieren Sie die karamellisierten Pfirsiche mit den Himbeeren und den Blütenblättern.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 1 Gramm  
Fett: 0 Gramm  
Kohlenhydrate: 51 Gramm  
Kilojoule: 911  
Kcal: 218

## Süßes und veganes Gebäck:

### Orangen-Campari-Sorbet

Menge: 4 Portionen

40 Gramm Voll-Rohrzucker

60 Milliliter Wasser

500 Milliliter frisch gepresster Orangensaft (von etwa 5 Orangen)

40 Milliliter Campari

2 Orangen (unbehandelt und ungewachst)

Für das Sorbet verrühren Sie erst den Rohrzucker mit dem Wasser in einem Topf und bringen das Ganze zum Kochen. Dann nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen die Zuckerlösung erkalten.

Die Zuckerlösung verrühren Sie danach mit dem Orangensaft und dem Campari und füllen die Mischung in eine gefriergeeignete Schüssel. Die Schüssel stellen Sie anschließend zugedeckt in den Gefrierschrank. Dann lassen Sie die Sorbet-Flüssigkeit etwa 4-5 Stunden gefrieren, dabei müssen Sie das Sorbet alle 30 Minuten kräftig durchrühren oder mit einem Pürierstab pürieren.

Nun waschen Sie die Orangen heiß ab und schälen von der Schale schmale Streifen ab, sodass Spiralen entstehen. Die Orangen müssen Sie so schälen, dass die weiße Haut vollständig mitentfernt wird. Danach filetieren Sie die Orangen bitte.

Anschließend richten Sie das Orangen-Campari-Sorbet in Gläsern an und servieren es mit den Orangenfilets garniert. Die Glasränder garnieren Sie zum Schluss mit den Orangen-Spiralen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühlzeit

Gefrierzeit: 4-5 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 0 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 23 Gramm

Kilojoule: 481

Kcal: 115

## Süßes und veganes Gebäck:

### Hochzeits-Reis

Menge: 4 Portionen

1 Liter Mandelmilch (bekommen Sie im Bioladen)  
75 Gramm feiner Voll-Rohrzucker  
etwas Salz  
125 Gramm Milchreis  
1/2 Zitrone, die Schale davon (unbehandelt und ungewachst)  
1 Vanilleschote, das Mark davon  
2 Esslöffel Wasser  
1 Döschen (0,1 Gramm) gemahlene Safran  
1 große Granatapfel  
100 Gramm in Wasser eingeweichte Rosinen  
50 Gramm Pistazienkerne  
einige Tropfen Rosenwasser  
einige Melisse-Blätter

Bringen Sie die Mandelmilch, den Zucker und 1 Prise Salz in einem Topf zum Kochen. Dann geben Sie den Milchreis mit der Zitronenschale und dem Vanillemark zu der Mandelmilch. Die Zutaten bringen Sie unter ständigem Rühren wieder zum Kochen und lassen den Reis danach bei schwacher Hitze etwa 20-22 Minuten quellen. Dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Zwischendurch verrühren Sie Wasser mit dem Safran, rühren das dann unter den Reis und lassen ihn danach weitere etwa 2-22 Minuten quellen. Währenddessen halbieren Sie den Granatapfel und lösen die Kerne heraus. Anschließend lassen Sie die Rosinen in einem Sieb abtropfen.

Die Rosinen, die Pistazienkerne, den Granatapfel und das Rosenwasser rühren Sie jetzt unter den Reis und schmecken diesen nochmal ab. Den Hochzeits-Reis lassen Sie danach bitte vollständig erkalten.

Während des Erkaltes spülen Sie noch die Melisse-Blätter ab und schütteln sie kurz trocken. Zum Schluss wird der Reis mit den Melisse-Blättern angerichtet.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Abkühlzeit  
Garzeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 8 Gramm  
Fett: 13 Gramm  
Kohlenhydrate: 82 Gramm  
Kilojoule: 2024  
Kcal: 482

## Süßes und veganes Gebäck:

Mango-Gelee in Zitronen-Sternanis-Zuckersirup

Menge: 4 Portionen

1 1/2 reife Mangos (insgesamt etwa 400 Gramm Fruchtfleisch)  
6 Esslöffel Zitronensaft  
125 Milliliter Sojamilch (Natur)  
1 Teelöffel (gehäuft) Agar-Agar (etwa 5 Gramm)  
100 Gramm Zucker

Für den Sirup

100 Milliliter Pflaumenwein  
275 Milliliter Wasser  
4 Sternanis

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Halbieren Sie erst die Mangos, schneiden Sie das Fruchtfleisch von dem Stein und schälen Sie es dann. Das Fruchtfleisch schneiden Sie danach bitte in grobe Würfel. Die Mangowürfel pürieren Sie jetzt mit 3 Esslöffeln des Zitronensaftes so fein wie möglich.

Dann verrühren Sie die Soja-Milch, den Agar-Agar und 2 Esslöffel des Zuckers in einem kleinen Topf und lassen die Sojamilch unter Rühren aufkochen. Danach nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren das Mangopüree nach und nach unter.

Nun legen Sie eine kleine Auflaufform (etwa 22 x 15 Zentimeter) glatt mit der Frischhaltefolie aus und füllen die Püree Masse hinein. Die Auflaufform stellen Sie anschließend zugedeckt etwa 4 Stunden in den Kühlschrank und lassen das Mangopüree fest werden.

Zwischendurch verrühren Sie für den Sirup den Pflaumenwein mit dem restlichen Zucker und dem restlichem Zitronensaft, dem Wasser und dem Sternanis in einem Topf. Dann lassen Sie das Ganze kurz aufkochen und lassen es etwa 5-6 Minuten kochen. Danach nehmen Sie den Topf bitte von der Kochstelle. Den Sirup lassen Sie jetzt erkalten und stellen ihn zugedeckt auch in den Kühlschrank.

Anschließend stürzen Sie das Püree mit der Frischhaltefolie aus der Form und entfernen die Folie. Das Mangogelee schneiden Sie jetzt mit einem Messer in 3-4 Zentimeter große Rauten, verteilen es in Dessertschüsseln und füllen alles zum Schluss mit dem Sirup auf.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Kühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm, Fett: 1 Gramm, Kohlenhydrate: 41 Gramm, Kilojoule: 934, Kcal: 223

## Süßes und veganes Gebäck:

### Mango-Sorbet

Menge: 4 Portionen

1/2 Linette (unbehandelt und ungewachst)  
125 Milliliter Wasser  
80 Gramm Zucker  
2 Esslöffel Limetten-Schale  
2 Mangos

Die Limette waschen Sie bitte erst heiß ab und schälen dann von einer Hälfte die Schale dünn ab. Danach pressen Sie von der Limettenhälfte den Saft aus und messen 2 Esslöffel Saft ab. Nun bringen Sie das Wasser mit dem Zucker, der Limettenschale und dem Limettensaft in einem kleinen Topf zum Kochen und lassen alles bei starker Hitze etwa 5-6 Minuten ohne Deckel sirupartig einkochen (das ergibt etwa 80 Milliliter Sirup). Den Sirup lassen Sie danach erkalten und entfernen dann die Limettenschale.

Anschließend halbieren Sie die Mangos und schneiden jeweils das Fruchtfleisch von dem Stein. Dann schälen Sie das Fruchtfleisch, würfeln es und pürieren es. Den Sirup rühren Sie danach bitte unter. Die Püree Masse geben Sie jetzt in eine gefriergeeignete Schüssel und lassen sie etwa 4 Stunden im Gefrierschrank gefrieren. Dabei müssen Sie das Sorbet nach der ersten Stunde 1-2 Mal umrühren.

Zum Schluss verteilen Sie das Mango-Sorbet mit einem Eis-Portionierer in 4 Portions-Schüsseln.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Abkühlzeit und Gefrierzeit

Gefrier-Zeit: etwa 4 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 37 Gramm

Kilojoule: 671

Kcal: 161

## Süßes und veganes Gebäck:

### Marinierter Tofu mit Erdbeeren

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Tofu  
1 Orange (unbehandelt und ungewachst)  
1 Teelöffel gemahlene Zimt  
2 Esslöffel Agaven-Dicksaft  
1 Prise gemahlene Kardamom  
1 Prise gemahlene Ingwer  
500 Gramm Erdbeeren

Schneiden Sie den Tofu erst in Würfel. Dann waschen Sie die Orange heiß ab und reiben die Schale ab. Danach halbieren Sie die Orange und pressen den Saft aus. Den Orangensaft und die Orangenschale verrühren Sie nun mit dem Zimt, dem Agaven-Dicksaft, etwas Kardamom und dem Ingwer in einer Schüssel. Dann geben Sie die Tofuwürfel in die Marinade und lassen alles zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

An nächsten Tag putzen Sie die Erdbeeren, spülen sie ab, entstielen sie und halbieren die Erdbeeren. Die Erdbeerhälften geben Sie jetzt zu den marinierten Tofuwürfeln und mengen alles gut durch. Anschließend lassen Sie den marinierten Tofu mit Erdbeeren zugedeckt etwa 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen, richten dann an und servieren das Gericht.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Durchziehzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 6 Gramm  
Fett: 3 Gramm  
Kohlenhydrate: 18 Gramm  
Kilojoule: 528  
Kcal: 126

## Süßes und veganes Gebäck:

### Kokos-Mango-Reis

Menge: 6 Portionen

500 Milliliter Kokosmilch  
100 Milliliter Orangensaft  
125 Gramm Milchreis  
75 Gramm Zucker  
etwas Salz  
1 reife Mango  
1 Zitrone, den Saft davon

Verrühren Sie die Kokosmilch und den Orangensaft in einem Topf und rühren Sie den Milchreis, den Zucker sowie 1 Prise Salz unter. Den Milchreis lassen Sie etwa 60 Minuten quellen.

Dann geben Sie den Reis in ein Sieb und lassen ihn abtropfen. Die Kokosmilch fangen Sie dabei auf, gießen sie wieder zurück in den Topf und bringen die Kokosmilch zum Kochen. Danach geben Sie den Reis wieder hinzu, bringen alles erneut zum Kochen und lassen es unter Rühren etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Den Reis garen Sie bei schwacher Hitze weitere etwa 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren.

Anschließend lassen Sie den Reis auf der ausgestellten Kochstelle etwas nachquellen. Dann lassen Sie den Kokos-Reis etwas abkühlen und stellen ihn danach zugedeckt in den Kühlschrank.

Nun halbieren Sie die Mango, schneiden das Fruchtfleisch vom Stein, schälen es und schneiden es in mundgerechte Würfel. Zwei Drittel der Mangowürfel geben Sie jetzt in eine Schüssel, fügen den Zitronensaft hinzu und mischen alles gut durch.

Den Kokos-Reis füllen Sie nach dem durchkühlen in 6 Portions-Schälchen oder Gläser. Zum Schluss verteilen Sie die restlichen Mangostücke auf dem Kokos-Reis und servieren das Gericht dann.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Quellzeit und Abkühlzeit

Garzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 29 Gramm

Kohlenhydrate: 75 Gramm

Kilojoule: 2471

Kcal: 595

## **Süßes und veganes Gebäck:**

### **Exotischer Obstsalat mit Zitronengras-Sirup**

Menge: 4 Portionen

Für den Zitronengras-Sirup:

5 Stängel Zitronengras, 50 Gramm frischer Ingwer, 200 Gramm Voll-Rohrzucker  
600 Milliliter Apfelsaft, 12 Esslöffel Limetten-Saft

Für den Obstsalat:

1 1/2 Mangos (insgesamt etwa 600 Gramm), 1 Papaya (je etwa 400 Gramm)  
600 Gramm Ananas-Fruchtfleisch (aus dem Kühlregal), 20 Gramm Kokos-Chips

Für den Sirup spülen Sie das Zitronengras ab, schütteln es kurz trocken und klopfen es mit einem schweren Gegenstand (zum Beispiel einem Hammer oder einer Bratpfanne) faserig glatt. Die Stangen schneiden Sie danach mit einer Küchenschere in etwa 2 Zentimeter lange Stücke. Den Ingwer schälen Sie nun und schneiden ihn in dünne Scheiben.

Anschließend bringen Sie den Rohrzucker mit den Zitronengrasstücken, den Ingwerscheiben, dem Apfelsaft und dem Limettensaft in einem Topf zum Kochen und lassen das Ganze auf etwa die Hälfte sirupartig einkochen. Den Sirup gießen Sie nun durch ein feines Sieb in ein verschließbares Gefäß, lassen ihn abkühlen, verschließend das Gefäß und stellen es in den Kühlschrank.

Für den Obstsalat halbieren Sie jetzt die Mangos und schneiden das Fruchtfleisch von dem Stein. Dann halbieren Sie die Papaya und kratzen die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Die Mango und die Papaya schälen Sie danach, schneiden beides und die Ananas in mundgerechte Stücke und mischen das Ganze in einer Schüssel.

Dann messen Sie etwa 100 Milliliter von dem Sirup ab und vermischen ihn mit dem Obst. Den Salat lassen Sie danach bitte etwa 5-6 Minuten durchziehen, bestreuen den Obstsalat mit den Kokos-Chips und servieren ihn anschließend.

### **Unsere Tipps:**

Den restlichen Zitronengras-Sirup (das sind etwa 300 Milliliter) können Sie verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Sie können ihn auch gut für kalte Getränke oder mit Tee verwenden. Zum Mitnehmen verpacken Sie die Obststücke, die Kokos-Chips und den Sirup bitte jeweils getrennt.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Kühlzeit und Durchziehzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm, Fett: 4 Gramm, Kohlenhydrate: 45 Gramm, Kilojoule: 954, Kcal: 2290

## Süßes und veganes Gebäck:

### Platenkuchen mit Mandeln

Menge: etwa 20 Stücke

Für den Tofu-Öl-Teig:

300 Gramm Weizenmehl  
3 Teelöffel (gestrichen) Backpulver  
150 Gramm Seiden-Tofu  
100 Milliliter Mandelmilch  
100 Milliliter Sonnenblumenöl  
75 Gramm feiner Voll-Rohrzucker  
1 Paket Vanillin-Zucker  
etwas Salz  
75 Gramm Rosinen

Für den Belag:

125 Gramm vegane Margarine  
75 Gramm Voll-Rohrzucker  
1 Paket Vanillin-Zucker  
75 Gramm gehackte Mandeln  
3 Esslöffel Speiseöl (zum Einfetten)

Außerdem:

Backpapier  
Alufolie

Für den Teig mischen Sie das Mehl mit dem Backpulver in einer Rührschüssel. Dann fügen Sie den Seiden-Tofu, die Mandelmilch, das Sonnenblumenöl, den Rohrzucker, den Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz hinzu. Den Teig verarbeiten Sie jetzt mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf der niedrigsten Stufe, dann auf der höchsten Stufe in etwa 1 Minute zu einem glatten Teig (bitte kneten Sie nicht zu lange, der Teig klebt sonst). Danach mischen Sie die Rosinen unter (der Teig sollte relativ weich sein).

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad (Heißluft) vor.

Dann fetten Sie ein Backblech (30 x 40 Zentimeter) mit dem Speiseöl ein, belegen es mit dem Backpapier und verstreichen den Teig glatt mit einem Spatel (Teigschaber) auf dem Blech.

## **Süßes und veganes Gebäck:** Platenkuchen mit Mandeln - Fortsetzung

Für den Belag verteilen Sie anschließend die vegane Margarine in Flöckchen gleichmäßig auf dem Teig oder erlassen die Margarine und streichen sie abgekühlt auf den Teig (letzteres machen wir immer). Dann mischen Sie den Rohrzucker mit dem Vanillin-Zucker und den Mandeln und verteilen das Gemisch gleichmäßig auf dem Teig. Vor den Teig legen Sie nun eine mehrfach geknickten Streifen Alufolie. Das Backblech schieben Sie danach in den vorgeheizten Backofen und backen den Platenkuchen etwa 30 Minute.

Das Backblech stellen Sie nach dem Backen auf ein Küchenrost, dann lassen Sie den Platenkuchen erkalten und schneiden ihn in Stücke.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 889

Kcal: 212

Steigen Sie jetzt

## Süßes und veganes Gebäck:

### Kokosmilch-Sorbet

Menge: etwa 5 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch  
150 Milliliter Kokos-Sirup  
1 Limette, den Saft davon  
40 Milliliter weißer Rum (40 Voll.-%)  
1 Teelöffel (gestrichen) Zitronengras

Nach eigenem Belieben:

1 frische Ananas

Verrühren Sie erst die Kokosmilch mit dem Kokos-Sirup, dem Limettensaft, dem Rum und dem Zitronengras in einer gefriergeeigneten Schüssel. Dann stellen Sie die Schüssel zugedeckt in den Gefrierschrank und lassen die Kokos-Masse etwa 4 Stunden gefrieren. Während der Gefrierzeit müssen Sie die Kokos-Masse etwa alle 1/2 Stunden mit einem Schneebesen kräftig durchrühren.

Nach eigenem Belieben können Sie von der Ananas das Blattende und das Strunkende abschneiden. Die Ananas schneiden Sie jetzt mit der Schale in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben und richten das Kokosmilch-Sorbet zum Schluss mit einem Eisportionierer darauf an.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten, ohne Quellzeit

Gefrier-Zeit: etwa 4 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 18 Gramm

Kohlenhydrate: 26 Gramm

Kilojoule: 1230

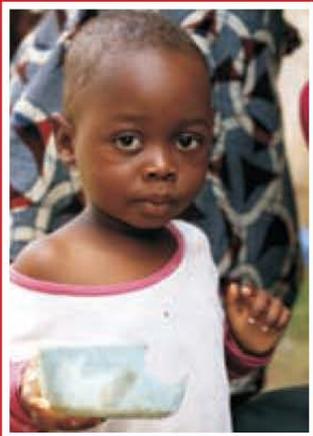
Kcal: 296

unbezahlte Werbung:



# Na dann, guten Appetit!

## Hungerkrise in der „Dritten Welt“ durch Fleischkonsum!



Für die Produktion von 1 Kilogramm Fleisch werden bis zu 16 Kilogramm Getreide oder Soja als Futtermittel eingesetzt. Dies kann ohne Übertreibung als die effektivste Form von Nahrungsmittelvernichtung bezeichnet werden.

Mit fleischloser Kost könnten 10-mal mehr Menschen ernährt werden als mit fleischhaltiger Kost. Eine weltweite Reduktion der Getreidemenge für „Viehfutter“ um 10 %

würde die Ernährung von 225 Millionen Menschen sichern.

Man stiehlt Mais, Soja und andere Getreidesorten von den Tellern der „Dritten Welt“, um sie als Futtermittel in der Massentierhaltung der reichen Industrienationen in Fleisch zu „veredeln“. Und das, obwohl über eine Milliarde Menschen - alle 3,5 Sekunden verhungert ein Kind - an Unterernährung leidet.



Fotos: [www.soylent-network.com/](http://www.soylent-network.com/) / [Deutsches Tierschutzbüro](http://Deutsches-Tierschutzbüro.com/) / [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)



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

## Veganes Eis:

### Veganes Pfefferminzeis mit Schokosauce

Menge: 1 Portion

400 Milliliter Schlag-Creme oder Schlag-Fix  
200 Milliliter Pflanzen-Milch (vegane Milch)  
300 Milliliter Pfefferminzsirup  
100 Gramm Zartbitterkuvertüre oder Vollmilchkuvertüre

Lassen Sie die Schlag-Creme oder den Schlag-Fix, die Pflanzen-Milch und den Sirup am besten über Nacht im Kühlschrank durchkühlen.



Am nächsten Tag verrühren Sie alle Zutaten, bis auf die Schokolade, miteinander und geben sie bis zur gewünschten Konsistenz in die Eismaschine.

Die Schokolade hacken Sie nun noch grob und rühren sie anschließend in die fertige Eismasse. Wenn Sie das Eis über längere Zeit im Gefrierschrank gelagert haben, sollten Sie es einige Zeit vor dem Servieren herausnehmen oder 30 Sekunden bei höchster Stufe in die Mikrowelle stellen. Danach ist das Pfefferminz-Eis sehr schön cremig.

### Vegane Schokosauce

Menge: 1 Portion

10 Gramm Puderzucker, gesiebt  
10 Gramm Kakaopulver, gesiebt  
nach eigenem Belieben Sojadrink, oder Reisdink

Verrühren Sie den Puderzucker und das Kakaopulver in einem kleinen Messbecher oder einer Tasse mit einer Gabel, bis die beiden Pulver gut und gleichmäßig durchmischt sind. Danach geben Sie unter Rühren tröpfchenweise den Sojadrink hinzu, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Zum Schluss geben Sie die Sauce auf das Eis (Sie können diese Schokoladensauce auch für Waffeln, Pudding verwenden).

### Achtung:

Bei der Zugabe der Flüssigkeit sollten Sie sehr vorsichtig sein und nach jedem Tropfen ordentlich durchrühren, sonst wird aus der Schokosauce schnell Kakao.

Wenn die Sauce länger steht, kristallisiert sie leider etwas aus. Dann müssen Sie die Sauce einfach kräftig durchrühren, bis die Kristalle aufgelöst sind und nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgeben.

## **Veganes Eis:**

Soja-Quitten-Eis (Grundrezept)

Menge: 4 Portionen

3 Mess-öfel Pflanzen-Bindemittel (3 Gramm, zum Beispiel Bindobin, das bekommen Sie im Reformhaus oder in Bio-Läden)

500 Gramm Sojadrink (ungesüßt, das bekommen Sie im Reformhaus oder in Bio-Läden)

1/2 Vanilleschote, 200 Gramm Quitten-Gelee

1 Stange Zimt

Geben Sie das Bindemittel in einen Topf und geben Sie dann den Sojadrink unter rühren hinzu. Danach schneiden Sie die Vanilleschote längs auf und kratzen das Mark mit einem Messerrücken heraus. Das Quitten-Gelee, die Zimtstange, das Vanillemark und die Vanilleschote geben Sie nun zu dem Sojadrink in den Topf, verrühren alles gut miteinander, bringen es unter Rühren zum Kochen und lassen es etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Anschließend nehmen Sie den Topf bitte von der Kochstelle und lassen die Sojadrink-Masse abkühlen. Danach entfernen Sie die Zimtstange und die Vanilleschote.

Die Masse geben Sie jetzt in eine vorbereitete Eismaschine und lassen sie in etwa 45 Minuten zu einem cremigen Eis gefrieren. Das Eis stellen Sie nach der Gefrier-Zeit in den Gefrier-Schrank.

Etwa 30 Minuten vor dem Servieren stellen Sie das Eis bitte in den Kühlschrank und lassen es antauen.

### **Unsere Tipps:**

Wenn Sie kein Quitten-Gelee mögen, können Sie auch Apfel-Gelee oder Johannisbeeren-Gelee verwenden.

Den Sojadrink können Sie auch durch ungesüßten Reisdink ersetzen.

Wenn Sie keine Eismaschine haben sollten, können Sie die Eis-Masse auch in eine gefriergeeignete Schale geben, zugedeckt in den Gefrierschrank stellen und dann etwa 4 Stunden gerieren lassen. Dabei müssen Sie die Masse allerdings alle 30 Minuten umrühren.

Statt Bindobin können Sie übrigens auch Johannisbrotkernmehl verwenden.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten, ohne Abkühlzeit

Gefrier-Zeit: in der Eismaschine etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm, Fett: 2 Gramm, Kohlenhydrate: 35 Gramm, Kilojoule: 746, Kcal: 178

## Veganes Eis:

veganes Himbeereis

Menge: 1 knapper Liter Eiscreme

300 Gramm Himbeeren (tiefgekühlt geht natürlich auch)  
100 Gramm Zucker  
250 Milliliter Sojasahne oder Reissahne oder Hafersahne  
200 Milliliter Mandelmilch oder Reismilch

Die Himbeeren pürieren Sie zusammen mit dem Zucker. Die Sojasahne und die Mandelmilch geben Sie dazu und rühren alles mit dem Mixer gut durch. Die Masse geben Sie dann für etwa 30 - 45 Minuten in die Eismaschine. Das Eis ist fertig, wenn es "stehenbleibt", wenn Sie den Rührer der Eismaschine ausschalten.

Sie können das Eis entweder sofort essen oder im Gefrierschrank in einer Plastikdose mit Deckel aufbewahren.



## Veganes Eis:

### Veganes Mandeleis

Menge: 1 knapper Liter Eiscreme

300 Milliliter Mandelmilch  
200 Milliliter Sojasahne oder Hafersahne  
80 Gramm Zucker  
100 Gramm Mandelmus  
50 Milliliter Ahornsirup (am besten Grad C, den herben)  
100 Gramm gehackte Mandeln

Verrühren Sie die Mandelmilch, die Sojasahne, den Zucker, den Ahornsirup und den Mandelmus miteinander. Die Masse geben Sie dann für etwa 30 - 45 Minuten in die Eismaschine. Das Eis ist fertig, wenn es "stehenbleibt", wenn Sie den Rührer der Eismaschine ausschalten.

Zum Schluss geben Sie noch die gehackten Mandeln dazu und lassen die Maschine noch zwei- bis dreimal durchrühren.



## Veganes Eis:

### Veganes Schokoladeneis

Menge: 1 knapper Liter Eiscreme

250 Gramm Schokolade  
250 Milliliter Sojamilch mit Schokigeschmack oder Mandelmilch  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
250 Milliliter Sojasahne oder Hafersahne  
1 Vanilleschote  
3 Esslöffel Schokisirup  
80 Gramm Raspelschokolade

Geben Sie die Sojamilch oder die Mandelmilch in einen Topf und erwärmen Sie sie bei mittlerer Hitze. Dann brechen Sie die Schokolade in kleine Stückchen und lassen sie in der Soja-/Mandelmilch schmelzen. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, nehmen Sie die Mischung von der Kochstelle.

Nun kratzen Sie das Mark der Vanilleschote mit einem großen Messer aus. Das Vanillemark, das Sonnenblumenöl und die Sojasahne geben Sie zu der Schokoladenmilchmischung und rühren alles gut unter. Dann lassen Sie das Ganze abkühlen und stellen es am besten über Nacht im Kühlschrank.

Sobald die Masse abgekühlt ist, geben Sie sie für etwa 30 - 45 Minuten in die Eismaschine. Wenn das Eis fertig ist und "stehenbleibt", wenn Sie die Maschine ausschalten, geben Sie die Raspelschokolade und den Schokisirup dazu und lassen die Maschine noch zwei-, dreimal umrühren. Bei allen Zutaten, die ein wenig schwerer sind, ist es natürlich besser, sie erst zur Eiscreme zu geben, wenn diese bereits fertig ist. Ansonsten sinken sie einfach auf den Boden, drehen da ein paar Runden und sind danach nur ungleichmäßig verteilt. Außerdem müssen Sie sie auch noch vom Boden der Eismaschine kratzen.

Wenn die Schokoraspeln und der Sirup drin sind, können Sie das Eis entweder sofort essen oder Sie bewahren es in einer Plastikdose mit Deckel im Gefrierschrank auf.



## Veganes Eis:

### Veganes Vanilleeis

Menge: 1 knapper Liter Eiscreme

150 Milliliter Sojamilch mit Vanillegeschmack

150 Milliliter Mandelmilch

100 Milliliter Sojaschlagsahne

80 Gramm Zucker

1 Vanilleschote

Halbieren Sie die Vanilleschote längs und kratzen Sie das Mark mit einem Messer heraus. Dann vermischen Sie es zusammen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel. Die Masse geben Sie für etwa 30 - 45 Minuten in die Eismaschine. Das Eis ist fertig, wenn es "stehenbleibt", wenn Sie den Rührer der Eismaschine ausschalten.

Sie können das Eis entweder sofort essen oder es in einer Plastikdose im Gefrierschrank lagern.



## Veganes Eis:

Brombeereis am Stiel

Menge: 6 Eis am Stiel

150 Gramm Brombeeren, 150 Gramm Sojajoghurt mit Vanillegeschmack  
2 Esslöffel Ahornsirup Grad A

Waschen Sie die Brombeeren gründlich warm ab und pürieren Sie sie. Dann mischen Sie das Brombeermus mit dem Sojajoghurt und dem Ahornsirup. Anschließend füllen Sie ihre Eismasse in die Förmchen. Wenn Sie keine speziellen Eisformen haben, können Sie auch gut kleine, ausgespülte Joghurtbecher nehmen und dort die Stiele reinstecken. Nun stellen Sie das Eis für mindestens vier Stunden in den Tiefkühler.

Lassen Sie das Brombeereis vorm Essen kurz antauen, dann löst es sich wesentlich leichter aus der Form.

Veganes Zitronensorbet mit Aquafaba

Menge: 4 Portionen

60 Milliliter Kichererbsenwasser, 2 Zitronen  
150 Gramm Zucker, 290 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel Backpulver

Reiben Sie von einer Zitrone die Schale ab und pressen Sie danach beide Zitronen aus. Dann kochen Sie das Wasser mit Zucker, dem Zitronensaft und der Zitronenschale in einem Topf auf und lassen alles etwa 5-6 Minuten köcheln. Die Flüssigkeit stellen Sie beiseite und lassen Sie abkühlen.

Nach dem Abkühlen der Zitronenmischung schäumen Sie das Kichererbsenwasser kurz mit dem Mixer auf, geben das Backpulver und 0,5 Milliliter Zitronensaft dazu und schlagen das Ganze etwa 4-5 Minuten zu festem Schnee auf.

Wenn Sie mögen, sieben Sie den Schalenabrieb aus dem Zitronen-Zucker-Wasser. Anschließend mischen Sie einfach die Flüssigkeit mit Aquafaba (Kichererbsenwassermischung) und frieren die Masse ein oder geben sie in die Eismaschine. Die Mischung muss nicht ganz perfekt gemischt sein, das geschieht dann später während des Rührens in der Eismaschine (oder per Hand).

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Veganes Eis:

### Veganes Zitroneneis

Menge: 1 knapper Liter Eiscreme

250 Gramm Sojazitronenjoghurt (gibt es zum Beispiel von alpro)

3 Bio-Zitronen

60 Gramm Zucker

250 Milliliter Sojasahne

Waschen Sie die drei Zitronen und reiben Sie die Schale ab. Dann verrühren Sie den Sojazitronenjoghurt, den Zucker und die Sojasahne miteinander und geben die abgeriebene Zitronenschale dazu. Danach halbieren Sie die Zitronen, drücken den Saft mit den Händen aus und geben ihn ebenfalls zu der Joghurtmischung... dabei müssen Sie aufpassen, dass kein Kern mit rein fällt (wir würden den Zitronensaft durch ein Sieb in den Joghurtmischung geben)!

Die Masse geben Sie anschließend für etwa 30 - 45 Minuten in die Eismaschine. Das Eis ist fertig, wenn es "stehenbleibt", wenn Sie den Rührer der Eismaschine ausschalten.

Das vegane Zitroneneis können Sie entweder sofort essen oder in einer Plastikdose im Gefrierschrank lagern.

Das Zitroneneis können Sie natürlich auch mit anderen Zitrusfrüchten machen.



## Veganes Eis:

### Veganes Amarenaeis

Menge: 1 knapper Liter Eiscreme

1 Glas Amarenakirschen (Abtropfgewicht etwa 150 Gramm)  
200 Milliliter Reismilch (oder Mandelmilch beziehungsweise Sojamilch mit Vanillegeschmack)  
250 Milliliter Sojasahne oder Reissahne

Lassen Sie die Amarenakirschen abtropfen, dabei fangen Sie den Saft (eher Sirup) auf. Den Sirup verrühren Sie dann zusammen mit Reismilch und Sojasahne in einer Schüssel und geben die Zutaten für etwa 30 - 45 Minuten in die Eismaschine. Dadurch, dass der Sirup so süß ist, brauchen Sie keinen weiteren Zucker um die Eismasse zu süßen.

Während das Eis seine Runden dreht, vierteln Sie die Kirschen. Das Eis ist fertig, wenn es "stehenbleibt", wenn Sie die Eismaschine ausschalten. Geben Sie dann noch die geviertelten Kirschen dazu und lassen Sie die Eiscreme noch ein paar Runden in der Eismaschine drehen, bis die Kirschen untergerührt sind.

Bei allen Zutaten, die ein wenig schwerer sind, ist es besser, sie erst zur Eiscreme zu geben, wenn diese bereits fertig ist. Ansonsten sinken sie einfach auf den Boden, drehen da ein paar Runden und sind danach nicht nur ungleichmäßig verteilt, sondern Sie müssen sie auch noch vom Boden der Eismaschine kratzen.



## Veganes Eis:

### Veganes Spaghetti-Eis

Menge: 3 Portionen

1 Dose Kokosmilch  
1 gefrorene Banane (in Stücken eingefroren)  
400 Milliliter Sojamilch  
5 Esslöffel Agavendicksaft (oder Zucker, andere Süßungsmittel...)  
1 Teelöffel Vanillepulver (oder Vanillezucker)

Außerdem:

1 Päckchen gefrorene Beeren oder frische Erdbeeren oder Himbeeren  
etwas Kokosstreusel (oder: fein gehackte vegane weiße Schokolade)

zum Dekorieren:

etwas Minze oder Zitronenmelisse

Alle Zutaten für das Eis vermischen Sie in einem Mixer oder in der Küchenmaschine gut miteinander. Dann geben Sie sie in eine Eismaschine (alternativ können Sie die Zutaten in eine Schüssel geben, einfrieren und immer wieder herausholen und durchrühren). Dann frieren Sie das Ganze nochmals ein, damit das Eis etwas fester wird.

Währenddessen pürieren Sie die Beeren und süßen sie je nach Geschmack.

Anschließend geben Sie etwas Eis in eine Kartoffelpresse und drücken es gleichmäßig auf vier Dessertteller (umso gleichmäßiger, desto länger werden die Eis-Spaghetti). Das Beerenpüree und die Kokosraspel geben Sie oben darauf. Sie können das Eis eventuell noch mit Minze oder Zitronenmelisse dekorieren.



## Veganes Eis:

Cremiges und herbes Schokoladen-Eis am Stiel

Menge: 1 Portion

200 Milliliter vegane Milch  
3 1/2 Esslöffel Kakaopulver, entöltes  
2 Esslöffel Schokoladenpulver, instant (z. B. Kaba)  
35 Gramm Schokolade nach Wahl



Kochen Sie zuerst die Milch in einem Topf auf und geben Sie das entölte Kakaopulver, die Schokolade und das Instant-Kakaopulver hinzu. Dann rühren Sie so lange, bis sich beide Kakaopulver und die Schokolade in der Milch ganz aufgelöst haben. Es sollte möglichst eine dickflüssige Masse entstanden sein. Wenn Sie möchten, können Sie die Flüssigkeit noch für einige Minuten unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen köcheln lassen. Bei Bedarf schmecken Sie die Masse ab und fügen je nach Geschmack mehr Kakaopulver oder noch ein wenig Zucker hinzu.

Anschließend nehmen Sie den Topf vom Herd und warten, bis sich die Eismasse etwas abgekühlt hat.

Jetzt gießen Sie die Masse in etwa 5 - 6 Förmchen mit jeweils etwa 50 Milliliter Volumen. Dann geben Sie die Stiele hinein und lassen die Masse in den Formen weiter abkühlen.

Sobald die Flüssigkeit in den Eisformen etwa Raumtemperatur angenommen hat, stellen Sie die Eisformen für mindestens vier Stunden ins Gefrierfach.

Für den Verzehr halten Sie die Formen kurz unter warmes Wasser, danach lassen sie sich besser aus den Formen lösen.

Das Eis wird dann schön cremig, schokoladig und bleibt trotzdem recht fest. Es ist natürlich für die Zubereitung zusammen mit Kindern geeignet, da es sehr einfach ist.

### Unsere Tipps:

Theoretisch können Sie jede beliebige Form für das Eis wählen. Wir empfehlen die Formen aus wiederverwendbarem Plastik, die es im Einzelhandel überall zu kaufen gibt und die bereits einen Deckel mit Stiel haben. Sehr häufig sind sie leicht zu handhaben und haben zum Teil sogar einen Tropfschutz unter dem Stiel, was Flecken auf der Kleidung beim Eis essen vorbeugt. Falls Sie eine solche Eisform nicht zur Hand haben, können Sie natürlich auch kleine, gespülte Joghurtbecher verwenden und einen Eisstiel oder einen Teelöffel hineinstellen. Das ist allerdings leider nicht ganz so handlich.

Die Masse sollte auf Raumtemperatur abkühlen, weil sonst die Tiefkühlung zu viel Energie verbraucht und andere, empfindliche tiefgekühlte Lebensmittel durch die warme Eismasse im Gefrierfach angetaut werden könnten. Das verringert deren Haltbarkeit.

## Veganes Eis:

### Erdbeer-Silch-Eis

Menge: 4 Portionen

180 Gramm Erdbeeren, frische  
130 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Reisdink  
50 Milliliter Sahne (Sojasahne)  
50 Gramm Zucker  
1 Teelöffel Vanillezucker  
1/2 Teelöffel Johannisbrotkernmehl

Die Erdbeeren pürieren Sie mit einem Pürierstab oder in der Küchenmaschine sehr fein und anschließend vermischen Sie sie mit den restlichen Zutaten. Die Masse geben Sie zum Schluss in eine Eismaschine.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

### Selbstmach-Eis am Stiel, vegan

Menge: 6 Portionen

2 Becher Sojajoghurt (Joghurtalternative, Sojade-Joghurt Mango-Kokos)  
300 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)  
150 Gramm Himbeeren, Tiefkühl  
1 Pfirsich

Pürieren Sie die Zutaten in einem Mixer fein cremig und gefrieren Sie das Eis in Eis-Förmchen Mindestens 6 Stunden.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Ruhezeit: etwa 6 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

Coconut Horchata Paletas-Eis am Stiel  
vegane Popsicles mit Kokosmilch aus Mexiko

Menge: 10 Portionen

1 Tasse Reis  
3/4 Tasse Mandeln  
1 Zimtstange oder 1/2 Teelöffel Zimtpulver  
4 Tassen Wasser, warmes  
1/4 Tasse Zucker, nach Belieben auch mehr  
1 1/2 Tassen Kokosmilch

Den Reis mahlen Sie in einem Mixer so fein wie möglich. Die Mandeln, den Zimt, den Zucker und das Wasser fügen Sie nun hinzu und mischen alles gut durch. Die Masse stellen Sie danach am besten über Nacht, mindestens aber ein paar Stunden, in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag fügen Sie die Kokosmilch zu und mixen die Masse erneut gut durch. Bei Bedarf können Sie noch Zucker hinzugefügen.

Anschließend seihen Sie die Masse durch und entfernen die verbliebenen festen Bestandteile.

Die Masse füllen Sie nun in Eis-am-Stiel-Formen (Popsicles). Wenn Sie Eisformen verwenden, sollten Sie diese nicht zu voll füllen, damit sich die Masse beim Gefrieren ausdehnen kann. Dann stellen Sie das Ganze für etwa 60-75 Minuten in das Eisfach, danach können die Stiele hinzugefügt werden. Es ist natürlich einfacher die Stiele im angefrorenen Zustand zu platzieren. Zum Schluss sollten Sie das Eis einige Stunden durchfrieren lassen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 16 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien pro Portionen: etwa 30 kcal

## Veganes Eis:

### Veganes Grüntee-Zitronen-Eis

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Tee, grüner mit Zitrone, 100 Milliliter Wasser, 50 Gramm Zucker

Köcheln Sie das Wasser mit dem Zucker in etwa 5-6 Minuten zu einem Sirup ein. Dann fügen Sie den Tee hinzu und lassen ihn nochmal etwa 1-2 Minuten köcheln.

Anschließend füllen Sie alles in eine geeignete Form und lassen es ohne Deckel etwa 2 - 3 Stunden im Kühlfach gefrieren. Dabei müssen Sie mehrmals umrühren.

Zum Schluss decken Sie das Ganze zu und lassen es bis zum Servieren im Kühlfach.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten, Kochzeit: etwa 6 Minuten, Ruhezeit: etwa 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

### Bananen-Kokosmilch-Eis mit Tamarinde

Menge: 6 Portionen

6 Bananen, 100 Gramm Zucker, 1 Prise Salz, 600 Milliliter Kokosmilch  
1 Esslöffel Tamarindensauce

Backen Sie die Bananen in der Haut im Backofen bei 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten lang. Dann nehmen Sie das Fruchtfleisch heraus und schneiden es in Stücke. Die Stücke pürieren Sie zusammen mit Zucker, Salz und der Kokosmilch mit dem Stabmixer sehr fein. Gegebenenfalls können Sie das Püree nochmals durch ein Sieb streichen.

Die Masse kühlen Sie nun in der Eismaschine herunter und mischen zum Schluss die Tamarindensauce unter. Wenn Sie das Eis marmoriert haben möchten, verteilen Sie die Tamarindensauce oben auf dem Eis und heben die Sauce nur einmal unter. Das Dessert lassen Sie dann in der Tiefkühltruhe aushärten.

Vor dem Servieren temperieren Sie das Eis etwa 60 Minuten im Kühlschrank. Dekorieren können Sie gut mit frischen Kokosraspeln oder Limettenzesten.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Kochzeit: etwa 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Veganes Eis:

### Lupinen-Eis-Schokolade

Menge: 1 Portion

50 Gramm Schokolade, Zartbitter 70%  
250 Milliliter Sojadrink, Hafer-, Mandel- oder Reisdink  
1 Paket Vanillezucker, Bourbon-  
2 Esslöffel Pulver von Süßlupinen  
1 Kugel Eis . Mango-Sorbet

Die Zartbitterschokolade brechen Sie in kleine Stückchen. Die Pflanzenmilch bringen Sie nun langsam zum Kochen und lassen dabei die Schokolade und den Bourbon-Vanillezucker unter Rühren schmelzen. Anschließend nehmen Sie das Ganze vom Herd, gießen es in ein anderes Gefäß und stellen es etwa 30 Minuten in den Kühlschrank. Das können Sie auch schon am Vortag zubereiten.

Die kalte Schokomilch mixen Sie jetzt mit dem Lupinenpulver im Mixer durch oder verrühren sie mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß miteinander.

Das Mango-Sorbet-Eis geben Sie zum Schluss in ein hohes Glas und gießen die Schokoladenmilch darauf. Serviert wird die Eis-Schokolade mit Trinkhalm und Löffel.

Arbeitszeit: etwa 8 Minuten

Ruhezeit: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Veganes Eis:**

Eis - Grundrezept

Menge: 2 Portionen

200 Milliliter Kokosmilch (Dose)

80 Gramm Zucker

200 Milliliter Schlagcreme (zum Beispiel von Schlagfix oder RUF)

Erhitzen Sie zuerst die Kokosmilch mit dem Zucker in einem Topf so lange, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat und es anfängt zu kochen. Dann drehen Sie die Temperatur runter und lasst lassen alles bei niedriger Temperatur so lange köcheln, bis Sie eine cremige Konsistenz bekommen. Achten Sie bitte darauf, nicht zu häufig zu rühren, damit keine Kristalle entstehen. Das Ergebnis ist dann eine Kokos-Kondensmilch. Diese lassen Sie über Nacht im Kühlschrank abkühlen.

Am nächsten Tag schlagen Sie die Schlagcreme auf und rühren die Kokos-Kondensmilch unter, bis das Ganze gut vermischt ist.

Fertig ist diese Eisbasis, die Sie nun mit unterschiedlichen Zutaten kombinieren können, um unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Variationen zu kreieren.

### **Unser Tipp:**

Versuchen Sie doch mal ein Cookie Dough oder Salty Caramel Eis zu erschaffen.

### **Ein Hinweis:**

Da wir ein sehr cremiges Eis herstellen möchten, ist es sehr wichtig fetthaltige Zutaten zu verwenden. Hierzu eignen sich gut eine Schlagcreme und eine Kondensmilch optimal. Die Kondensmilch verhindert dazu noch Eiskristalle nach dem Gefrieren.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 10 Minuten

Ruhezeit: etwa 12 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Veganes Eis:**

Himbeer-Nicecream

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Himbeeren, Tiefkühl

2 große Bananen

nach Belieben Zucker, oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und mixen Sie sie cremig (Sie müssen kein Süßungsmittel benutzen, können es aber), bis eine Eiscreme entsteht.

Dabei müssen Sie vielleicht manchmal kurz stoppen, um alles umzurühren, damit auch alle Stückchen erreicht werden.

Normalerweise frieren Sie bei "Nicecream" die Bananen in Stücken vorher über Nacht ein. Hier ist es aber nicht nötig, weil die Himbeeren den Großteil ausmachen und das Ganze gut herunterkühlen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

Aquafaba-Eis ohne Eismaschine

Menge: 2 Portionen

120 Milliliter Kichererbsenwasser, ca. das Wasser einer 425 ml Dose Kichererbsen

1/2 Teelöffel Weinsteinbackpulver oder normales Backpulver

40 Gramm Puderzucker

10 Gramm Kokosfett oder Kakaobutter

100 Gramm Schokolade, vegan

nach Belieben Kakaonibs, Cookies, Nüsse, oder ähnlich

Schlagen Sie das Kichererbsenwasser zusammen mit dem Weinsteinbackpulver am besten mit der Küchenmaschine etwa 10 Minuten auf höchster Stufe, bis ein steifer Schnee entsteht. Anschließend lassen Sie den Puderzucker langsam einrieseln und schlagen alles weiter. Mit dem Handrührgerät geht es sicherlich auch, das dauert aber länger und ist deutlich anstrengender.

Zeitgleich lassen Sie die Schokolade mit dem Kokosfett/ Kakaobutter im Wasserbad flüssig werden, rühren es kurz, damit sich beides verbinden kann und lassen es dann abkühlen, das ist wichtig!

Danach nehmen Sie am besten einen Silikonspatel und geben langsam immer kleine Portionen der flüssigen Schokolade unter den falschen Eischnee und verteilen die komplette Schokolade vorsichtig. Bitte nur nicht zu hektisch werden, sonst fällt der Schnee wieder zusammen.

Zum Schluss heben Sie noch Ihre Zusatz-Zutaten nach Belieben vorsichtig unter.

Dann geben Sie die Masse in einen Behälter mit Deckel und stellen ihn über Nacht ins Gefrierfach. Sie werden sehen, am Folgetag haben Sie ein unglaublich cremiges Eis, ganz ohne Kristalle.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 12 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Veganes Eis:**

### **Cremiges Mango-Bananen-Eis**

Menge: 3 Portionen

3 Bananen, sehr reif

1 Mango, reif

3 Esslöffel, gehäuft Kokosjoghurt (Joghurtalternative) oder Mandeljoghurt

1 Messerspitze Vanille

Die Bananen und die Mango schälen Sie und schneiden beides in kleine Stück.

Das Obst stellen Sie dann ins Eisfach, bis es gefroren ist. Das dauert je nach Tiefkühltemperatur etwa 3 bis 6 Stunden.

Danach geben Sie das gefrorene Obst zusammen mit dem Joghurt und der Vanille in einen Standmixer und pürieren es cremig. Alternativ funktioniert das Ganze auch sehr gut mit einem Pürierstab mit Ice-Crush-Funktion.

Serviervorschlag:

Sie können das Eis mit etwas Kakaopulver bestäuben und mit frischem Obst dekorieren.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Ruhezeit: etwa 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

### McKrusty - Eis

Menge: 3 Portionen

100 Milliliter Rapsöl, kalt gepresst  
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Reisdink  
80 Milliliter Sahne (Sojasahne)  
6 Teelöffel Vanillezucker  
2 Teelöffel Zucker  
2 Teelöffel Dicksaft (Agavendicksaft)  
1/2 Teelöffel Johannisbrotkernmehl  
nach Belieben Süßigkeiten (Schokolinsen), vegan  
Schokoladenraspel, vegan  
Streusel (bunte Zuckerstreusel oder ähnlich), vegan

Geben Sie erst alle Zutaten, bis und mit Johannisbrotkernmehl, in einen hohes Gefäß (zum Beispiel einem Messbecher) und schlagen Sie das Ganze schaumig. Die Mischung lassen Sie dann etwa 10 Minuten ruhen und schlagen sie anschließend noch einmal kurz auf.

Die fertige Masse geben Sie nun in eine Eismaschine. Damit die Glasur der Linsen erhalten bleibt, geben Sie diese erst kurz vor dem Ende mit in die Eismaschine, dazu zerdrücken Sie die Schokolinsen mit der flachen Seite eines Messers.

### Unser Tipp:

Wenn Sie ohne Eismaschine arbeiten wollen, nehmen Sie bitte etwas mehr Bindemittel und schlagen Sie die Masse schaumiger, bevor Sie sie für etwa 3 Stunden einfrieren.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Ruhezeit: etwa 3 Stunden 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

### Elvis-Eis

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Pudding, (Schokopudding), veganer  
1 Esslöffel Erdnussbutter, crunchy  
1 große Banane, reif, zerdrückt  
nach Belieben Sojadrink, Schokoladengeschmack, ca. 150 Milliliter

Verrühren Sie alle Zutaten gut miteinander. Den Sojadrink müssen Sie nach Gefühl zugeben, deshalb haben wir leider nur "Circa" Angaben. Dann füllen Sie alles in ausgespülte Eis-am-Stiel-Formen und lassen es zum Schluss mindestens 3 Stunden gefrieren.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Ruhezeit: etwa 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

### Veganes Matcha-Eis

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)  
90 Gramm Zucker  
1 Prise Salz  
1 Messerspitze Vanillemark  
1 Teelöffel Guarkernmehl  
8 Gramm Matchapulver

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer gut. Dann geben Sie die Mischung in die Eismaschine und lassen sie gefrieren.



Wir haben viel rumprobiert und wollten ein nicht so cremiges Eis. Deshalb wollten wir keine Sahne verwenden. Wir finden, dass die Sojamilch sehr gut mit Matcha harmoniert.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Ruhezeit: etwa 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Veganes Eis:**

Bananen-Kokos-Eis

Menge: 2 Portionen

50 Gramm Kokosraspel

2 Bananen

100 Milliliter Kokosmilch

1 Esslöffel Sirup (Agavensirup)

etwas Limettensaft

Die Kokosflocken geben Sie erst auf ein Backblech und rösten sie bei 200 Grad Celsius nur wenige Minuten im Ofen (bitte aufpassen, das geht sehr schnell!).

Anschließend schälen Sie die Bananen, schneiden sie in dicke Scheiben und frieren sie 60 Minuten ein. Danach hacken Sie die Bananen grob in einem Mixer.

Die Kokosmilch, den Agavensirup und den Limettensaft geben Sie nun dazu und verarbeiten das Ganze in etwa 1-2 Minuten zu einer glatten Masse (die Masse scheint erst auszuflocken, wird dann aber nach einer Weile schön glatt).

Zum Schluss heben Sie die gerösteten Kokosflocken unter und servieren das Eis dann sofort.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

## Veganes Eis:

### Avocado-Kokos Eis am Stiel

Menge: 5 Portionen

1 Avocado, reif  
150 Gramm Kokoscreme, fester Teil einer 400 ml Dose Kokosmilch  
3 Esslöffel Süßungsmittel, bei mir Reissirup  
2 Esslöffel Limettensaft oder Zitronensaft  
2 Esslöffel Kokoswasser, flüssiger Teil aus Kokosmilch-Dose

Für die Glasur:

50 Gramm Chips (Choco-Chips) oder gehackte, dunkle Schokolade  
1 Teelöffel Kokosöl

Zum Garnieren:

Kokosraspel

Die Kokosmilch-Dose stellen Sie für etwa 1-2 Stunden in den Kühlschrank, damit sich der feste Teil (Kokoscreme) besser absetzt.

In der Zwischenzeit halbieren Sie die Avocado, entfernen den Stein, lösen das Fruchtfleisch heraus und geben es in die Küchenmaschine. Die Kokosmilchdose öffnen Sie dann, nehmen den festen Teil mit einem Löffel ab und pürieren die Milch zusammen mit den restlichen Zutaten für die Eiscreme in der Küchenmaschine oder alternativ mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse.

Dann teilen Sie die Creme auf die Eisformen auf, klopfen die Formen gut auf den Tisch, damit Luftbläschen entweichen können und sich die Creme gleichmäßig in den Formen verteilt. Die Stiele stecken Sie hinein und lassen das Eis dann für mindestens 4 Stunden gefrieren.

Anschließend schmelzen Sie die Choco-Chips zusammen mit dem Kokosöl im Wasserbad. Das Eis am Stiel nehmen Sie jetzt aus dem Gefrierfach und tauchen die Formen zum Herauslösen kurz in ein hohes Glas mit heißem Wasser. Das Eis lösen Sie dann aus der Form und tauchen es in die flüssige Schokolade oder geben etwas Schokolade auf einen Löffel und verzieren das Eis damit. Zum Schluss bestreuen Sie das Eis rasch mit Kokosraspeln, die Glasur wird durch den Temperaturunterschied sehr schnell fest.

Das Eis am Stiel mit Schoko-Glasur sollten Sie sofort genießen oder sonst wieder rasch ins Gefrierfach stellen.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Ruhezeit: etwa 6 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Veganes Eis:**

### Veganes Apfel-Mandel-Zimt-Eis

Menge: 1 Portionen

1 Liter Mandeldrink  
2 Äpfel  
1 Teelöffel Zimtpulver

Die Äpfel schälen Sie und entfernen das Kerngehäuse, dann kochen Sie sie mit dem Mandeldrink und dem Zimtpulver etwa 15 Minuten weich. Danach geben Sie alles in einen Mixer und pürieren es fein. Anschließend lassen Sie die Masse einmal abkühlen, geben sie dann in eine Eismaschine und lassen sie einfrieren.

Dieses leckere Apfel-Mandel-Zimt Eis passt nicht nur sehr gut in den Sommer, sondern lässt sich natürlich auch in der kalten Jahreszeit herrlich genießen.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Kochzeit: etwa 15 Minuten  
Ruhezeit: etwa 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

### Schoko-Kokos-Eis

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch  
150 Gramm Zucker  
3 Esslöffel Kakaopulver  
1 Schuss Apricot Brandy  
200 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink, Soja-Hafer-Milch)

Die Kokosmilch geben Sie zusammen mit dem Zucker in einen Topf und lassen sie kurz aufkochen, bis der Zucker sich gelöst hat. Den Topf nehmen Sie dann vom Herd und rühren die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen unter. Die Masse lassen Sie nun auf Zimmertemperatur abkühlen.

Wenn Ihre Kinder mitessen, ist es besser den Alkohol vor dem Aufkochen hinzuzugeben, damit der Alkohol vollständig verkocht.

Die Masse geben Sie anschließend in die Eismaschine, bis sie fest wird (etwa 30-40 Minuten) und in einer Dose einfrieren. Wenn Sie mögen, können Sie noch Kokosraspel, Schokosplitter oder Ähnliches unterheben.

Das Eis wird sehr cremig und weder Soja noch Hafer schmeckt man raus, sodass das Rezept auch für Nicht-Veganer gut geeignet ist. Es steht "normalem" Eis geschmacklich garantiert in nichts nach!

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Kochzeit: etwa 30 Minuten  
Ruhezeit: etwa 60 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

### Erdbeer-Mango-Kokos Eis

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Mangos (Tiefkühl)  
200 Gramm Erdbeeren (Tiefkühl)  
100 Milliliter Kokosmilch, cremig  
100 Milliliter Milch (Reismilch)  
1/2 Teelöffel Guarkernmehl

Die tiefgekühlten Früchte lassen Sie antauen, bis sich die Flüssigkeit absetzt. Die Kokosmilch und die Reismilch geben Sie in einen hohen Behälter, das Guarkernmehl geben Sie dazu und rühren alles schnell mit einem Schneebesen cremig.

Anschließend rühren Sie die Früchte mit der abgesetzten Flüssigkeit unter und geben sie in eine Eismaschine. Das lassen Sie zum Schluss etwa 30 Minuten ruhen und können das Eis dann direkt servieren.

Das Eis ist auch lagerfähig, die Konsistenz wird dann allerdings härter!

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Kochzeit: etwa 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

### veganes Bananen-Stracciatella-Eis

Menge: 4 Portionen

3 Bananen, reif  
250 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
1 Dose Kokosmilch  
100 Gramm Zartbitterschokolade (Ecuador 90 %)  
1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl  
1 Teelöffel Guarkernmehl  
100 Milliliter Läuterzucker

Außerdem: Für den Läuterzucker  
200 Milliliter Wasser  
100 Gramm Zucker

Für den Läuterzucker kochen Sie erst 200 Milliliter Wasser mit 100 Gramm Zucker auf und dann lassen Sie ihn abkühlen.

Die Bananen, die Sojasahne, die Kokosmilch, die Schokolade, das Johannisbrotkernmehl, das Guarkernmehl und den Läuterzucker geben Sie währenddessen in ein hohes Gefäß (1 Liter) und pürieren das Ganze mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme. Dann stellen Sie alles mindestens 4 Stunden im Kühlschrank zum kühlen.

Anschließend rühren Sie die Masse in der Eismaschine etwa 40 bis 50 Minuten. Falls das Eis noch zu weich sein sollte, geben Sie es einige Stunden in das Gefrierfach.

Dieses Eis hält sich problemlos längere Zeit im Gefrierfach.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Kochzeit: etwa 50 Minuten  
Ruhezeit: etwa 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: normal

## **Veganes Eis:**

### Veganes Mango-Bananen-Eis

Menge: 2 Portionen

4 Bananen

2 Mangos

Schneiden Sie die Bananen in kleine Scheiben und füllen Sie sie in einen Gefrierbeutel. Die Mango befreien Sie nun von der Haut und dem Samenkern und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Stücke. Die Stücke packen Sie danach in einen weiteren Gefrierbeutel ein. Die beiden Gefrierbeutel legen Sie anschließend einen Tag in die Gefriertruhe.

Kurz vor dem Anrichten der Eisbecher mixen Sie die gewünschte Portion Bananenscheiben (2 Teile) und Mangostücke (1 Teil) in einem Mixer gut durch. Dann können Sie servieren.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Ruhezeit: etwa 1 Tag

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien pro Portion: etwa 230 kcal

## Veganes Eis:

Vegane Panna Cotta mit Eis und Erdbeersoße

Menge: 4 Portionen

350 Milliliter Kokosmilch  
150 Gramm Hafersahne (Hafercreme Cuisine)  
20 Milliliter Ahornsirup  
1 Vanilleschote  
1 Limette, 1 Teelöffel, gestrichen Agar-Agar  
300 Gramm Erdbeeren  
5 Esslöffel Zucker  
2 Esslöffel Orangensaft  
einige Orangenzeste  
etwas Wasser  
250 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)  
300 Gramm Beeren, gemischte, Tiefkühl  
eventuell Minzeblätter

Für die Panna Cotta geben Sie die Kokosmilch, das Mark einer Vanilleschote, die Hafersahne, etwas Ahornsirup und das Agar-Agar in einen Topf und lassen alles aufkochen. Die Limette waschen Sie in der Zwischenzeit und reiben die Schale ab. Den Saft der Limette geben Sie nun in den Topf und lassen alles bei niedriger Stufe etwa 10 Minuten köcheln.

Anschließend nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren die Zesten der Limette unter. Dann füllen Sie die Masse in Dessertförmchen und stellen sie für mindestens 60 Minuten kalt.

Währenddessen bereiten Sie die Erdbeersoße vor. Dafür entfernen Sie das Grün der Erdbeeren, halbieren die Früchte und pürieren sie mit einem Stabmixer in einem Topf. Dann geben Sie 3 Esslöffel Zucker, etwas Orangensaft und die Orangenzesten hinzu und pürieren das Ganze noch einmal.

Das Fruchtpüree erwärmen Sie langsam, bis sich erste Bläschen bilden. Bei Bedarf können Sie die Masse mit etwas lauwarmen Wasser noch verdünnen.

Für das Eis geben Sie den Sojajoghurt, die Tiefkühlbeeren und 2 Esslöffel Zucker in einen Behälter und pürieren es mit einem Zauberstab. Dann stürzen Sie die Panna Cotta aus den Förmchen und geben das Eis daneben. Jetzt verfeinern Sie das Ganze mit der Erdbeersoße und wenn vorhanden, verzieren Sie das Dessert mit Minzeblättern.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten  
Kochzeit: etwa 15 Minuten  
Ruhezeit: etwa 60 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

### Veganes Cashew-Schokoladen-Eis

Menge: 2 Portionen

500 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
100 Gramm Cashewmus  
40 Gramm Agavendicksaft  
50 Gramm Schokolade, vegan, ohne Zucker oder Zartbitterschokolade  
1 Tasse Espresso

250 Milliliter Sojasahne erhitzen Sie mit der Schokolade vorsichtig in einem Topf, bis die Schokolade schmilzt. Dann vermischen Sie die Sahne mit allen restlichen Zutaten im Mixer etwa 3 Minuten.

Zum Schluss frieren Sie das Ganze in der Eismaschine.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

### veganes Galiamelonen-Eis

Menge: 4 Portionen

1 Galiamelone  
1 Dose Kokosmilch, 250 Milliliter  
1 Teelöffel Guarkernmehl  
1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl  
eventuell Agavendicksaft

Die Melone schälen Sie und schneiden sie in Stücke, die Kerne entfernen Sie bitte. Dann geben Sie alle Zutaten in ein hohes Gefäß (1 Liter Fassungsvermögen) und pürieren alles mit dem Pürierstab. Wenn die Melone nicht so süß ist, süßen Sie das Ganze mit dem Agavendicksaft.

Lassen Sie das Eis etwa 50-60 Minuten in der Eismaschine laufen. Wenn das Eis noch nicht kalt genug ist, kühlen Sie es im Tiefkühlfach etwa 2 bis 3 Stunden weiter.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

### Pfirsich-Kokos-Eis vegan

Menge: 4 Portionen

8 Pfirsiche, reif  
400 Milliliter Kokosmilch  
etwas Wasser  
100 Milligramm Rohrohrzucker  
3 Esslöffel Orangenlikör

Die Pfirsiche tauchen Sie nacheinander einige Sekunden in kochendes Wasser, danach ziehen Sie die Haut mit einem scharfen Messer ab. Nun entkernen Sie die Pfirsiche und brechen sie in Stücke. Die Pfirsichstücke geben Sie nun in einen Topf, mischen ein wenig Zucker darunter und beträufeln das Ganze mit dem Orangenlikör. Das lassen Sie etwa 60 Minuten ziehen.

In einem weiteren Topf lassen Sie den Zucker in wenig Wasser bei kleiner Hitze aufkochen und rühren, bis der Zucker sich vollkommen aufgelöst hat. Dann lassen Sie das Zuckerwasser abkühlen.

Die Pfirsichstücke, die Zuckerlösung und die Kokosmilch geben Sie jetzt in einen Mixer und mixen alles gründlich. Dann lassen Sie die Masse über Nacht oder mindestens 8 Stunden abgedeckt im Kühlschrank stehen.

Die Masse geben Sie danach in die Eismaschine und lassen sie ungefähr 30 Minuten rühren, bis sich zwei Eismasse-"Knödel" gebildet haben. Die weiche Eismasse füllen Sie zum Schluss in Dessertschälchen und stellen diese sofort in den Gefrierschrank. Nach einiger Zeit (wir haben leider nicht auf die Uhr gesehen) hat sich das Eis zu einer angenehmen Konsistenz entwickelt. Sie sollte nicht zu hart und nicht zu weich sein.

Am besten ist das Eis, wenn Sie es am Tag der Zubereitung essen. Falls etwas übrig bleiben sollte, können Sie es am nächsten Tag 60 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank stellen. Wenn Sie mehr Pfirsichgeschmack haben möchten, nehmen Sie weniger Kokosmilch. Die Menge reicht dann durchschnittlich für drei Personen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten  
Ruhezeit: mindestens 8 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: simpel

**Veganes Eis:**

Veganes Stracciatella-Haselnuss-Eis  
schmeckt hervorragend mit heißen Kirschen

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Hafermilch (Haferdrink)  
55 Gramm Margarine  
6 Esslöffel Zucker  
1 Paket Vanillezucker  
1 Messerspitze Guarkernmehl  
2 Esslöffel Haselnüsse, gehackt  
30 Gramm Schokoladenraspel, vegan

Zerlassen Sie zuerst die Margarine. Währenddessen vermischen Sie die anderen Zutaten außer der Schokolade und der Haselnüsse miteinander. Anschließend fügen Sie die zerlassene Margarine hinzu. Falls sich durch die Margarine Klümpchen bilden, sollten Sie die Mischung kurz mit dem Pürierstab mixen. Danach rühren Sie die Haselnüsse und die Schokostückchen unter und geben die Masse in die Eismaschine geben.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie das Eis mit Sojamilch statt Hafermilch machen, würden wir empfehlen noch eine halbe Packung Vanillesoßenpulver (ohne Kochen) dazu zu mischen. Dann haben Sie nicht mehr den starken Sojageschmack.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

Erdnuss-Eis vegan

Menge: 1 Portion

150 Gramm Erdnussbutter  
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)  
100 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)  
2 Esslöffel Agavendicksaft, alternativ normaler Zucker, Ahornsirup  
1 große Bananen  
50 Gramm Zartbitterschokolade

Bitte achten Sie darauf, dass die Zutaten (möglichst) alle gekühlt sind!

Die Sojamilch füllen Sie zuerst in einen Mixer ein. Die Erdnussbutter fügen Sie dann hinzu, schließend den Deckel und mixen das Ganze kurz durch. Den Sojajoghurt (Sie können auch aufgeschlagene Sojasahne nehmen, das ist aber dann sehr mächtig!) füllen Sie ein und mixen alles nochmal. Danach geben Sie den Agavendicksaft hinzu. Die Banane (in grobe Scheiben geschnitten) füllen Sie anschließend ein und mixen die Masse wieder durch. Das Ganze muss nun vorsichtig in die laufende Eismaschine gegeben werden (das ist erstmal recht flüssig, kommt aber auch auf die Konsistenz des Joghurts an).

Dann lassen Sie die Eismaschine weiter laufen und können nun noch, nach eigenem Belieben, etwas Zartbitterschokolade hacken und diese langsam in die Eismaschine fallen lassen.

Unsere Eismaschine sollte (laut Herstellerangaben) 20 - 40 Minuten laufen, jedoch maximal 60 Minuten. Bei uns reichten bislang immer etwa 30 Minuten.

Sehr köstlich: Wir füllen es dann in kleine Portionen ab und haben so immer länger was davon. Wir denken die Angaben könnten gut für etwa 5 Personen reichen, das kommt natürlich immer auf die "Esser" an.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Kochzeit: etwa 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## **Veganes Eis:**

### Veganes Walnuss-Eis

Menge: 1 Portion

25 Gramm Walnüsse  
60 Gramm Zucker, braun  
50 Milliliter Wasser  
250 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
25 Gramm Nussmus (Mandel- oder Walnussmus)

Erst brechen Sie die Walnüsse auf und hacken Sie dann in möglichst kleine Stückchen. Anschließend geben Sie sie zusammen mit dem Zucker in eine Bratpfanne und lassen sie bei niedriger Hitze vorsichtig karamellisieren.

Danach gießen Sie die Mischung aus Karamell und Walnuss mit ein wenig Wasser auf und lassen es wieder einkochen. Dann geben Sie die Sojasahne dazu und rühren alles gut um. Zum Schluss müssen Sie nur noch das Nussmus unterrühren.

Wenn die Eismaschine vorbereitet ist, geben Sie die Eismischung hinein. Je nach Hersteller und Modell muss die Eismaschine natürlich unterschiedlich lange arbeiten. Wenn die Mischung gefroren und schön cremig ist, ist das vegane Walnusseis fertig.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Kochzeit: etwa 50 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Veganes Eis:

Nicecream - veganes Eis

Menge: 1 Portion

2 Bananen, reif bis überreif  
6 Esslöffel Wasser

Die Bananen schälen Sie, vierteln sie und frieren sie über Nacht (oder mindestens 6 Stunden) ein. Danach rühren Sie die Bananenstücke und das Wasser mit einem Mixer oder Zauberstab cremig.

Dieses Basisrezept können Sie nach Belieben erweitern:

Schoko-Ingwer Nicecream: 5 Gramm Ingwer, 1 Prise Zimt, 2 Esslöffel Kakaopulver,  
2 Esslöffel Ahornsirup

Kokos Nicecream: Statt Wasser können Sie Kokosmilch verwenden und die Kokosflocken mit mixen.

Himbeer Nicecream: Mixen Sie eine Handvoll frische Himbeeren mit.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten  
Ruhezeit: etwa 6 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: simpel

unbezahlte Werbung:



# Sie haben die Wahl: Fleisch oder Gesundheit!

## Massive Gesundheitsprobleme durch Fleischkonsum!



Fleisch ist eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauferkrankungen, Gicht, Darmkrebs, Rheuma, Diabetes, Übergewicht und viele andere Zivilisationskrankheiten. Laut Statistischem Bundesamt sind 51 % der Deutschen mittlerweile übergewichtig.

Fleisch ist „kein Stück Lebenskraft“, sondern ruiniert die Gesundheit!

Bei einer Ernährung mit bis zu 80 Kilogramm tierischem Eiweiß pro Jahr kann man durchaus alt werden, aber der Preis ist hoch. Die meisten Zivilisationskrankheiten, darunter auch Alzheimer, treten meistens erst im Alter auf und verringern die Lebensqualität drastisch.



Fotos: [www.soylent-network.com/](http://www.soylent-network.com/) / [DeutschesTierschutzbüro.com/](http://DeutschesTierschutzbüro.com/) / [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)



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

## Vegane Getränke:

Traube-Aronia Smoothie

Menge: 1 Portion

750 Milliliter Traubensaft  
100 Gramm Aroniabeeren  
1 Prise Zimt  
1 Vanilleschote  
3 Blätter Stevia  
2 große Tonkabohnen

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren Sie sie. Dieser Smoothie ist gut zur Einnahme vor wichtigen Wettkämpfen.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

Veganer Eierlikör

Menge: 1 Portion

500 Gramm Vanille-Pudding selbstgemacht  
150 Milliliter Rum oder Wodka  
250 Milliliter Sahne  
1 Vanilleschote  
2 Esslöffel Rohrzucker  
Kurkuma oder auch gelbe Lebensmittelfarbe für die Färbung, nach Belieben

Geben Sie alle Zutaten, außer den Rum und das Vanillemark, in einen kleinen Topf und lassen Sie es kurz aufkochen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Zwischendurch kratzen Sie das Mark der Vanilleschote aus und geben es dann zusammen mit dem Rum zu den aufgekochten Zutaten in den Topf. Zum Schluss alles gut durch mixen und kalt stellen.

Dieser Eierlikör hält sich gut gekühlt und verschlossen etwa einen Monat.

## **Vegane Getränke:**

### Sonnenschein-Drink

Menge: 1 Portion

4 Zentiliter Eierlikör (vegan, Rezept siehe unten)  
einige Eiswürfel  
etwas Orangenlimonade

Zur Garnitur:

1 Orangenscheibe  
eventuell 1 Strohhalm

Füllen Sie erst ein Longdrinkglas zur Hälfte mit den Eiswürfeln und gießen Sie dann den Eierlikör hinzu. Anschließend füllen Sie das Glas mit gekühlter Orangenlimonade auf und verrühren alles kurz.

Garniert wird der Drink mit einer Orangenscheibe und serviert wird er mit einem Strohhalm.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 27 Gramm

Kilojoule: 756

Kcal: 181

## **Vegane Getränke:**

Gemüse-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

4 Esslöffel Haferkleie-Flocken

125 Milliliter Tomatensaft

125 Milliliter Möhrensaft

1 Esslöffel Zitronensaft

Geben Sie die Haferkleie-Flocken in ein Glas und gießen Sie den Möhrensaft, den Tomatensaft und den Zitronensaft hinzu und rühren Sie zum Schluss alles gut durch.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 34 Gramm

Kilojoule: 819

Kcal: 196

## Vegane Getränke:

### Paprika-Mandelmilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1 rote Paprikaschote  
2 Tomaten  
200 Milliliter Mandelmilch  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
getrocknete, italienische Kräuter

Vierteln, entstielen, entkernen und waschen Sie die Paprikaschote. Danach entfernen Sie die weißen Scheidenwände. Die Schotenviertel spülen Sie ab, genauso wie Sie die Tomaten abspülen. Die Tomaten werden dann geviertelt und die Stängelansätze entfernt.

Anschließend geben Sie die Paprika- und die Tomatenviertel in einen hohen Rührbecher, gießen die Mandelmilch hinzu und würzen alles mit Pfeffer, Salz und den italienischen Kräutern. Die Zutaten werden nun kurz mit einem Pürierstab püriert und zum Schluss in 2 Gläser gefüllt.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 3 Gramm  
Fett: 3 Gramm  
Kohlenhydrate: 13 Gramm  
Kilojoule: 373  
Kcal: 89

## **Vegane Getränke:**

Waldfreude (alkoholfrei)

75 Gramm Waldbeeren (zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren oder/und Brombeeren)  
einige Eiswürfel  
15 Zentiliter fermentierter Kräutertee (Kombucha)

Außerdem für die Garnitur:  
eventuell 1 Erdbeere mit Grün  
eventuell frische Minzeblätter  
eventuell einige Strohalm

Verlesen und entstielen Sie die Waldbeeren. Geben Sie hierfür die Beeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Beeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen.

Anschließend pürieren Sie die Beeren. Das Waldbeerenpüree geben Sie nun in ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas. Danach gießen Sie das Püree mit dem Kräutertee auf und rühren den Drink vorsichtig um.

Sie können nach eigenem Belieben die Erdbeeren und Minzblätter abspülen und trocknen. Dann garnieren Sie den Glasrand mit der Erdbeere und den Minzblättern aus und servieren das Getränk mit einem Strohhalm.

### **Unser Tipp:**

Kombucha stellt man aus gesüßtem Tee mithilfe des sogenannten Teepilzes her. Er löst eine leichte Gärung des Tees aus und der Drink schmeckt dann säuerlich und apfelweinartig. Außerdem werden dem Tee vitalisierende, generell krankheitsvorbeugende Eigenschaften nachgesagt, die aber wissenschaftlich leider nicht belegt sind.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 1 Gramm  
Fett: 0 Gramm  
Kohlenhydrate: 11 Gramm  
Kilojoule: 228  
Kcal: 54

## Vegane Getränke:

Mango-Reismilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1 Banane  
150 Gramm Mango-Fruchtfleisch  
200 Milliliter kalter Reisdink  
1 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Die Banane schälen Sie und schneiden sie in Scheiben. Das Mango-Fruchtfleisch schneiden Sie vom Stiel, schälen es und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Stücke. Danach geben Sie die Bananenscheiben mit dem Mangostückchen, dem Zitronensaft und dem Reisdink in einen Rührbecher und pürieren alles einige Minuten. Zum Schluss füllen Sie den Mango-Reismilch-Smoothie in 2 Gläser und servieren ihn.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 1 Gramm  
Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 29 Gramm  
Kilojoule: 582  
Kcal: 139

## **Vegane Getränke:**

Havana-Moon-Chili-Flip (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1/4 rote Chilischote  
1/4 Papaya (etwa 75 Gramm)  
1/4 Avocado (etwa 75 Gramm)  
1 kleine Banane (etwa 75 Gramm)  
300 Milliliter frisch gepresster Orangensaft  
2 Esslöffel Limettensaft  
200 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure  
eventuell einige Eiswürfel

Putzen Sie die Chili, trocknen Sie sie und entfernen Sie die Kerne. Anschließend wird die Chili geviertelt. Die Chiliviertel schneiden Sie sehr fein, die Papayaviertel schälen Sie und nehmen die Kerne heraus. Anschließend lösen Sie das Avocado-Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale und schälen die Banane.

Schneiden Sie jetzt die vorbereiteten Fruchtstücke in grobe Stücke und geben Sie sie in einen Rührbecher. Die Chili, den Orangensaft, den Limettensaft und das Mineralwasser geben Sie hinzu und pürieren die Zutaten mit einem Elektromixer oder einem Pürierstab sehr fein.

Zum Schluss geben Sie die Eiswürfel in zwei Gläser und gießen den Havana-Moon-Chili-Flip auf.

### **Unsere Tipps:**

Anstatt des Orangensaftes können Sie frisch gepressten Grapefruitsaft verwenden und statt des Mineralwassers können Sie 200 Milliliter Bitter Lemon nehmen.

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 39 Gramm

Kilojoule: 1016

Kcal: 242

## Vegane Getränke:

Grüner Flip-Smaragddrink (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Kiwis  
3 Esslöffel Waldmeister-Sirup  
1 Limette, den Saft davon  
2 Esslöffel Puderzucker  
Tonic Water

Zuerst schneiden Sie von einer Kiwi 4 gleich große Scheiben ab und legen diese für die Garnitur zur Seite. Die restlichen Kiwis schälen Sie und pürieren sie mit einem Pürierstab.

Nun fügen Sie den Waldmeister-Sirup und den Puderzucker hinzu und rühren alles gut unter. Den Grünen Flip verteilen Sie in 4 Gläser und füllen ihn mit Tonic Water auf.

Zum Schluss wird die Glasränder mit den beiseite gelegten Kiwischeiben ausgarniert.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 0 Gramm  
Fett: 0 Gramm  
Kohlenhydrate: 27 Gramm  
Kilojoule: 489  
Kcal: 117

## Vegane Getränke:

Heidelbeerlimonade (alkoholfrei)

Menge: 7 Portionen

8 Esslöffel Heidelbeeren  
1/2 Limette, den Saft davon  
1 Liter Ginger Ale  
1 Liter Bitter Lemon  
einige Eiswürfel

Zum Garnieren:

1 Zitrone und Limette, eventuell  
einige Holzspieße  
einige Strohalme

Verlesen Sie die Heidelbeeren, spülen Sie sie ab und lassen Sie die Beeren trocknen. Die Hälfte der Heidelbeeren pürieren Sie nun mit etwas Limettensaft. Die restlichen Heidelbeeren legen Sie beiseite.

Danach streichen Sie das Heidelbeerpüree durch ein feines Sieb und geben es in einen Glaskrug. Das gekühlte Ginger Ale und das gekühlte Bitter Lemon geben Sie hinzu und mengen alles unter. Zum Schluss geben Sie etwa 3 Eiswürfel in ein Glas und füllen das mit der Heidelbeerlimonade auf.

Zum Ausgarnieren können Sie noch die Limette und Zitrone heiß abwaschen, trocknen und dann in dünne Scheiben schneiden. Dann stecken Sie je 1/2 Limettenscheibe und 1 Zitronenscheibe auf einen Holzspieß und geben das in die Gläser. Außerdem können Sie die Limonade noch mit einem Strohhalm servieren.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 0 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 31 Gramm

Kilojoule: 542

Kcal: 128

## Vegane Getränke:

### Petersilien-Sojamilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1/2 Bund Petersilie  
100 Gramm Salatgurke  
100 Milliliter kalte Sojamilch  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)

Spülen Sie die Petersilie ab und schütteln Sie sie trocken. Die Blättchen zupfen Sie dann von den Petersilienstängeln. Danach spülen Sie die Gurke ab, trocknen sie ab und schälen Sie (letzteres ist kein Muss). Von der Salatgurke müssen jetzt die Enden abgeschnitten werden und die Gurke muss in Scheiben geschnitten werden.

Anschließend geben Sie die Sojamilch mit Pfeffer, Salz, etwas Kreuzkümmel, der Petersilie und den Gurkenscheiben in einen großen Rührbecher und pürieren den Smoothie. Zum Schluss wird das Getränk in ein Glas gefüllt und serviert.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 4 Gramm  
Fett: 2 Gramm  
Kohlenhydrate: 4 Gramm  
Kilojoule: 213  
Kcal: 51

## Vegane Getränke:

Erdbeeren-Mandelmilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

100 Gramm frische Erdbeeren  
100 Milliliter Mandelmilch (bekommen Sie im Reformhaus)  
1 Teelöffel Voll-Rohrzucker  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Prise gemahlene Zimt

Putzen Sie die Erdbeeren, spülen Sie sie ab und lassen Sie sie gut abtropfen. Dann entstielen Sie die Erdbeeren vorsichtig.

Die Mandelmilch geben Sie mit Zucker (Sie können alternativ auch Stevia verwenden), dem Zitronensaft, einer Prise Zimt und den Erdbeeren in einen Rührbecher. Anschließend pürieren Sie alles kurz und servieren den Smoothie in einem Glas.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:  
Eiweiß: 2 Gramm  
Fett: 3 Gramm  
Kohlenhydrate: 16 Gramm  
Kilojoule: 417  
Kcal: 99

## **Vegane Getränke:**

Orangen-Bananen-Drink mit Kiwi (alkoholfrei)

Menge 1 Portion

1/2 Banane

1 Kiwi

125 Milliliter Orangensaft (von einer großen Orange)

2 Eiswürfel

Schälen Sie die Banane und die Kiwi und schneiden Sie beides dann in Scheiben. Anschließend pürieren Sie die Bananenstücke und die Kiwistücke mit dem Orangensaft in einem Rührbecher, bis sich ein farblich einheitlicher Drink bildet.

Den Drink können Sie mit Eiswürfeln in ein Glas geben und dann servieren.

### **Unsere Tipps:**

Richtig satt werden Ihre Gäste (oder auch Sie), wenn Sie in den Orangen-Bananen-Drink 3 Esslöffel Schmelzflocken unter rühren. Anstatt Orangensaft können Sie auch Blutorangensaft oder Grapefruitsaft nehmen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 25 Gramm

Kilojoule: 516

Kcal: 123

## Vegane Getränke:

Drei-Frucht-Drink (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Äpfel

2 Birnen

250 Gramm Erdbeeren

1 Esslöffel Zitronensaft

Mineralwasser mit Kohlensäure

Schälen, vierteln, entkernen und schneiden Sie die Äpfel und Birnen erst in Stücke. Anschließend putzen und spülen Sie die Erdbeeren, lassen diese abtropfen und entstielen sie. Nun legen Sie 4 schöne Erdbeeren (eventuell mit Grün) beiseite.

Die Apfelstücke und die Birnenstücke sowie die Erdbeeren entsaften Sie in einem elektrischen Entsafter. Danach rühren Sie den Zitronensaft unter.

Den Drei-Frucht-Drink verteilen Sie in hohe Gläser und füllen ihn mit gekühltem Mineralwasser auf. Zum Schluss garnieren Sie die Glasränder mit den beiseite gelegten Erdbeeren auf.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 18 Gramm

Kilojoule: 348

Kcal: 83

## Vegane Getränke:

Holunder-Apfel-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Apfelmus (aus dem Glas)

50 Milliliter Holunderblütensirup (erhalten Sie in Bioläden oder im Getränkehandel)

eventuell einige Holunderblüten

oder essbare Holunderblüten

Verrühren Sie das Apfelmus und den Holunderblütensirup, geben Sie alles in eine flache gefrierfeste Form und stellen Sie diese in den Gefrierschrank. Die Masse lassen Sie etwa 2-3 Stunden gefrieren. Dabei müssen Sie die Masse alle 30 Minuten einmal kräftig umrühren. Alternativ können Sie die Apfelmusmasse auch in einer vorbereiteten Eismaschine in etwa 35 Minuten gefrieren lassen.

Anschließend pürieren Sie die Masse mit einem Pürierstab und gießen den Smoothie danach in 4 Gläser (zum Beispiel Longdrinkgläser).

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Gefrierzeit: etwa 2 Stunden

(in der Eismaschine etwa 25 Minuten)

Pro Portion:

Eiweiß: 0 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 47 Gramm

Kilojoule: 838

Kcal: 200

## **Vegane Getränke:**

Ingwerlimonade (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

25 Gramm Ingwer  
1 Liter stilles Mineralwasser  
125 Gramm Zucker (oder Stevia)  
1 Prise Salz  
50 Milliliter Zitronensaft

Den Ingwer schälen Sie erst und schneiden ihn dann in Scheiben. Die Ingwerscheiben bringen Sie anschließend mit dem Wasser, dem Zucker (oder Stevia) und einer Prise Salz unter Rühren zum Kochen. Danach lassen Sie die Mischung abkühlen und füllen sie durch ein Sieb in einen Glaskrug. Die abgekühlte Limonade decken Sie dann mit Frischhaltefolie ab und stellen sie für etwa 90 Minuten in den Kühlschrank.

Zum Schluss wird die Ingwerlimonade mit dem Zitronensaft gewürzt und alles noch einmal umgerührt.

### **Unser Tipp:**

Die Ingwerlimonade können Sie in Gläsern mit viel Eiswürfeln und einem Strohhalm servieren.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten ohne Kühlzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 0 Gramm  
Fett: 0 Gramm  
Kohlenhydrate: 32 Gramm  
Kilojoule: 536  
Kcal: 128

## **Vegane Getränke:**

Pink Limonade (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

1 Liter stilles Mineralwasser  
125 Gramm Zucker oder Stevia  
1 Prise Salz  
15 Milliliter Zitronensaft  
50 Milliliter Grenadine Sirup

Kochen Sie das Wasser mit dem Zucker (oder Stevia) und der Prise Salz in einem Topf unter Rühren auf. Dann nehmen Sie den Topf vom Herd, lassen das Zuckerwasser abkühlen und füllen es anschließend in ein Glaskrug. Wenn das Zuckerwasser abgekühlt ist, stellen Sie es mit Folie abgedeckt für etwa 90 Minuten in den Kühlschrank.

Zum Schluss rühren Sie den Zitronensaft und den Grenadine Sirup unter.

### **Unser Tipp:**

Sie können die Pink Limonade in eine saubere, verschließbare Flasche füllen und etwa 3 Tage im Kühlschrank lagern.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten ohne Kühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 0 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 40 Gramm

Kilojoule: 666

Kcal: 159

## **Vegane Getränke:**

Kürbis-Mango-Mix (alkoholfrei)

Menge: 8 Portionen

600 Gramm geputztes Kürbisfleisch ohne faserigen Innenteil  
100 Gramm braunen Zucker (oder Stevia)  
2 Zitronen, die abgeriebene Schale (unbehandelt und ungewachst)  
6 Esslöffel Zitronensaft  
2 reife Mangos (je etwa 500 Gramm)  
einige Stängel Minze  
eventuell etwa 1 Liter Mineralwasser

Das Kürbisfleisch schneiden Sie erst in kleine Würfel. Die Kürbiswürfel, den Zucker (oder Stevia), die Zitronenschalen und den Zitronensaft bringen Sie dann in einem Topf zum Kochen. Anschließend lassen Sie alles zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten und lassen dann die Kürbismasse erkalten.

Währenddessen halbieren Sie die Mangos, schneiden das Fruchtfleisch jeweils vom Stein, schälen es und schneiden das Fruchtfleisch dann in Würfel. Die Mangowürfel geben Sie danach zu der Kürbismasse und pürieren diese. Danach spülen Sie die Minze ab und tupfen sie trocken. Nun zupfen Sie die Minzeblättchen von den Stängeln, schneiden die Blättchen klein und geben sie zu dem Kürbis-Mango-Püree.

Zum Schluss können Sie den Kürbis-Mango-Mix nach eigenem Geschmack mit Mineralwasser auffüllen.

### **Unser Tipp:**

Das können Sie in Eiswürfelbehältern einfrieren und die Püreewürfel können Sie dann zum Beispiel auch für eine Bowle verwenden.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten ohne Abkühlzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 1 Gramm  
Fett: 1 Gramm  
Kohlenhydrate: 27 Gramm  
Kilojoule: 514  
Kcal: 123

## Vegane Getränke:

### Mandel-Mango-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

3 Bananen  
1 große Mango (Stück etwa 350 Gramm)  
eventuell etwas Zitronensaft  
40 Gramm gehobelte Mandeln  
500 Milliliter Orangensaft  
1 1/2 Esslöffel Agavendicksaft (erhältlich im Reformhaus)

Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben. Dann wickeln Sie die Bananenscheiben in Folie und legen sie in das Gefrierfach zum Gefrieren. Währenddessen halbieren Sie die Mango, schneiden das Fruchtfleisch vom Stein und schälen und würfeln das Mangofleisch. Eventuell können Sie vorher noch 4 dünne Mangospalten abschneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und dann zum Garnieren beiseite legen.

Die Mangowürfel geben Sie in ein Gefrierbeutel und lassen sie im Gefrierfach anfrieren. Zwischendurch rösten Sie die Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun an. Dann werden die Mandeln herausgenommen und auf einem Teller zum Erkalten gelegt. Nun legen Sie eventuell einige Mandeln zum Garnieren beiseite.

Die angefrorenen Bananenscheiben und die Mangowürfel geben Sie mit dem Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher und pürieren alles mit dem Mixer oder einem Pürierstab.

Zum Schluss wird der Smoothie in 4 große Gläser gefüllt und mit den beiseitegelegten Mangospalten und den Mandeln ausgarniert.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten ohne Anfrierzeit

Pro Portion:  
Eiweiß: 4 Gramm  
Fett: 6 Gramm  
Kohlenhydrate: 39 Gramm  
Kilojoule: 978  
Kcal: 234

## Vegane Getränke:

### Möhrendrink (alkoholfrei)

300 Gramm Möhren  
1/2 rote Paprikaschote  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
2 Orangen, den Saft davon  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer  
1 Prise Selleriesalz

Menge: 2 Portionen

Putzen Sie die Möhren, schälen Sie sie und lassen Sie sie abtropfen. Die Paprikaschotenhälften entstielen, entkernen und die weißen Scheidenwände entfernen Sie. Nun spülen Sie die Schotenhälften ab und lassen sie abtropfen. Anschließend schneiden Sie die Paprikaschoten und die Möhren in kleine Stücke und pürieren beides mit einem Mixer oder einem Pürierstab.

Danach rühren Sie den Zitronen- und Orangensaft unter und schmecken den Möhrendrink mit Pfeffer, einer Prise Salz und etwas Selleriesalz ab. Zum Schluss wird der Drink in 2 Gläser gefüllt und serviert.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Pro Stück:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 18 Gramm

Kilojoule: 390

Kcal: 93

## Vegane Getränke:

Orangenlimonade (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

1 Liter stilles Mineralwasser

125 Gramm Zucker

1 Prise Salz

15 Milliliter Zitronensaft

50 Milliliter Orangensaft

eventuell einige Eiswürfel

eventuell einige Orangenscheiben (unbehandelt, ungewachst)

Das Wasser, den Zucker und das Salz bringen Sie in einem Topf unter Rühren zum Kochen. Danach lassen Sie die Mischung abkühlen und füllen sie in einen Glaskrug. Nun stellen Sie die Mischung für etwa 2-3 Stunden mit Frischhaltefolie bedeckt in den Kühlschrank.

Danach geben Sie den Zitronen- und den Orangensaft hinzu und rühren alles gut durch. Diese Limonade können Sie nach eigenem belieben mit Eiswürfeln und Orangenscheiben in Gläsern servieren.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten ohne Kühlzeit

Pro Portion

Eiweiß: 0 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 32 Gramm

Kilojoule: 548

Kcal: 131

## **Vegane Getränke:**

Orangen-Smoothie mit Ingwer (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1 große Orange  
1/2 Banane  
15 Gramm frischer Ingwer  
125 Milliliter Sojamilch

Schälen Sie die Orange so, dass die weiße Haut mitentfernt wird. Nun schälen Sie die Banane und schneiden die Orange und die Banane in kleine Stücke. Den Ingwer schälen Sie anschließend und schneiden ihn auch in Stücke.

Die Orangen-, Bananen- und Ingwerstücke geben Sie mit der Sojamilch in einen hohen Rührbecher und pürieren alles mit einem Pürierstab. Den Smoothie können Sie nach eigenem Belieben noch einige Zeit im Kühlschrank durchkühlen lassen bevor Sie ihn servieren.

### **Unsere Tipps:**

Schmecken Sie den Orangen-Smoothie nach eigenem Geschmack mit etwas Honig oder Orangensaft ab. Statt der Sojamilch können Sie natürlich auch Sojamilch mit Fruchtgeschmack (zum Beispiel Orange) nehmen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion  
Eiweiß: 7 Gramm  
Fett: 3 Gramm  
Kohlenhydrate: 23 Gramm  
Kilojoule: 659  
Kcal: 157

## Vegane Getränke:

Mango Lady (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

2 Zentiliter Mangosirup  
8 Zentiliter Orangensaft  
einige Eiswürfel  
10 Zentiliter Bitter Lemon

Außerdem:

eventuell 1 Frische Mangospalte  
eventuell 1 Strohhalm

Geben Sie den Orangensaft und den Mangosirup in ein bis zur Hälfte mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas und verrühren Sie das gut. Den Drink füllen Sie anschließend mit Bitter Lemon auf.

Zum Schluss können Sie das Getränk nach eigenem Belieben mit den Mangostreifen am Glasrand ausgarnieren und den Drink dann mit einem Trinkhalm servieren.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 32 Gramm

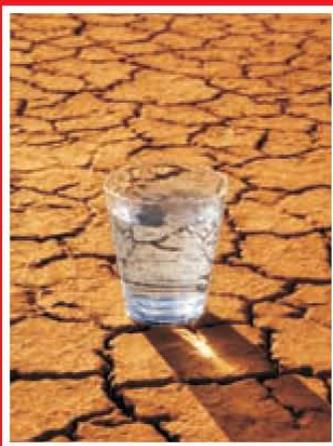
Kilojoule: 581

Kcal: 138

unbezahlte Werbung:



# Jeder Tropfen zählt!



## Wasserknappheit durch Fleischkonsum!

Das meiste Wasser - etwa 70 Prozent des weltweiten Verbrauchs - wird für die Landwirtschaft genutzt. Für die Produktion eines Kilogramms Rindfleisch werden ca. 15 000 Liter Wasser benötigt! Eine unglaubliche Verschwendung in Anbetracht der Tatsache,

dass rund 1,1 Milliarden Menschen unter extremer Wasserknappheit zu leiden haben.

Gerade auf dem afrikanischen Kontinent wird das Trinkwasser durch den Klimawandel und einhergehende Dürrekatastrophen sowie durch die Ausdehnung der Wüstengebiete immer knapper.

Es ist ein Skandal, dass in vielen Ländern Afrikas mit Unterstützung internationaler Investoren „Viehzucht“ in großem Stil für den Export betrieben und damit den Kleinbauern das letzte Wasser zum Überleben abgegraben wird.



Fotos: [www.soylent-network.com](http://www.soylent-network.com) / [DeutschesTierschutzbüro.com](http://DeutschesTierschutzbüro.com) / [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)



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

**Diverses:****Big Vegan TS von McDonalds**

Menge: 1 Portion

1 Incredible Burger Patty von Nestlé (bekommen Sie zum Beispiel bei REWE)  
1 rote Zwiebel (in Ringen)  
1 Tomate (in Scheiben)  
2 Blatt Lollo Bianco Salat  
1 Gewürzgurke (in Scheiben)  
1 Burger Brötchen (vegan)  
etwas Senf  
etwas Tomatenketchup  
etwas Pflanzenöl zum Braten



Der Big Vegan TS von McDonalds - aktuell in aller Munde - zumindest medial. Aber kriegt man den auch zu Hause nachgemacht? Ja - ganz einfach sogar!

Als erstes halbieren Sie das Burgerbrötchen und rösten es in der Mitte in einer Pfanne etwa 30 Sekunden an. Dann erhitzen Sie das Pflanzenöl in der gleichen Pfanne und geben Sie das Incredible Burger Patty in das heiße Fett. Jetzt braten Sie das Patty auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten durch.

Anschließend würden wir schon mal 1 Esslöffel Senf auf der unteren Hälfte des Burgerbrötchen verteilen. Dann kommt das vegane und gegarte Patty drauf, danach legen Sie etwa 4 Tomatenscheiben, etwa 4-5 Gewürzgurkenscheiben und den Lollo Bianco Salat auf den Burger. Nun geben Sie die Zwiebelringe auf den Burger und streichen das obere Teil des Brötchen mit 1 Esslöffel Ketchup ein.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie auf die Zusätze der Industrie verzichten möchten, empfehlen wir Ihnen unser veganes Burgerbrötchen von Köche-Nord.de, das Sie ebenfalls in diesem Kochbuch finden.

Zu diesem Rezept Angeregt wurde Köche-Nord.de von Marco vom "Ehrliches Essen", dessen Video wir hier verlinken: <https://youtu.be/nTX6mdU16BA>

**Diverses:**

## Vegane Butter aus Kokosfett

Menge: 1 Portion

250 Gramm Kokosfett, ungehärtetes  
10 Esslöffel Rapsöl (Albaöl), schwedisches, mit Buttergeschmack

Das Kokosfett geben Sie in einen Topf und lassen es bei geringer Hitze schmelzen. Dann rühren Sie das Albaöl unter und füllen die vegane Butter in verschließbare Gefäße.

Im Kühlschrank aushärten lassen.

Die Mengenangabe reicht für 2 Gläser mit jeweils 280 g Inhalt.

Arbeitszeit: 10 Minuten  
Ruhezeit: etwa 60 Minuten  
Kochzeit: etwa 5 Minuten

## Schlehengelee aus frischen Schlehen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Schlehen, frisch  
500 Gramm Gelierzucker 1:1  
500 Milliliter Wasser

Falls die Schlehen vor dem ersten Frost geerntet wurden, sollten Sie sie einen Tag ins Gefrierfach legen.

Die Schlehen (sie können auch noch gefroren sein) lassen Sie etwa 5-6 Minuten kochen. Nachdem sie aufgeplatzt sind, seihen Sie sie im Sieb ab.

Den entstandenen Schlehensaft bringen Sie nun erneut im Topf zum Kochen und lassen ihn mit dem Gelierzucker weitere 5-6 Minuten kochen.

Zum Schluss füllen Sie das Gelee in entsprechende Gefäße ab.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten  
Kochzeit: etwa 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: simpel

## Diverses:

### Vegane Frikadellen-Burger aus Kidneybohnen

Menge: 2 Portionen

1 Dose Kidneybohnen (400 Gramm)  
1 Zwiebel  
50 Gramm Kichererbsenmehl  
1 Schuss Tabasco  
etwas Kreuzkümmelpulver  
etwas Salz  
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Speiseöl

2 Esslöffel Barbecuesauce  
2 Esslöffel vegane Mayonaise  
4 Salatblätter (zum Beispiel Lolo rosso)  
1 Zwiebel  
1 Tomate  
2 Scheiben veganen Käse (zum Beispiel Gouda Art)



Lassen Sie die Kidneybohnen abtropfen und pürieren Sie sie. Dann mischen Sie es dem Kichererbsenmehl, einem Schuss Tabasco und dem Kreuzkümmel durch und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab. Die Masse bringen Sie danach in Burgerform und braten die Pettys in einer beschichteten Pfanne mit dem heißem Speiseöl. Nach dem Wenden legen Sie den veganen Käse auf die Burger-Pettys und stellen sie anschließend warm.

Dann schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in Ringe und dünsten sie in der gleichen Pfanne glasig. Zwischendurch geben Sie die halbierten Brötchen in die Pfanne und reduzieren die Hitze.

Nun bestreichen Sie die untere Hälfte der Burger-Brötchen mit der Barbecuesauce und die obere Hälfte mit der veganen Mayonaise. Dann legen Sie ein bis zwei gewaschene Salatblätter auf die untere Hälfte und geben die Vegane Frikadelle mit dem Käse drauf. Nebenbei schneiden Sie die gewaschene Tomate in Scheiben und legen sie mit den gebratenen Zwiebeln auf die Pettys. Zum Schluss geben Sie die obere Hälfte des Brötchens auf den Burger.

Für dieses Rezept empfehlen wir das Rezept "Schwarze Hamburger-Brötchen selbst backen (vegan)", für den Käse empfehlen wir Ihnen unser "Veganen Käse Gouda-Art" aus diesem Kochbuch.

**Diverses:**

## Pasta mit gebratenem Radicchio

Was machen Sie eigentlich mit Radicchio? Wir haben einen Tipp für Sie: anbraten und zu Pasta servieren. Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus. Pasta mit gebratenem Radicchio in einer zitronigen Soja-Sahnesauce. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

250 Gramm Pasta  
1 Esslöffel Olivenöl  
2 Radicchi di triveso  
1 - 2 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Gemüsebrühenpulver  
1 unbehandelte Zitrone  
1/2 Packung Sojasahne  
1 Handvoll Babyspinat  
Salz, Pfeffer, Hefeflocken

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Den Knoblauch fein hacken, den Radicchio vom Stielansatz befreien und die einzelnen länglichen Blätter auseinander pflücken. In einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Radicchio auf mittlerer Hitze unter Zugabe von etwas Salz ganz langsam anbraten, sodass sich Röstaromen bilden und er etwas karamellisiert. Gegen Ende den Knoblauch hinzufügen und mitbraten.

Mit Zitronensaft, Sojasahne und etwas Nudelwasser ablöschen, mit Suppenbrühe, Salz, Pfeffer und Hefeflocken würzen. Den Spinat und die Nudeln unterheben und sofort servieren.

## Diverses:

Salatsauce Sylter Art vegan

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel  
3 Esslöffel Sojajoghurt ungesüßt  
1 Esslöffel Weißweinessig  
3 Esslöffel Sonnenblumenöl  
1 Teelöffel Zucker  
3 Esslöffel Wasser  
1 Prise Xanthan und Salz

Die Zubereitung ist sehr leicht:

Erst die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Standmixer geben und mixen bis sich eine homogene, weiße, cremige Salatsauce gebildet hat. Danach nach Geschmack salzen

Tempeh mit Ofenkartoffeln, Wurzeln und Frühlingszwiebeln

Tempeh ist ein Produkt aus getrockneten Sojabohnen, das einen sehr milden, leicht nussigen Geschmack hat und vielseitig einsetzbar ist. Der Autor unseres heutigen Rezepts kombiniert Tempeh mit leckeren Ofenkartoffeln und Wurzeln. Viel Spaß beim Nachkochen!

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Zutaten für das Tempeh

1 Paket Tempeh  
3 Esslöffel Sojasoße  
1 Teelöffel Senf  
getrocknete Kräuter  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Wasser  
3 Esslöffel Ahornsirup  
Chilliflocken

**Diverses:** Tempeh mit Ofenkartoffeln, Wurzeln und Frühlingszwiebeln - Fortsetzung

Für die Kartoffeln

zwei handvoll Kartoffeln

Öl

Paprika

Chipotle-Pulver

Salz, Pfeffer

Kreuzkümmel

etwas Raucharoma

Chipotle-Soße

Für die Wurzeln und Frühlingszwiebeln

ein paar Wurzeln und Frühlingszwiebeln

2 Esslöffel Margarine (zB Alsan)

1 1/2 Esslöffel Zucker

150 Milliliter Gemüsebrühe

1 Prise Salz

Als erstes den Tempeh zubereiten: Tempeh in Streifen oder Würfel schneiden. Alle Zutaten für die Marinade verrühren, den Tempeh unterheben und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln putzen, NICHT schälen und in Viertel schneiden. Die Zutaten für die Marinade vermengen und die Kartoffeln unterheben. Kartoffeln auf Backpapier geben und für circa 20 Minuten in den Backofen schieben.

Die Wurzeln und Frühlingszwiebeln putzen. Die Margarine mit Salz und Zucker erhitzen, Wurzeln und Frühlingszwiebeln darin unter Wenden anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und so lange auf geringer Hitze köcheln lassen, bis die Wurzeln gar sind.

2 Esslöffel Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl) in eine Pfanne geben, den Tempeh dazugeben und anbraten. Die restliche Marinade soll immer dann dazu gegeben werden, wenn das ganze anfängt "trocken" zu werden. Die Marinade sollte komplett aufgebraucht werden.

Den Tempeh so lang anbraten, bis er schön braun ist. Alles zusammen mit selbsgemachten (oder gekauften) veganem Kräuterdip servieren.

## Diverses:

### Fenchel-Quiche mit Räuchertofu

Heute zeigen wir Ihnen eine französische Spezialität. Traditionell mit viel Eiern und Milch zubereitet kommt diese Quiche mit Fenchel und Räuchertofu ganz ohne tierische Produkte aus, ist somit leicht, gesund und lecker. Sie eignet sich zum Beispiel für festliche Anlässe oder Buffets.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

2 Fenchel  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
100 Gramm Räuchertofu  
2-3 Scheiben veganer Käse (in größeren, gut sortierten Supermärkten erhältlich oder auch in Bioläden und Reformhäusern)  
1 Packung Blätterteig  
200 Milliliter Sojasahne  
50 Milliliter Wasser  
3 Teelöffel Speisestärke  
2 Esslöffel Petersilie  
Chiliflocken  
Gemüsebrühe  
Sesam  
Pfeffer, Zucker, Salz, Öl

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel waschen und in grobe Stücke schneiden.

Eine Quicheform mit dem Blätterteig auskleiden und für 10 Minuten bei 220° Ober- und Unterhitze vorbacken. In der Zwischenzeit den Räuchertofu zusammen mit der Zwiebel und etwas Öl scharf anbraten. Danach den Fenchel und den Knoblauch dazugeben und mit etwas Zucker karamellisieren lassen.

Währenddessen die Sojasahne mit der Speisestärke klümpchenfrei anrühren. Mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühe abschmecken und in die Pfanne gießen. Unter gelegentlichem Rühren andicken. Das restliche Wasser dazugeben, umrühren und das Ganze auf dem vorgebackenen Blätterteig verteilen.

Die Käsescheiben darauf verteilen, mit Sesam bestreuen und für weitere 15 Minuten bei 200 Grad Celsius backen. Zum Schluss die Quiche mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

**Diverses:**

## Grüner Smoothie (alkoholfrei)

Dieser Smoothie ist eine absolute Vitaminbombe und genau das Richtige, um die Abwehrkräfte in kalten Wintertagen auf Vordermann zu bringen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten.

Menge: 4 Smoothies

1/4 reife, süße Ananas

1 reife Banane

1 Orange

1 Kiwi

4- 5 Blätter Endiviensalat (oder ein anderer knackiger grüner Wintersalat)

1 TL Weizengraspulver

1 Glas stilles Wasser

Alle Zutaten waschen und die Orange schälen. Alles in den Vitamix Profimixer geben und auf höchster Stufe cremig pürieren. Wer keinen Vitamix besitzt, presst einfach die Orange aus und püriert dann den Saft zusammen mit den gleichen Zutaten.

## Diverses:

### Rote Beete Ingwer Smoothie (alkoholfrei)

Rote Beete verfügt sie über einen hohen Gehalt an Vitamin-B, Kalium, Eisen und Folsäure. In Kombination mit Ingwer lässt sich daraus ein gesunder und leckerer Smoothie zaubern.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Menge: 1 Smoothie

1 Rote Beete  
2 Karotten  
2 Orangen  
1 mittelgroßes Stück Ingwer  
1/2 Glas frisches Wasser

Zuerst die Rote Beete schälen und in Stücke schneiden. Die Karotten waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Dann die Orangen und den Ingwer schälen und alles in den Mixer geben und alles cremig pürieren.

### Iced Coffee (alkoholfrei)

Vor allem im Frühling und Sommer beliebt, ist ein Eiskaffee eine gelungene Erfrischung für Zwischendurch. Hier eine leckere vegane Variante des Klassikers..

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten (+ 12 Stunden vorher Vorbereitung)

20 Gramm gemahlene Kaffee  
400 Milliliter Wasser  
100 Milliliter Sojamilch  
Agavendicksaft oder Zucker  
massig Eiswürfel  
Toppings nach Belieben

Kaffeepulver in einem großen Gefäß mit Wasser aufgießen und mindestens 12 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen, danach durch ein feines Sieb abgießen. Anschließend gut kühlen und mit Agavendicksaft, Zucker, Karamell o. ä. nach Geschmack süßen. 200 ml Kaffee und 50 ml (kalte) Sojamilch mit Eiswürfeln aufgießen und zusammen mit Karamell, Milchschaum oder auch pur genießen.

## Diverses:

### Seidentofu-Himbeer-Shake (alkoholfrei)

Heute präsentieren wir Ihnen einen Hauch von Frühling. Beim leckeren Seidentofu-Himbeer-Shake lassen sich die immer wärmer werdenden Sonnenstrahlen wunderbar genießen.

Zubereitungszeit: 1 Minute

200 Gramm Seidentofu  
100 Gramm gefrorene Himbeeren  
40 Gramm Agavendicksaft  
etwa 150 Milliliter Pflanzenmilch  
optional 1/2 Teelöffel gemahlene Vanille

Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab vermischen, in ein Glas füllen, an den Sommer denken und genießen.

### Watermelime-Drink (alkoholfrei)

Nichts passt bei heißen Temperaturen besser als ein erfrischender Sommer-Drink. Wir zeigen Ihnen einen einfachen aber sehr leckeren Watermelime-Drink. Der sieht nicht nur fantastisch aus, sondern bereichert auch jede exklusive Grillparty.

Zubereitungszeit: wenige Minuten

2 Zentiliter frisch gepresster Limettensaft  
2 Zentiliter Wassermelonensirup (auch anderer Sirup möglich)  
200 Milliliter Mineralwasser prickelnd  
Granatapfel  
Zitronenmelisse

Den Limettensaft mit dem Wassermelonensirup in ein schönes Glas füllen. Alles mit dem Mineralwasser auffüllen. Anschließend noch den Granatapfel zerteilen und mit Zitronenmelisse dekorieren. Passend zum Drink können frische Wassermelonenscheiben gereicht werden.

## Diverses:

### Tropical Smoothie (alkoholfrei)

Das Tolle an Smoothies ist, dass sie unendlich vielseitig sind. Man kann unglaublich viele verschiedene Zutaten nach Lust und Laune kombinieren und meistens schmeckt es dann auch. Dieser Tropical Smoothie ist auf jeden Fall empfehlenswert!

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Menge: für 2 Portionen

1/2 Honigmelone  
1 Mango  
1 Banane  
etwa 100 Milliliter Kokosmilch  
10 Eiswürfel

Honigmelone, Mango und Banane schälen, in Stücke schneiden und in einen Standmixer geben. Eiswürfel und etwas Kokosmilch ebenfalls in den Mixer schütten. So lange mixen, bis es eine schön gleichmäßige, cremige Masse ergibt. Die Deko besteht übrigens aus klein gehackter Minze (und Honigmelone).

### Greenager (alkoholfrei)

Der Sommer kommt. Passend dazu: Ein erfrischender Smoothie mit Minze und Limette. Lassen Sie es sich schmecken!

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Menge: 2 Portionen

1 Apfel  
2 Kiwis  
1 Orange (geschält)  
1 Limette (geschält)  
2 1/2 Stängel Minze  
2 Esslöffel Leinsamen (geschrotete)  
1 gehäufter Esslöffel Rosinen  
Eiswürfel oder Wasser nach Belieben

Einfach alle Zutaten zusammen in einen Standmixer geben und mixen bis es einen cremigen Smoothie ergibt - fertig! Wenn Ihnen die Mischung zu sauer ist: Mit einer Banane oder weiteren Trockenfrüchten süßen. Falls Sie es lieber noch etwas grüner mögen, kann zum Beispiel noch Gerstengraspulver oder Spinat hinzugeben werden.

**Diverses:**

Lieblings-Smoothie (alkoholfrei)

Warum der Lieblings-Smoothie "Lieblings-Smoothie" heißt? Probieren Sie ihn aus und Sie werden es herausfinden. Viel Spaß dabei!

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Menge: 2 Portionen

1 Mango

2 Orangen

etwa 100 Gramm Himbeeren oder gemischte Beeren (tiefgekühlte sparen auch das Hinzugeben von Eiswürfeln)

1 kleines Stück Zitrone (etwa 1/8 Zitrone)

etwa 200 Milliliter Wasser und/oder Eiswürfel nach Belieben

30g Grammgetrocknete Cranberries

Optional: etwas Minze

Optional: ein kleines Stück Ingwer

Natürlich bedarf es für einen Smoothie nicht wirklich ein Rezept – deshalb: Schalen entfernen und alle Zutaten zusammen in einen Standmixer geben und mixen, bis es eine gleichmäßige Masse ergibt.

## Diverses:

### Bruschetta

Diese leckere Antipasti eignet sich sehr gut als Vorspeise, für den Hunger zwischendurch oder als Snack für Partys.

Der italienische Klassiker ist leicht und schnell zuzubereiten.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Menge: 3 Personen

1 Ciabatta zum Aufbacken  
5 frische Tomaten  
1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
8 Blätter Basilikum  
Olivenöl  
Balsamico Essig  
Salz  
Pfeffer

Ciabatta im Backofen nach Anleitung aufbacken. Zwiebeln und Tomaten putzen und würfeln. Knoblauch putzen und hineinpressen. Das frische Basilikum hacken und hinzugeben. Mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer anmachen.

Das fertig gebackene Ciabatta in Scheiben schneiden und von einer Seite in etwas Olivenöl anbraten. Den Tomatensalat auf die angebratene Brotseite geben.

## Diverses:

### Gefüllte Avocados

Avocados enthalten gesunde pflanzliche Fette sowie große Mengen an lebenswichtigen Vitaminen und dabei schmecken sie auch noch super! Diese Vorspeise können wir für jedes Gericht empfehlen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

1 Avocado pro Person (die Avocados müssen schön reif sein, da sie mit dem Löffel direkt aus der Schale gegessen werden)

ein paar frische Cherry Tomaten (ca. 5- 6 Stück pro Portion)

2-3 kleine Schalotten oder 1 Zwiebel fein gehackt

Olivenöl

1 frische Zitrone

Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten- und Zwiebelwürfel mischen. Die Avocados halbieren. Die Tomaten- und Zwiebelwürfel auf den Avocadohälften drapieren. Kurz mit frischem Pfeffer und Meersalz aus der Mühle würzen. Darüber ein paar Tropfen Olivenöl geben.

Wichtig: Zitrone darüber träufeln nicht vergessen! Gibt den extra frischen Geschmack. Wer mag, kann auch zusätzlich noch ein paar Blätter Petersilie oder Basilikum darüber geben.

### Käsestangen

Für einen schnellen und einfachen Snack für den kleinen Hunger zwischendurch oder als Mitbringsel für Geburtstage oder andere Anlässe können wir dieses Rezept empfehlen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

4 gefrorene Laugenbrezeln

3 1/2 Scheiben veganer Käse (in Reformhäusern, diversen Bio-Märkten oder Online-Shops erhältlich)

Die gefrorenen Laugenbrezeln auftauen lassen und in Stangenform bringen. Den veganen Käse auf den Stangen verteilen und die Käsestangen im vorgeheizten Backofen bei 180°C für ca. 10 Minuten backen, sodass der Käse schön zerlaufen und das Gebäck goldbraun ist.

## Diverses:

### 15-Minuten Brokkolisuppe

Ganz besonders wenn uns der Winter mit Schnee und Frost die Kälte in die Glieder treibt, gibt es nichts Schöneres, als sich Zuhause eine schnelle Suppe zuzubereiten, um sich wieder aufzuwärmen. Wir empfehlen die gesunde Brokkolisuppe.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Menge: 2 Portionen

1/2 Brokkoli  
2 Kartoffeln  
1- 2 Karotten  
1 Zwiebel  
etwa 3/4 Liter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Olivenöl  
etwas Liebstöckel

Das Gemüse wird geputzt bzw. geschält und in grobe Stücke geteilt. Die Zwiebeln in grobe Ringe schneiden und in Olivenöl glasig anbraten. Anschließend kommen die Veggie-Würfel mit hinein – kurz mitbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Deckel drauf und bei mittlerer Hitze für etwa 10–12 Minuten garen lassen. Den kompletten Inhalt des Topfes mit dem Pürierstab oder einem anderen Mixer gut pürieren.

Nach etwa 1- 2 Minuten ist die Suppe glatt und cremig und kann – mit etwas Liebstöckel garniert – serviert werden. Insgesamt dauert die Zubereitung max. 15 Minuten und ist somit der ideale Aufwärmer für den Winter.

## Diverses:

### Azuki-Bohnen-Reissalat

Dieser leckere, leichte Salat sieht nicht nur toll aus, er schmeckt auch fantastisch. "Wellness für den Körper" meint die Autorin des Rezepts. Überzeugen Sie sich selbst!

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Menge: 4 Portionen

etwa 150 Gramm getrocknete Azuki Bohnen (wichtig: über Nacht in Wasser eingeweicht!)

75 Gramm brauner Reis (optional Basmati-Reis)

Frühlingszwiebeln

1 Karotte

1/2 Salatgurke

1 Esslöffel gerösteter Sesam (heller oder dunkler, ich habe dunklen verwendet)

1 Esslöffel Sesamöl (das aus geröstetem Sesam hat mehr Geschmack)

2 Esslöffel neutrales Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)

2 Esslöffel Apfelessig

1 Teelöffel Meersalz

Saft einer halben Zitrone

ein daumengroßes Stück Ingwer

2 Knoblauchzehen

1 grüne Chili

1/4 Teelöffel Cayennepfeffer

Die über Nacht eingeweichten Bohnen mit der vierfachen Menge Wasser (kalt) in einen Topf geben und den Herd auf mittlere Hitze schalten. Die Bohnen sollten nun ca. eine Stunde lang leicht „köcheln“. Kurz vor Ende der Garzeit könnt ihr die Bohnen ein wenig salzen und den Reis aufsetzen.

In der Zwischenzeit können Sie das Gemüse waschen und kleinschneiden. Die Karotten, Frühlingszwiebeln und die Chili in feine Scheiben, die Gurke vierteln und in Stücke schneiden, Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken.

Das ganze geschnippelte Gemüse in eine Salatschüssel geben, die Hälfte der Frühlingszwiebeln bitte zum Dekorieren aufheben. In einer kleinen Schüssel rühren Sie nun das Dressing aus Sesamöl, Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Apfelessig, Cayennepfeffer und Salz zusammen.

Ist der Reis fertig, lassen Sie ihn noch ca. 5-10 Minuten abkühlen. In der Zeit können Sie noch den Sesam rösten. Einfach eine Pfanne mit den trockenen Sesamsamen erhitzen bis sie duften – Achtung: nicht anbrennen lassen! Den Reis mit dem restlichen Gemüse vermischen und auf einem Teller mit den übrigen Frühlingszwiebeln und dem gerösteten Sesam servieren.

## Diverses:

### Möhrenaufstrich

Heute gibt es ein Rezept für einen tollen, selbstgemachten Möhrenaufstrich. Dieser geht schnell und braucht nur wenige Zutaten. Er eignet sich perfekt für Schul- oder Arbeitsbrote.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

1 Esslöffel Olivenöl  
200 Gramm Möhren  
50 Milliliter Gemüsebrühe  
1 kleine Knoblauchzehe  
etwas Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilli  
1 Esslöffel Zitronensaft  
4 Walnüsse  
etwas Petersilie

Die Möhren werden gewaschen, gebürstet und in grobe Würfel geschnitten. Diese dann in Olivenöl kurz andünsten und anschließend mit der Brühe (und ggf. zusätzlich mit dem Miso) ablöschen. (Miso ist eine japanische Gewürzpaste, die hauptsächlich aus Sojabohnen besteht. Erhältlich ist sie in den meisten Asia-Shops). Deckel drauf und auf niedrigster Hitze 5-10 Minuten dünsten. Die Knoblauchzehe pressen oder fein würfeln und mit den Gewürzen und einem Schuss Zitronensaft vermengen.

Sobald die Möhrenwürfel weich genug zum Pürieren sind, können diese abgegossen und in einer Schüssel zusammen mit den Nüssen und der Knoblauch-Gewürzmischung fein püriert werden. Die Petersilie fein hacken und im Anschluss unterrühren. Jetzt das Ganze in ein großes Glas abfüllen und im besten Fall einen Tag durchziehen lassen. Fertig ist der gesunde Aufstrich. Hierzu eignet sich Knäckebrot oder auch frisches Baguette.

## Diverses:

### Lauch-Käsesuppe

Heute präsentieren wir Ihnen den Klassiker für Silvester und andere Feierlichkeiten. Die beliebte Käsesuppe in veganer Interpretation.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

250 Gramm Sojagranulat  
5-6 Stangen Lauch  
2 Zwiebeln  
Wasser + Gemüsebrühe  
750 Milliliter Sojacuisine  
1 Tasse Hefeflocken  
Pfeffer  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
Rauchsalz

Das Sojagranulat in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Etwa 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln klein schneiden. Anschließend Wasser abgießen, Granulat gut ausdrücken und mit Öl, Zwiebeln, Rauchsalz und Pfeffer anbraten.

Lauch in Ringe schneiden und mit etwas Öl im Suppentopf andünsten. Anschließend das angebratene Sojagranulat und Zwiebeln hinzugeben. Die Sojacuisine mit in den Topf geben, außerdem Wasser + Gemüsebrühe (je nachdem wie flüssig die Suppe sein soll) und die Hefeflocken.

Nun alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, anschließend mit Gewürzen abschmecken. Wenn die Suppe zu flüssig ist etwas Stärke hinzugeben.

## Diverses:

### Reissalat

Der Frühling kommt und mit ihm auch die Grillsaison. Passend zum Grillgut aus Soja und Saitan möchten wir Ihnen Reissalat als leckere und gesunde Beilage empfehlen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

250 Gramm Basmatireis  
1 grüne Paprika  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Mais  
1 kleine Zwiebel  
10 Esslöffel Sojasauce  
4 Esslöffel Senf  
4 Esslöffel Meerrettich  
5 Esslöffel Sonnenblumenöl  
Pfeffer

Den Reis kochen. Wichtig: Außer bei Risottogerichten den Reis nie umrühren, denn das löst die Stärke und dann wird der Reis klebrig! Währenddessen die Zwiebel fein hacken und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen.

Die Zutaten für das Dressing — Sojasauce, Senf, Meerrettich, Öl und Pfeffer in eine Salatschüssel geben. Den Mais, die Kidneybohnen, die Paprika und die Zwiebel hinzugeben.

Jetzt den abgekühlten Reis (lauwarm ist auch ok) hinzufügen und alles gut vermengen. Jetzt abschmecken — je nach Geschmack kann hier noch etwas Sojasauce oder Pfeffer hinzugefügt werden. Der Reissalat kann gleich serviert werden (schmeckt auch lauwarm lecker!) oder man lässt ihn gut durchziehen.

**Diverses:**

## Tomaten-Chilli-Paprika Suppe

Sehr zu empfehlen! Wärmt schön von innen auf wenn es draussen kalt ist, die Schärfe dieser Suppe kommt nämlich ganz heimtückisch später angeschlichen. Wer es nicht so scharf mag, nimmt einfach weniger Chilli.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

3 Tomaten  
2 Paprika  
1 1/2 kleine Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
600 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel Zucker  
grober Pfeffer  
Chilli  
1 Lorbeerblatt  
Aceto Balsamico

Tomaten in kleine Stücke schneiden und erst einmal beiseite stellen. Paprika in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln fein hacken und etwa 5 Minuten mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten.

Knoblauch klein hacken und kurz mit anbraten. Das Tomatenmark, den Zucker und die Gemüsebrühe dazu geben und kurz aufkochen lassen, dann die Tomatenstücke dazugeben und etwa 10 Minuten bei halber Hitze köcheln lassen. Die Suppe durchpürieren und mit grobem Pfeffer, Aceto Balsamico und Chilli abschmecken.

## Diverses:

### Sommersalat mit Spargel

Frühlingszeit - Spargelzeit. Wir präsentieren Ihnen unser sommerliches Spargelgericht. Sommersalat mit frischem Spargel, Chicoree, Himbeeren, karamellisierten Walnüssen und Minze an Mango-Marillen-Dressing.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

500 Gramm weißer Spargel  
2 kleine Chicoree  
200 Gramm gemischter Pflücksalat oder Wildkräutersalat  
1 Päckchen frische Himbeeren  
1/2 Bund frische Minze  
150 Gramm Walnuskerne  
1/2 Glas Mango-Marillen Marmelade von Mövenpick  
1 Esslöffel vegane Margarine  
Zucker und Agavendicksaft  
weißer veganer Balsamico und Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Zuerst den Spargel schälen, bissfest garen und dann in Stücke schneiden. Den Chicoree waschen und in feine Streifen schneiden. Den Pflücksalat ebenfalls waschen und zerteilen. Himbeeren waschen, Minzblätter abtrennen und kleinhacken.

Etwas vegane Margarine in einem kleinen Topf zerlassen und 2-3 Esslöffel Zucker sowie 2-3 Esslöffel der Marmelade hinzugeben. Dann die Walnuskerne hinzugeben und karamellisieren. Für das Dressing 1 Esslöffel der Marmelade, etwas weißen Balsamico sowie Olivenöl mit Salz und Pfeffer mischen. Etwas Agavendicksaft hinzugeben, so dass das Dressing leicht süß ist.

Alle Salat-Zutaten mit dem Dressing vermischen und je nach Wunsch mit einigen Minzblättern dekorieren.

## Diverses:

### Kokos-Tomaten-Suppe

Heute zeigen wir Ihnen wieder etwas Leichtes und Frisches für die Sommerküche. Kokos-Tomaten-Suppe mit rotem Pesto, Kokoschips und frischem Basilikum. Diese leichte Suppe ist fix gemacht und leicht bekömmlich, also perfekt für warme Sommerabende auf dem Balkon.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1 Kilogramm Tomaten  
1,5 Dosen Kokosmilch  
Kokoschips  
1 großer Bund frisches Basilikum  
Olivenöl, Tomatenmark  
1 Zwiebel  
1 Glas eingelegte, getrocknete Tomaten  
30 Gramm Walnüsse  
Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Currypulver, Zucker

Zunächst wird das Pesto zubereitet: ein halber Bund Basilikum, 6-8 eingelegte Tomatenscheiben, 2 EL Olivenöl sowie 30g Walnüsse in den Mixer geben und zu einer feinen Paste verkleinern. Zur Seite stellen.

Den Strunk der Tomaten entfernen und sie dann für einige Minuten in kochendes Wasser geben. Kalt abschrecken, die Haut abziehen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel grob hacken. Für die Suppe die gehackten Zwiebeln in Öl anbraten. Zusammen mit 2-3 EL Tomatenmark, den Gewürzen, den Tomatenstücken, der Kokosmilch und 400 ml Gemüsebrühe für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Das restliche Basilikum hinzugeben und alles mit dem Handmixer fein pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen lassen und abschmecken.

In jeden Teller beim Anrichten einen kleinen Löffel Pesto geben. Wer möchte kann auch noch einen kleinen Klecks veganen Frischkäse dazugeben. Mit den Kokoschips und einigen Basilikumblättern garnieren.

## Diverses:

### Pizzastangen

haben eine vegane Variante gefunden, die Sie ganz einfach mit dem Wilmersburger Pizzaschmelz zuhause nachmachen können. Perfekt als Snack oder auch zum Mitnehmen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1 große Zwiebel  
2 1/2 Karotten  
1 Paket Tomatensauce  
Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer  
2 Paket veganen Blätterteig  
Wilhelmsburger Käseschmelz  
Sojamilch zum Bestreichen

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel und Karotten fein schneiden beziehungsweise reiben - beides kurz anschwitzen und alles mit der Tomatensauce ablöschen. Mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend den Blätterteig ausrollen und mit Tomatensauce dünn bestreichen beziehungsweise mit Käseschmelz bestreuen. Nun den Teig in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Die Streifen in der Hälfte zusammenfalten und die Seiten gegeneinander eindrehen.

Zum Schluss die Stangerl mit Sojamilch bestreichen und nochmals eine Schicht Käseschmelz darüber streuen. Ab in den Backofen und bei 220 Grad Umluft so lange backen, bis sie schön goldbraun sind.

## Diverses:

### Chinesische Frühlingszwiebel-Pancakes

Heute gibt es ein sehr einfaches Rezept. Die Frühlingszwiebelpancakes sind schnell gemacht und eignen sich hervorragend zum Mitnehmen auf die nächste Grillparty. Ein paar Dips dazu und schon lässt sich der Sommer vegan genießen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

180 Gramm Mehl  
110 Milliliter Wasser  
2 Frühlingszwiebeln  
etwa 3 Teelöffel Sesamöl  
1 Esslöffel neutrales Speiseöl  
Salz

Mehl mit 1/2 Teelöffel Salz und dem Wasser vermischen. Sobald sich Mehl und Wasser vermischt haben, Teig herauszunehmen und auf einer leicht bemehnten Arbeitsfläche mit den Händen 5 Minuten gut durchkneten. Zurück in die Schüssel legen, mit ein paar Tropfen Sesamöl benetzen, mit einem Deckel/Teller/feuchtem Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Teig halbieren, beide Hälften dritteln. Jeweils zu einem Ball formen und anschließend gleichmäßig dünn ausgerollten (etwa 15 Zentimeter Durchmesser). Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit einer Prise Salz und jeweils ein paar Tropfen Sesamöl auf den Fladen verteilen.

Jeden Pancake einrollen, anschließend schneckenförmig eindrehen und erneut etwa 5 Millimeter dick ausrollen. Neutrales Speiseöl in eine heiße Pfanne geben und die Pancakes darin 3- 4 Minuten von jeder Seite ausbraten.

Die Pancakes lassen auch Raum für eigene Kreativität was Füllung und Dips angeht.

## Diverses:

### Rührtofu-Türmchen

Heute gibt es ein leichtes und eher außergewöhnliches Frühstücksrezept mit dem Sie eine Person Ihrer Wahl zum Frühstück überraschen können. Es eignet sich aber auch gut als Canapé bei Partys oder Events.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

2 Esslöffel Mehl

100 Gramm Tofu

200 Gramm Räuchertofu

100 Milliliter vegane Schlagsahne (zum Beispiel auf Hafer-, Reis- oder Kokosbasis, erhältlich in Onlineshops wie [alles-vegetarisch.de](http://alles-vegetarisch.de))

1 große Knoblauchzehe

5 Cherry Tomaten

4 Scheiben Toast

Schnittlauch

Kala Namak (ein salziges Würzmittel, das stark an den Geschmack von Eiern erinnert)

Kurkuma, Salz

Zuerst die Sahne schlagen bis sie andickt aber noch nicht steif ist. Das Mehl gleichmäßig unterrühren. Danach den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und zu der Sahne geben. Ebenso wie den grob zerdrückten Seidentofu. Etwas Kurkuma für die Farbe dazugeben und mit Kala Namak-Salz und dem zerdrückten Knoblauch abschmecken. Alles in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten und gelegentlich wenden.

In der Zwischenzeit den Schnittlauch fein hacken und die Tomaten vierteln. Das Brot tosten und passende Kreise daraus ausstechen. Schnittlauch und Tomaten zum fertigen Rührrei geben und zwischen zwei Toast-Scheiben anrichten.

## Diverses:

### Tabouleh (Arabischer Bulgursalat)

Wir sehnen die Sommerzeit herbei und mit ihr die Zeit der leckeren, leichten Salate. Hier schon mal ein tolles Rezept zur Einstimmung auf die wärmeren Tage.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Menge: 3 Portionen

1 Tasse grober Bulgur (ca. 250g)  
1 Gurke  
2 Tomaten oder zwei Hände voll Cocktailtomaten  
1 Frühlingszwiebeln  
1 großer Bund Petersilie  
3 Zitronen  
3 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Den Bulgur in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 30 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und gut ausdrücken. Das Gemüse klein schneiden und die Petersilie fein hacken, alle Zutaten vermengen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

### Avocado-Feige-Frühstück

In nur 5 Minuten und mit wenigen Zutaten gelingt hier ein leckeres Frühstück. Damit ist ein guter Start in den Tag sicher!

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Menge: 2 Portionen

4 Scheiben Toast  
2 reife Avocado  
3 frische Feigen  
Salz und Pfeffer

Einfach getoastetes Brot mit der reifen Avocado bestreichen. Noch etwas Salz und Pfeffer drüber, frische Feige dazu.

## Diverses:

### Bulgur-Brokkoli-Salat

Salate sind toll, weil es sie in schier unendlichen Varianten und Variationen gibt. Heute präsentieren wir diesen schmackhaften Bulgur-Brokkoli-Salat.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Menge: 2 Personen

1 Tasse feiner Bulgur  
etwas Gemüsebrühe  
1/2 Paprika (rot)  
etwas Lauch  
etwa 150 Gramm Brokkoli  
etwa 100g Gramm Kräuter-Tofu  
1 Möhre  
1 Limette  
1/2 Bund Petersilie  
gerösteter Sesam  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und anschließend über den Bulgur gießen (so, dass dieser bedeckt ist). Ziehen lassen bis der Bulgur gar ist. Währenddessen den Brokkoli garen (kochen oder dämpfen). Die Möhre raspeln, den Tofu in kleine Würfel schneiden, den Brokkoli ebenfalls klein schnippeln. Die Paprika und den Lauch ebenfalls klein schnippeln. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Sollten Sie keinen gerösteten Sesam im Supermarkt finden oder parat haben, können Sie den Sesam einfach kurz in einer ungefetteten Pfanne anrösten. Die Limette auspressen und den Saft hinzu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen und kurz im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Diverses:

### Quinoa-Pesto-Salat

Sommerzeit ist Grillzeit und natürlich darf beim Grillen ein leckerer Salat nicht fehlen. Wir empfehlen den Quinoa-Pesto-Salat. Perfekt als Mitbringsel zu geselligen Grillabenden mit Freunden.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Menge: 3 Personen

3 (rote) Spitzpaprika  
1 kleine Tasse Quinoa  
4 Scheiben marinierte Aubergine  
1/2 Gurke  
200 Gramm (Wild-) Tomaten  
1/2 Stange Lauch  
1-2 Knoblauchzehen  
frisches Basilikum (etwa 2 Bund) & (1/2 Bund) Minze (oder andere Kräuter nach Wahl)  
Optional: 1 kleine Hand voll Walnüsse oder Pinienkerne für das Pesto  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl  
Optional: 100 Gramm Seitan  
Optional: Chilipulver oder -sauce  
Optional: (Vollkorn-)Baguette

Die Paprika halbieren oder vierteln und zunächst im Ofen grillen. Hierfür die Paprika einfach mit etwas Olivenöl, Salz und, optional, einer gepressten Knoblauchzehe einreiben oder bepinseln und bei 250°C in den Ofen geben, bis die Haut der Paprika beginnt Blasen zu werfen. Einmal wenden und wenn die Haut an einigen Stellen beginnt schwarz zu werden, aus dem Ofen nehmen. Die Paprika im Anschluss etwas abkühlen lassen, danach häuten und in kleine Stücke schneiden.

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser (oder Gemüsebrühe) zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Abgießen und in eine Schale geben. Den Lauch sehr fein schneiden. Gurke, Wildtomaten und die marinierte Aubergine ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten mit zu dem Quinoa geben.

Die Kräuter, 1 Knoblauchzehe, optional Nüsse, sowie etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl in einen Standmixer geben und zu einem Pesto vermischen. Das Pesto mit in die Schale geben und unterrühren. Nochmal abschmecken und schon (fast) fertig! Wer mag kann noch ein paar Seitanstreifen knusprig anbraten, schön scharf würzen und dann dazu geben...aber der Salat schmeckt natürlich auch wunderbar ohne warme Seitan-Beilage. Und noch besser schmeckt er, wenn Sie ihn etwas durchziehen lassen.

## Diverses:

### Kürbissüppchen

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Und was passt besser bei diesem kalten und ungemütlichen Wetter, als ein leckeres, von Innen aufwärmendes Kürbissüppchen?

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1 Hokkaido Kürbis

600 Gramm Karotten

1 Zwiebel

2 Esslöffel Margarine

1 Liter Gemüsebrühe

Ingwer

500 Milliliter Kokosmilch

Zum Abschmecken: Salz, Pfeffer, Sojasoße, Saft einer ausgepressten Zitrone

Den Kürbis waschen, in Würfel schneiden und entkernen. Karotten und die Zwiebel schälen und klein schneiden und mit den Kürbiswürfeln in der Margarine andünsten. Das Ganze dann mit der Brühe abgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist.

Den Ingwer schälen und in die Suppe reiben, ganz nach Ihrem Geschmack. Jetzt müssen Sie nur noch alles pürieren und die Kokosmilch dazugeben. Schmecken Sie dann noch das Ganze mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zitrone ab. Extra Tipp: Schmeckt super mit gerösteten Sonnenblumenkernen!

**Diverses:****Schnelle Vitamin-Pasta mit Gemüse**

"Die vegane Küche ist viel zu aufwendig."

Mit diesem Vorurteil räumen wir mit diesem Rezept auf. Wenn mal Zeitnot herrscht, dann ist eine "schnelle Vitamin-Pasta" genau das Richtige.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Pasta  
Zucchini  
Champignons  
Paprika  
Zwiebeln  
Lauch  
Möhren  
Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Paprika  
Schnittlauch, Petersilie  
Zitrone  
Agavendicksaft

Pasta in Salzwasser al dente kochen. Zucchini, Champignons, Paprika, Zwiebeln, Lauch und Möhren klein hacken und in Rapsöl andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Schnittlauch, Petersilie, einem Schuss Zitrone und Agavendicksaft verfeinern. Gemüse und Pasta im Topf vermengen.

## Diverses:

### Selbstgemachte Gnocchi mit Kräuterseitlingen

"Es gibt wenig, das mehr Eindruck schindet, als selbstgemachte Gnocchi", meinen die beiden Autoren dieses Rezeptes.

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Menge: 5 Personen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehlig)  
300 Gramm Vollkornmehl (glutenfreie Variante: Reismehl)  
2 Esslöffel Kartoffel- oder auch Maisstärke  
4 große Kräuterseitlinge  
3 große Tomaten  
1 Zwiebel  
3 Esslöffel grüne Oliven  
1 rote Chili  
2 Knoblauchzehen  
frischer gemahlener Pfeffer  
grobes Meersalz  
gutes Olivenöl

Kartoffeln schälen, stückeln und in kaltem, gut gesalzenem Wasser aufkochen. Danach für etwa 20 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze garen. Zwiebel, Knoblauch und Chili in feine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren und in rustikale Stücke schneiden. Die Oliven werden entsteint und in Ringe geschnitten.

#### Die Gnocchi

Die gegarten Kartoffeln werden – zusammen mit dem Mehl, etwas Salz und der Stärke – mit einem Kartoffelstampfer zu einer gleichmäßigen Masse zerstoßen, bis sich alles verbunden hat. Der Gnocchi-Teig wird mit Hilfe von etwas Mehl (und optional: Weizengrieß) zu einer länglichen Wurst mit etwa 1,5 cm Durchmesser ausgerollt. Anschließend kleine Gnocchi davon abschneiden. In viel kochendem Salzwasser werden sie nun etwa 2- 3 Minuten gekocht. Schwimmen die Gnocchi oben, sind sie gut.

#### Die Sauce

In etwa 2 EL Olivenöl die Zwiebelwürfel anschwitzen, dann für weitere 3 Minuten die Kräuterseitlinge und die Chilis dazu. Herd ausschalten und die Tomatenstücke sowie die Oliven dazugeben. Die Sauce lassen Sie nun für etwa 2 Minuten ziehen. Danach schwenken Sie die fertigen Gnocchi in der Sauce und servieren sie sofort. Geben Sie dazu noch ein paar Tropfen Olivenöl über die Teller, dekoriert mit Basilikum und frisch gemahlenem Pfeffer.

**Diverses:****Paprikageschnetzeltes mit Reis**

Wenn die Tage kälter werden, sehnt sich der Körper nach warmem, kräftigem Essen. Für alle, die es gerne herzhaft mögen, haben wir dieses Rezept für Paprikageschnetzeltes vorbereitet.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Menge: 3 Portionen

75 Gramm Sojaschnetzel  
1 Zwiebel  
3 Paprikas  
1 Dose gehackte Tomaten  
200 Gramm Champignons  
1 Esslöffel Tomatenmark  
100 Milliliter Sojasahne  
1 Teelöffel Paprika süß  
1 Teelöffel Paprika scharf  
Salz, Pfeffer  
Gemüsebrühe  
Pflanzenöl

Die Sojaschnetzel in etwas Gemüsebrühe einweichen. Zwiebel und Paprika würfeln und in Pflanzenöl anbraten. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit anbraten.

Die gehackten Tomaten, das Tomatenmark und die eingeweichten Sojaschnetzel hinzugeben. Mit dem Paprikapulver (süß und scharf), Salz und Pfeffer würzen und das Geschnetzelte bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Sojasahne hinzugeben. Dazu Reis wie gewohnt zubereiten.

## Diverses:

### Pastinaken-Risotto-Bällchen

Dieses gelungene Rezept stammt vom veganen Cateringunternehmen "NoTiers". Pastinaken-Risotto-Bällchen sind perfekt, um sie zwischendurch zu naschen, Freunden mitzubringen oder in geselliger Runde zu verspeisen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

4 Pastinaken  
200 Gramm Risottoreis  
1 Zwiebel  
Olivenöl (oder Sonnenblumenöl) zum Anschwitzen  
100 Milliliter veganer Weißwein  
etwa 350 Milliliter Gemüsebrühe  
50 Gramm Alsan Margarine  
etwa 1 Kilogramm Paniermehl  
Saft einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Zucker

Zwiebelwürfel in Öl glasig anschwitzen, Reis hinzugeben und ordentlich umrühren (keine Farbe bekommen lassen). Mit Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe nach und nach hinzugeben, sodass der Reis immer bedeckt ist. Wenn nach ca. 20 Minuten die Masse schlotzig, aber doch sehr fest ist, vom Herd nehmen. Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. In der Pfanne mit heißem Öl goldbraun braten. Alsan Margarine hinzugeben, alles mit dem Zucker bestäuben und karamellisieren lassen. Abschließend den Zitronensaft hinzugeben.

Pastinaken in die Risottomasse geben. Wenn noch nicht trocken und fest genug, Paniermehl unter die Masse heben. Ein Probebällchen ausbacken. Dann kleine Bällchen formen, in Paniermehl wälzen und in der Fritteuse ausbacken. Nach Belieben können vor dem Ausbacken getrocknete Tomatenwürfel unter die Masse gehoben werden. Besonders lecker mit Sojasoße serviert.

**Diverses:**

## Rührtofu

„Wer braucht schon Eier?“ Wir jedenfalls nicht. Rührtofu schmeckt super und ist genau das Richtige für ein herzhaftes Frühstück!

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Tofu

1/2 kleine Zwiebel

100 Milliliter Sojamilch

1/4 Teelöffel Kurkuma

1/3 Teelöffel Kala Namak (schwarzes Salz)

Pfeffer

Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl anbraten. Den Tofu dazu bröseln, mit der Sojamilch aufgießen und mit den Gewürzen würzen. Das Ganze unter Rühren bei mittlerer Hitze bis zum gewünschten Grad reduzieren.

## Diverses:

### Gemüseburger

Dieser Gemüseburger beweist: Fastfood muss nicht immer ungesund sein! Eignet sich hervorragend für Partys oder den etwas größeren Hunger zwischendurch.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Menge: 8 Burger

2 Zwiebeln

1 Dose Kidneybohnen

120 Gramm Möhren

120 Gramm Erbsen

60 Gramm Mais

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Pflanzenöl

2 Esslöffel Mehl

6 Esslöffel Paniermehl

6 Esslöffel Gluten

4 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Pfeffer

1 Teelöffel Paprika süß

1 Teelöffel Cayennepfeffer

Zwiebeln putzen und fein würfeln. Zwiebeln, Kidneybohnen, Möhren, Erbsen, Mais, Tomatenmark, Öl und Gewürze in eine Schüssel geben und durchkneten. Mehl, Gluten und Paniermehl hinzugeben und zu einem homogenen Burgerteig kneten.

Den Teig 5 Minuten ziehen lassen, nochmal kurz durchkneten und zu Burgerpatties formen. Die Burgerpatties bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gut durch und goldbraun braten.

## Diverses:

### Grilled Cheese Sandwich

Extrem leckere und tierleidfreie Alternative des Partyklassikers "Grilled Cheese Sandwich"!

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Menge: für einen Haufen Toasts

2 Karotten  
4 Kartoffeln  
4 Esslöffel Hefeflocken  
1/2 rote Paprika  
100 Gramm Cashew Kerne  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Salz  
2 Teelöffel Zwiebelpulver  
100 Milliliter Sojamilch  
200 Milliliter Wasser  
3 Esslöffel Olivenöl

Zunächst die Karotten und die Paprika waschen und die Kartoffeln schälen. Dann das Gemüse grob würfeln. Nun die Karotten- und Kartoffelstückchen in Salzwasser bissfest garen. Für die Käsesauce geben Sie die restlichen Zutaten in einen Mixer oder alternativ in einen Rührbecher, um alles mit einem Pürierstab zu zerkleinern. Sind die Karotten- und Kartoffelstückchen „durch“, geben Sie auch diese zu den anderen Zutaten. Jetzt alles so lange pürieren, bis eine schöne homogene Masse entsteht.

Danach kochen Sie ihre Käsesauce noch mal kurz auf – das gibt ihr eine schönere Konsistenz. Anschließend die Sauce abschmecken, mit Salz sollte man nicht geizen, damit es „authentisch“ schmeckt. Nun bestreichen Sie die Toastscheiben mit dem "Schmelzkäse" und setzen eine weitere Toastscheibe darauf. Ab damit in die Pfanne und von beiden Seiten knusprig „rösten“.

Wer einen Sandwichtoaster oder Kontaktgrill besitzt, umso besser! Jetzt bringen Sie die Toastscheiben noch in die richtige „Sandwich-Form“, indem Sie sie diagonal halbieren. Dazu passen sehr gut Essiggurken oder Mixed Pickles. Aber natürlich auch frische Gemüsesticks.

## Diverses:

### Rollbraten mit Broccoli-Füllung

Die Autorin dieses Rezepts ist sich sicher: „Der obercoolste und leckerste Seitan-Rollbraten überhaupt!“ Wir finden das Rezept auch spannend und möchten es mit Ihnen teilen. Es eignet sich auch hervorragend als Feiertagsbraten - probieren Sie es aus!

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

1 Tasse Gluten  
1 Esslöffel Mehl  
3 Esslöffel Haferflocken  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Pfeffer  
1/2 Teelöffel Muskatnuss  
1/2 Teelöffel Piment  
1 Prise Zucker  
1/2 Teelöffel Rauchsatz  
1 Tasse Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Tomatenmark  
75 Gramm Broccoli  
2 saure Gurken  
1/2 kleine Zwiebel  
4 Teelöffel Senf  
Salz, Pfeffer

Das Gluten mit dem Mehl, den Haferflocken und den Gewürzen in einer Schüssel vermischen. Die Gemüsebrühe mit dem Öl, dem Zitronensaft und dem Tomatenmark vermischen. Die Gemüsebrühenmischung mit der Glutenmischung vermischen und verkneten. Den Broccoli, die sauren Gurken und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit dem Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Seitan zu einem Rechteck mit den Händen ausbreiten. Die Füllung darauf verstreichen und den Seitan mit der kürzeren Seite zusammenrollen, sodass man dann einen gerollten Braten hat. Den Braten in Alufolie einrollen, in einen Gefrierbeutel packen und dann in einem Topf mit Wasser eine Stunde bei geringer bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Braten nach dem Kochen in kaltem Wasser abkühlen lassen und dann aus dem Gefrierbeutel und der Alufolie befreien.

Den Braten von allen Seiten scharf anbraten und dann bei geringer bis mittlerer Hitze noch von allen Seiten eine Weile durchgaren lassen. Generell sollte der Seitan aber durch das Kochen innen schon „durch“ sein. Zur Not anschneiden und testen. Den Braten am Ende in Scheiben schneiden und servieren.

## Diverses:

### Sweet and Sour Seitan

Lecker und gesund ist dieses asiatische Gericht. Schmeckt fantastisch zu Reis oder gebratenen Nudeln. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Menge: 4 Portionen

2 Hände voll Seitangeschnitztes (in Reformhäusern oder Biomärkten erhältlich)

1 Zwiebel

1/2 rote Paprika

1 große Karotte

3 Esslöffel Ketchup

2 Esslöffel Essig

1/2 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Sherry oder Reiswein

4 Esslöffel Gemüsebrühe (kalt) (+ extra 3 EL)

1 Handvoll Ananasstücke

2 Teelöffel Tapioka- oder Maisstärke

2 Esslöffel Öl

2 Knoblauchzehen

Schneiden Sie die Karotte in feine Stifte, die Zwiebel in Spalten und die Paprika in stäbchengerechte Stücke. Die Ananasstücke werden – je nach Geschmack – in 1cm-große Stücke geschnitten. In einer Schüssel rühren Sie die Zutaten für die Sauce zusammen, also Ketchup, Essig, Zucker, Sojasauce, Sherry, Gemüsebrühe (kalt) und die Tapioka- oder Maisstärke. Durch die Stärke wird die Mischung recht trüb, dieser Eindruck verschwindet aber wieder beim Kochen.

Hacken Sie die Knoblauchzehen grob klein und schwitzen Sie sie im heißen Öl unter ständigem Rühren für etwa 1/2 Minute an. Bevor der Knoblauch dunkel und bitter wird, geben Sie den Seitan dazu und rösten ihn (ebenfalls unter ständigem Rühren) an, bis er eine schöne Farbe und die richtige Konsistenz bekommen hat.

Jetzt kommt das Gemüse dazu. Wenn dieses ebenfalls leichte Röstspuren bekommen hat, geben Sie die 3 EL Gemüsebrühe in die heiße Pfanne, die Sie noch übrig haben – zur Not tut's auch Wasser. Damit wird das Gemüse jetzt gar gedämpft. Alles gar? Dann schaltet den Herd ab und gebt unter Rühren die Sauce dazu.

Die Tapiokastärke stockt sehr schnell, sollte die Sauce also zu dick werden, können Sie auf jeden Fall noch etwas Wasser dazu geben. Sobald die Sauce wieder klar ist, wird angerichtet!

## Diverses:

### Linguine mit gerösteter Kürbis-Sauce

Die Kürbissaison ist bald zu Ende, also schnappen Sie sich die letzten Butternut-Kürbisse und zaubern Sie ein leckeres Gericht daraus. Zum Beispiel: Linguine mit gerösteter Kürbis-Sauce.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

400 Gramm Linguine  
1 großer Butternut-Kürbis  
5 Esslöffel Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
1 Esslöffel frischen Thymian  
etwa 10 Blätter Salbei  
200 Milliliter Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer

Der Kürbis wird halbiert und die Kerne entfernt. Die Schnittseiten mit je 1 Esslöffel Olivenöl einreiben und salzen. Bei 180° Umluft für etwa 20 Minuten backen. Kurz vor Ende der Backzeit Knoblauch, Chili und Salbei grob hacken und zusammen mit dem Thymian im restlichen Olivenöl 2–3 Minuten anschwitzen.

Währenddessen Pasta in kochendes Wasser geben und gut salzen. Den gerösteten Kürbis in grobe Stücke schneiden und für weitere 2–3 Minuten braten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Pasta fertig und der Kürbis zerfallen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Ist die Pasta al dente (ca. 7–8 Minuten), die nun sämige Kürbissauce unter die Linguine heben und sofort servieren.

## Diverses:

### Austernpilz-Rucola-Pasta

Für die Feinschmecker unter uns gibt es heute ein leckeres Rezept mit Austernpilzen. Austernpilze und ggf. frische Pasta passen super zusammen und ergeben ein schmackhaftes veganes Essen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

300 Gramm Nudeln  
1 kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
200 Gramm Austernpilze  
2 Tomaten  
150 Milliliter Weißwein  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Esslöffel Zitronensaft  
2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Zucker  
1 Teelöffel Thymian  
Pfeffer  
200 Milliliter Sojasahne  
50 Gramm Rucola

Zwiebel und Knoblauch würfeln und in etwas Olivenöl anbraten. Die Austernpilze putzen, gegebenenfalls halbieren und ebenfalls anbraten. Währenddessen die Nudeln al dente kochen. Die Tomaten würfeln und kurz mit anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Das Tomatenmark einrühren und das Ganze mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Zum Schluss die Sojasahne, den Rucola und die Nudeln hinzugeben und umrühren.

## Diverses:

### Baked Tofu

Wie vielfältig und lecker Tofu zubereitet werden kann, wird mit diesem Rezept wieder einmal deutlich. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 Block Tofu (so fest wie möglich)  
3/4 Tasse Gemüsebrühe  
3 Esslöffel Balsamico Essig  
2 Esslöffel Tamari oder Sojasauce  
1 Teelöffel getrockneter Thymian  
3 Zehen Knoblauch, gepresst  
1 Esslöffel Reissirup (optional)  
Salz, Pfeffer und Chili nach Geschmack

In einer Plastikbox alle Zutaten für die Marinade vermengen. Den Tofu abspülen und auspressen bzw. mit Küchenrolle trocken tupfen, anschließend in Würfel, Scheiben oder Dreiecke schneiden. Den Tofu in der Marinade versenken und ab damit in den Kühlschrank: für mindestens eine Stunde, am besten über Nacht. Wenn der Tofu nicht komplett in der Marinade schwimmt, gelegentlich wenden.

Das Backrohr auf 200°C vorheizen und den Tofu auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit je 1/2 TL Marinade übergießen. 20 Minuten backen, dann wenden und wieder mit Marinade übergießen. Nach insgesamt 30-40 Minuten sollte der Tofu fertig sein. Fertig heißt: an manchen Stellen knusprig, an anderen von klebrig-süß-pikanter Marinade überzogen.

Der Baked Tofu eignet sich für asiatische Gerichte, Gemüsepfannen, Wraps, Salate,... aber auch in einem Sandwich würde er eine gute Figur machen.

## Diverses:

### Bohnen-Bratlinge

Diese gesunden Bratlinge machen sich gut in einem Burger oder – wie hier – mit Hirse, Joghurtsauce und Salat.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 kleine Dose weiße Bohnen  
1/2 Tasse feine Haferflocken  
1 Esslöffel Leinsamen oder Chiasamen mit 3 EL Wasser  
Gewürze nach Geschmack (z.B. mexikanische Gewürzmischung)  
1 Teelöffel Agavensirup  
Salz, Pfeffer  
frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Koriander)  
Semmelbrösel (Paniermehl)

Die Lein- oder Chiasamen mit Wasser vermengen und beiseite stellen, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. In einer großen Schüssel die abgespülten und abgetropften Bohnen mit einer Gabel zerdrücken, mit Haferflocken, Leinsamen-/Chia-Gel, Gewürzen, Agavensirup und Kräutern zu einer einheitlichen Masse verkneten, eventuell mit mehr Flüssigkeit oder Haferflocken nachjustieren.

Unbedingt vorkosten, die Masse verträgt viel Würze! Mit nassen Händen Bratlinge formen, diese in Semmelbröseln wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius backen, bis sie außen knusprig sind.

## Diverses:

### Karamellierte Auberginen

Viel Gemüse und wenig Fett. Dazu noch unglaublich lecker. Unser heutiges Rezept: karamellierte Auberginen auf Basmati Reis.

Zubereitungszeit: 45 - 60 Minuten

- 1 Esslöffel Öl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 Auberginen (oder 1 Aubergine + anderes Gemüse nach Wahl, bei mir zB Zucchini und Fenchel)
- 3 Esslöffel Rohrzucker oder Ahornsirup
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- 1 guter Schuss Sojasauce
- 1 guter Schuss Reissessig (oder Apfelessig)
- eventuell frische Kräuter (Koriander, Basilikum,...)

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Auberginen und anderes Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zusammen in einer sehr heißen (beschichteten) Pfanne in etwas Öl scharf anbraten, bis das Gemüse etwas Farbe genommen hat. Zucker/Ahornsirup untermengen und karamellisieren lassen.

Mit Gemüsebrühe würzen, mit Sojasauce und Essig ablöschen und auf mittlerer Hitze sämig einkochen lassen (auf den ersten Blick ist vielleicht zu viel Flüssigkeit in der Pfanne, aber gerade die Auberginen saugen das schnell auf. Wenn man das Gericht also nur mit anderem Gemüse – ohne Auberginen – macht, sollte man weniger Sojasauce/Essig nehmen). Auf Basmati Reis anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

## Diverses:

### Gefüllte Paprika

Heute präsentieren wir euch ein bosnisches Traditionsrezept in veganer Abwandlung. Gefüllte Paprika (nach bosnischer Art) ist ein lecker würziges Hauptgericht was auch bestens geeignet ist, um Besuch zu bekochen.

Zubereitungszeit: etwa 110 Minuten

15 - 20 Spitzpaprika  
1 Kilogramm Erdäpfel, ungekocht  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 - 2 Karotten  
2 Hände voll Rundkornreis  
3 Esslöffel Mehl  
Salz, Chili, Pfeffer  
Petersilie  
Paprikapulver (edelsüß)  
Thymian, Basilikum, Oregano  
7 Tomaten oder alternative 2 Dosen Tomaten

Die rohen Erdäpfel in dünne Blättchen hobeln und mit Wasser bedecken. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe gemeinsam mit den Karotten fein hacken und mit etwas Öl scharf anbraten. Nun die abgeseihten Erdäpfel mit dem Rundkornreis hinzufügen und mit Salz, Chili, Pfeffer, Petersilie, Paprikapulver und etwas Gemüsebouillon würzen. Alle Zutaten für etwa 15 Minuten zugedeckt dünsten lassen, dabei immer wieder umrühren und anschließend mit dem Mehl und einer Dose der Tomaten vermengen.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Anschließend werden die ausgehöhlten Paprika mit der Kartoffelmasse gefüllt, der Rest wird zwischen den Paprika verteilt und auf mittlerer Schiene für 20 Minuten ins Rohr geschoben.

Währenddessen den restlichen Zwiebel mit dem Knoblauch in einer Pfanne goldbraun anbraten, die restlichen Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, und Oregano würzen. Die Sauce kurz köcheln lassen und anschließend über die gefüllten Paprika gießen und für weitere 20 - 30 Minuten im Rohr schmoren lassen.

Zu den gefüllten Paprikas passt am hervorragend Pogača oder anderes Brot. Ideal, um die leckere Sauce der Paprika aufzutunken.

## Diverses:

### Lasagne alla Bolognese e Funghi

Diese klassische Lasagne ist ein echtes Familienrezept. Perfekt für das Wochenende oder wenn man Besuch erwartet. Dieses Rezept ergibt 8 Portionen und lässt sich auch wunderbar gemeinsam kochen.

Zubereitungszeit: etwa 110 Minuten

1 Packung Lasagneblätter (in der Regel aus 100% Hartweizengries)  
200 Gramm Sojagranulat (erhältlich in gut sortierten Supermärkten, Bioläden und Reformhäusern)  
1 Paket Suppengrün  
1 Zwiebel  
100 Milliliter Rotwein  
700 Gramm Passata  
2 Dosen gewürfelte Tomaten  
2 Esslöffel Tomatenmark  
100 Gramm getrocknete Tomaten  
2 Lorbeerblätter  
Majoran, Thymian, Oregano (je 1/2 - 1 Teelöffel)  
300 Gramm Champignons  
3 Zehen Knoblauch  
200 Milliliter Sojamilch  
2 Packungen Sojacuisine  
1,5 Esslöffel Hefeflocken (in jedem Bioladen und Reformhaus erhältlich)  
2 Hände voll Basilikum  
Olivenöl und Gemüsebrühe  
Hefeschmelz oder veganer Streukäse (gibt es online zu kaufen)

Das Sojagranulat in einem starken Sud aus Gemüsebrühe und Sojasauce einweichen lassen. Das Suppengrün fein schneiden oder raspeln. Das Suppengemüse dann in etwas Olivenöl scharf anbraten. Dazu kommen dann die Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch und die Lorbeerblätter. Das weiche Sojagranulat durch ein Sieb ausdrücken. Das kommt dann zum angebratenen Gemüse und wird ebenso scharf angebraten. Nun mit dem Rotwein ablöschen. Anschliessend kommt die Passata und die Tomaten aus der Dose dazu. Dazu kommen noch die restlichen Kräuter, gehackter Basilikum und geschnittene getrocknete Tomaten. Noch das Tomatenmark dazu und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das ganze dann noch bei geringer Hitze weiter köcheln lassen.

**Diverses:** Lasagne alla Bolognese e Funghi - Fortsetzung

Die Champignons schneiden nun in etwas Olivenöl mit 1 Zehe Knoblauch anbraten. Mit der Sojamilch und der Sojacuisine ablöschen. Nun noch mit Gemüsebrühe, den Hefeflocken, 1 Esslöffel Olivenöl und Salz&Pfeffer würzen und aufkochen.

Wenn beide Saucen fertig sind, den Boden der Lasagneform mit ein ganz wenig Wasser benetzen und mit Lasagneplatten bedecken. Dann circa 1/3 der Bolognese darauf verteilen. Auf die Bolognese kommt dann eine Ladung Pilzsauce. Darauf dann wieder eine Schicht Nudelplatten und dann das ganze von vorne. Auf die letzte Platte kommt dann ein Hefeschmelz oder veganer Fertigkäse. Die Lasagne kommt dann je nach Garzeit der Platten für 30-40 Minuten bei 180°C in den vorgeheizten Backofen.

**Wheaty-Auberginenröllchen**

Die Temperaturen steigen und die Grillsaison beginnt. Dass vegan Grillen lecker und einfach geht, zeigen viele Rezepte. Wir stellen euch ein extrem einfaches und schnelles Grillrezept von Wheaty vor, welches ihr am Wochenende noch ausprobieren könnt.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

2 Auberginen  
6 Scheiben Wheaty VEGANSLICES Salami  
Salz  
Olivenöl  
100 Gramm Rucola  
6 kleine Holzspießchen

Auberginen waschen und längs in circa 8 Millimeter dicke Scheiben schneiden, beide Seiten mit Salz bestreuen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, abwaschen und trocken tupfen. Auberginenscheiben mit den VEGANSLICES Salami belegen und aufrollen, mit Holzspießchen befestigen. Mit Olivenöl bestreichen, grillen, danach mit Rucola servieren.

**Unser Tipp:**

Das Rezept funktioniert natürlich auch mit Zucchini.

## Diverses:

### Makkaroni mit Ingwer-Zitronen-Marinara

Nudelgerichte gibt es viele. Auch die vegane Küche hält viele inspirierende Rezepte rund ums Thema Pasta bereit. Probieren Sie doch mal Makkaroni mit Ingwer-Zitronen-Marinara von eat this! Das vegane Rezepte-Blog. Geht schnell und schmeckt ungewöhnlich neu.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

500 Gramm Makkaroni  
750 Gramm Tomaten-Passata  
1 Zwiebel  
1 Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
Zesten einer halben Zitrone  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
Hefeflocken

Makkaroni nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken und die Zucchini in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Öl in eine heiße Pfanne geben und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch kurz unterrühren, anschließend mit Tomaten-Passata ablöschen. Ingwer unterrühren und bei geringer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Zitronenzesten zusammen mit den Zucchini-Streifen unter die Sauce heben und garen lassen.

Makkaroni abgießen (eine halbe Tasse Kochwasser auffangen) und unter die Sauce heben. Das Pastawasser dazu geben und gut durchschwenken. Ein paar Teelöffel Hefeflocken darüber und sofort servieren.

## Diverses:

### Gefüllte vegane Pfannkuchen

Wer liebt schon keine Pfannkuchen? Dieses einfache Rezept kann mit ein paar speziellen Zutaten zur wahren Kulinesse werden. Heute zeigen wir Ihnen gefüllte, vegane Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa. Mit dieser reichhaltigen Füllung sind die Pfannkuchen zudem auch noch sehr gesund und decken Ihren Bedarf an wichtigen Vitaminen und Ballaststoffen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

250 Gramm Mehl  
500 Milliliter Wasser  
Kräuter der Provence  
Knoblauchgranulat  
Salz, Pfeffer  
250 Gramm Tiefkühl Blatt-Spinat  
1 Zwiebel  
6 große Tomaten  
100 Gramm Quinoa  
150 Gramm rote Linsen  
3-4 Wilmersburger Scheiben – Pilze

Für die herzhaften Pfannkuchen Mehl mit Wasser, Kräuter der Provence, Salz und Knoblauchgranulat zu einem geschmeidigen Teig verrühren und in Öl ausbacken. Pfannkuchen warm halten (zum Beispiel im Backofen).

Für die Füllung den Quinoa sowie die roten Linsen jeweils nach Packungsanleitung garen. Die Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Den Tiefkühl-Blattspinat mit ein paar Esslöffel Wasser hinzugeben und rühren bis der Spinat zerfallen ist. Tomaten in feine Würfel schneiden, den Käse in kleine Stücke schneiden. Nun Tomaten, Quinoa und Linsen zum Spinat geben und alles gut vermischen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Abschließend den Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence nach Belieben abschmecken.

Zum Anrichten einige Löffel der Füllung auf einen Pfannkuchen geben und diesen aufrollen. Pfannkuchen in Stücke schneiden und nach Wunsch mit frischer Paprika und Zucchini füllen. Die Pfannkuchen schmecken auch ohne Soße sehr gut. Wer aber gerne einen kleinen Dip hätte, kann zum Beispiel etwas Alnatura Paprika-Nuss Brotaufstrich mit einigen Esslöffeln heißem Wasser verrühren und dazu servieren. Fertig sind die schnellen und gesunden Pfannkuchen.

## Diverses:

### Gefüllte Champignons mit Petersilien-Pesto

Als Vorspeise oder auf Partys sind gefüllte Champignons immer der Hit. Man kann sie in verschiedensten Variationen mit frischen und gesunden Zutaten füllen und erhält immer einen schmackhaften kleinen Snack. Bei diesem Rezept harmonisiert die Würzigkeit des Pestos gut mit den frischen Pilzen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

8 große Champignons  
1 Packung Mini-Tomaten  
3 Scheiben Vollkorntoastbrot  
gemahlene Haselnüsse  
1 Bund frische Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel abgeriebene Biozitrone Schale  
10-12 Esslöffel Olivenöl  
Pfeffer, Salz, Prise Zucker

Die Champignons von den Stielen entfernen. Stiele kleinschneiden und in Öl anbraten. Vollkornbrot toasten und in kleine Würfel schneiden. Tomaten ebenfalls fein würfeln.

Zitronenschale abreiben. Petersilie, Knoblauch, gemahlene Haselnüsse, Zitronenschale und Olivenöl in einem Mixer zum Pesto pürieren.

Toastbrot, gebratene Pilze und Tomaten mit 1-2 Esslöffel Pesto gut vermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Mischung nun in die Champignons füllen und für 5-8 Minuten im Ofen bei 160 Grad Celsius backen.

## Diverses:

### Pasta in Rucola-Gemüse-Creme

Pasta in Verbindung mit Rucola ergibt ein frisches italienisches Nudelgericht. Rucola enthält einen hohen Gehalt von Beta-Carotin und Folsäure was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. Frisch zum Salat, als Pesto oder wie hier zu Pasta ist er eine gute Ergänzung zur gesunden Ernährung.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

500 Gramm Nudeln  
1 Zwiebel  
1 Paprika  
150 Gramm Champignons  
1 Zehe Knoblauch  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Esslöffel Tomatenmark  
300 Gramm Rucola  
3 Esslöffel Hefeflocken  
2 Teelöffel Oregano  
1/2 Teelöffel Zucker  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Pflanzenöl

Die Nudeln in Salzwasser recht bissfest kochen und beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen. Die Zwiebel und die Paprika putzen und würfeln und die Champignons putzen und achteln. Zwiebel, Paprika und Champignons in etwas Pflanzenöl anbraten.

Den Knoblauch würfeln, hinzugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten und das Tomatenmark hinzugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und Schärfe würzen. Die Hefeflocken ebenfalls unterrühren und anschliessend die Nudeln hinzugeben.

Den vorher geputzten Rucola mit den Händen in Stücke reissen, untermengen und die Pasta servieren.

**Diverses:****Wheaty Seitansbraten beev an Pilzrahmsauce mit Brezenknödeln und Rotkraut**

Eine vegane Lebensweise heißt nicht, dass man zu Weihnachten nicht auch einen festlich leckeren Braten servieren kann. Sich zu Weihnachten etwas gönnen und trotzdem ein gutes Gewissen haben geht mit dem "Seitansbraten beev" von Wheaty.

Menge: 2 Portionen

4 Scheiben Wheaty Seitansbraten/Bratenrolle beev (erhältlich in diversen Onlineshops, unter anderem bei Veganz und Smilefood.)

100 Gramm Shiitakepilze, alternativ Champignons

3 Zwiebeln

6 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Tomatenmark

4 Esslöffel Mehl

400 Milliliter Gemüsebrühe

300 Milliliter Sojasahne

1 Zitrone

1 Orange

2 Esslöffel Sherry

Salz und Pfeffer

**Zutaten für Brezenknödeln**

3 Laugenbrezeln vom Vortag

4 trockene Brötchen

1/2 l Sojamilch

1-2 Esslöffel Paniermehl

2-3 Esslöffel Mehl

1-2 Esslöffel gehackte Petersilie

1 kleine Zwiebel geschält und gehackt

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Gemüsebrühepulver

Salz, Pfeffer, Muskat

**Diverses:** Wheaty Seitansbraten beev an Pilzrahmsauce - Fortsetzung

## Zutaten für Rotkraut mit Birnenstreifen

1 Kilogramm Rotkraut (alternativ Rotkraut aus dem Glas/ aus der Dose)  
1 Zwiebel geschält und gehackt  
Sonnenblumenöl  
2 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1/2 Zimtstange  
Salz, Vanillezucker  
Essig  
250 Milliliter Apfelsaft  
2 Bio-Äpfel  
3 feste Bio-Birnen  
Zucker

## 1. Seitansbraten an Pilzrahmsauce

Die geputzten Pilze in leicht kochendem Wasser circa 10-15 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in sehr kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken, zusammen mit den Pilzen in Olivenöl andünsten. Tomatenmark dazu geben. Kurz anrösten.

Mit Mehl bestäuben, angehen lassen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Danach die Sojasahne und den Sherry einrühren. Unter Rühren nochmals aufkochen. Die abgeriebene Schale von Zitrone und Orange dazu geben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Seitansbratenscheiben in die Sauce legen und darin erhitzen. Mit Petersilie garnieren.

## 2. Brezenknödeln

Brezeln und Brötchen in kleine Würfel schneiden. Die Sojamilch erwärmen (nicht kochen), danach über die Brezel-Brötchenmasse geben. Die Zwiebelwürfel und die gehackte Petersilie in Sonnenblumenöl kurz andünsten und zur Knödelmasse geben. Das Paniermehl und das Mehl untermischen. Dabei sollte ein fester Teig entstehen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Gemüsebrühepulver abschmecken. Mit feuchten Händen Knödel formen und in heißem Salzwasser circa 20 Minuten ziehen lassen (nicht kochen).

## 3. Rotkraut mit Birnenstreifen

Die äußeren Blätter vom Rotkraut entfernen. Den Rotkrautkopf vierteln und den Strunk ausschneiden. Danach in feine Streifen schneiden oder hobeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel andünsten und das Rotkraut dazu geben. Gewürze sowie Salz, Vanillezucker und Essig hinzufügen. Mit Apfelsaft auffüllen. Die Äpfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden und zum Rotkraut geben. Zugedeckt 50-60 Minuten bei kleiner Flamme garen. Die Birnen waschen, achteln, entkernen, in einer Pfanne mit Zucker leicht karamellisieren. Beim Servieren auf dem Rotkraut verteilen.

Fertig ist das perfekte Weihnachtsdinner.

## Diverses:

### Pasta mit grünem Spargel in Sahnesauce mit Mandelparmesan

Für alle, die wenig Zeit haben, aber trotzdem eine gesunde und vollwertige Mahlzeit zu sich nehmen möchten, präsentieren wir heute dieses Rezept für Pasta mit grünem Spargel in Sahnesauce an Mandelparmesan.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Vollkorn-Pasta (zum Beispiel Fussili)  
1 Esslöffel Olivenöl  
500 Gramm grüner Spargel  
1 Zehe Knoblauch  
1 kleine Zwiebel oder halbe Frühlingszwiebel  
150 Milliliter Soja- oder Hafersahne  
1 Schuss Weißwein (optional)  
1 Esslöffel Gemüsebrühenpulver  
Saft und Abrieb einer halben Zitrone  
Salz, Pfeffer

Für das Mandelparmesan

200 Gramm geschälte Mandeln  
30-50 Gramm Hefeflocken  
50 Gramm Semmelbrösel  
Abrieb einer halben Bio-Zitrone  
Salz, Pfeffer

Nudelwasser zustellen und Nudeln nach Packungsanweisung kochen (Vollkorn-Fussili brauchen etwa 8-9 Minuten). Währenddessen in einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen.

Den Spargel in 2-3 cm lange Stücke schneiden und ein paar Minuten anbraten, dann gehackten Knoblauch und gehackte Zwiebel hinzufügen und noch einige Minuten weiterbraten.

Dann entweder mit Weißwein oder Nudelwasser ablöschen, mit Sojasahne aufgießen und mit Gemüsebrühe, Saft und Abrieb der Zitrone, sowie Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Nudeln gar sind, diese abgießen und in der Sauce schwenken.

Die Mandeln in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie leicht gebräunt und aromatisch sind. Komplette auskühlen lassen. Im Mixer zur gewünschten Konsistenz zerkleinern, dann die restlichen Zutaten hinzufügen, nochmal durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles nochmal abschmecken und servieren.

## Diverses:

### Sommerrollen

Sommerrollen stammen ursprünglich aus Vietnam und kommen in traditioneller Form sowohl mit einer anderen Füllung als auch einem anderen Dip daher. Diese Kreation von Vegan Guerilla steht den Originalen jedoch in nichts nach. Perfekter Snack für warme Sommertage!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Menge: 2 Personen

etwa 8-10 Blätter Reispapier  
100 Gramm Pilze (zum Beispiel Shimeji aus dem Asiamarkt)  
1 Möhre  
100 Gramm Seitan  
Sprossen (zum Beispiel Alfalfa)  
100 Gramm asiatische Nudeln  
Salz, Pfeffer  
Sojasauce  
etwas Öl

Die Pilze und den Seitan (in dünnen Streifen) in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Pilze leicht salzen. Den Seitan mit etwas schwarzem Pfeffer würzen. Wenn er leicht goldbraun ist einen Schuss Sojasauce hinzugeben, verrühren und von der Hitze nehmen.

Für die Nudeln etwas Wasser kochen und diese 3-4 Minuten köcheln lassen. Wenn Sie andere Nudeln aus dem Asiamarkt verwenden einfach nach Packungsbeilage verfahren, einige müssen gar nicht gekocht werden, sondern nur in Wasser eingeweicht werden. Ganz wichtig: Sowohl Nudeln, Seitan als auch Pilze müssen abgekühlt sein, bevor Sie sie weiter verwenden!

Die Möhre raspeln oder mit dem Sparschäler dünne Möhrenstreifen schälen. Das Reispapier (immer eins nacheinander) in kaltes Wasser legen. Nach ca. 1 Minute ist es weich/biegsam. Wieder heraus nehmen und auf einem Küchentuch platzieren, damit das überschüssige Wasser aufgenommen wird. Nun etwas von dem dem Seitan, den Nudeln, den Pilzen, den Möhrenstreifen und den Sprossen auf das Reispapier geben und einrollen. Dazu Sojasauce zum Dippen und wer mag Wassabi-Paste.

**Diverses:****Chili-Bohnen-Eintopf**

Chili-Eintopf. Den herzhaften, würzigen Partyklassiker gibt es auch in veganer Variation. Viel Spaß beim Nachkochen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Menge: 3 Portionen

150 Gramm Mais  
150 Gramm Erbsen  
400 Gramm Kidneybohnen in Chili-Sauce  
250 Gramm Kidneybohnen  
etwa 250 Gramm passierte Tomaten  
2 Kartoffeln  
175 Gramm Räuchertofu  
1 rote Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
200 Milliliter Wasser (oder nach Belieben)  
Paprikapulver  
Piment  
Chilipulver  
Salz und Pfeffer

Die Zwiebel sowie den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Beides in etwas Margarine oder Öl in einem großen Topf anbraten. Wenn die Zwiebel beginnt leicht glasig zu werden und der Tofu leicht goldbraun ist, mit Paprikapulver, Piment und Chili abschmecken – Wer es noch schärfer haben mag, kann natürlich zusätzlich noch frische Chili oder zum Beispiel auch Tabasco hinzugeben.

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls mit zum Tofu geben. Für weitere 2-3 Minuten anbraten. Dann die restlichen Zutaten mit in den Topf geben und köcheln lassen bis die Kartoffeln und Erbsen gar sind (etwa 5-10 Minuten, abhängig von der Größe der Kartoffelstücke sowie davon, ob Sie Tiefkühlerbsen verwenden oder nicht). Eventuell noch mit etwas Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Diverses:**

Gegrillte Shiitake-Karotten-Wraps

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Menge: 2 Wraps

2 Wraps

1/2 Möhre

etwa 4 Shiitake Pilze

1 Scheibe Zwiebel

5 (Kalamata) Oliven

1-2 Teelöffel Sesam

etwas frischer Oregano

Optional: 1-2 Teelöffel Kapern

Optional: etwas Chili

Für die Tomatenpaste

ein paar eingelegte Tomaten oder getrocknete Tomaten

Olivenöl

eine dünne Scheibe Zwiebel oder 1 Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

Salz

Kräuter der Provence (oder frische Kräuter nach Belieben)

Die Zutaten für die Tomatenpaste mit einem Pürierstab (oder im Mixer) zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Wenn Sie eingelegte Tomaten verwenden, können Sie das Öl verwenden, in welchem die Tomaten eingelegt waren. Benutzen Sie getrocknete Tomaten, sollten Sie diese vorher mit heißem Wasser übergießen, etwa 30 Minuten ziehen lassen und das Wasser abtropfen lassen bevor Sie die Tomaten weiter verwenden.

Shiitake-Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheibe grob hacken. Die Zwiebel in etwas Öl glasig braten, die Shiitake-Scheiben hinzu geben und noch kurz zusammen weiter anbraten. Vom Herd nehmen und die Oliven (geschnitten), frischen Oregano, Sesam (ebenso wie Kapern und gehackte Chili) mit den Pilzen/Zwiebeln vermengen. Die Möhre raspeln.

Die Wraps dünn mit der Tomatenpaste bestreichen. Im Anschluss die Möhren raspeln und die restlichen Zutaten aus der Pfanne auf den Wraps verteilen. Zuklappen und am besten noch kurz in einem Sandwichtoaster angrillen. Wer keinen hat, kann sie natürlich auch so verspeisen.

## Diverses:

### Panna cotta mit Mango-Kumquat-Sauce

Was für eine süße Versuchung! Mit diesem exotischen, leckeren Dessert werden Sie Ihre Familie und Bekannten bestimmt beeindrucken. Dabei geht es ganz leicht zu machen - probieren Sie es aus!

Zubereitungszeit (ohne Kaltstellen): etwa 30 Minuten

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch  
etwa 100 Milliliter Soja- oder Hafersahne  
etwa 60 Gramm Rohrzucker (alternativ ca. 2 EL Agavendicksaft oder einfach weniger Zucker)  
1 Vanilleschote  
1 Bio-Limette (Zesten und Saft)  
1 1/2 Teelöffel Agar-Agar  
etwas frische Minze als Deko  
1 reife Mango  
1 kleine Saftorange (frisch gepresst)  
2 Bio-Kumquats

Für die Panna cotta die Limette gut waschen, die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Das Vanillemark aus der Schote kratzen. Das Agar-Agar mit etwa 2 Esslöffel kaltem Wasser verrühren. Die Kokosmilch, die Soja- oder Hafersahne, etwa 3 Esslöffel Limettensaft, das Vanillemark und den Zucker in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen. Das mit Wasser angerührte Agar-Agar hinzugeben. Nach dem Aufkochen auf kleine Flamme herunterstellen und etwa 10 Minuten unter Rühren weiterköcheln lassen.

Nun den Limettenabrieb unterrühren und die Creme auf vier kleine Dessertschalen oder -gläser aufteilen. Etwa 10- 20 Minuten abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank mindestens drei Stunden kaltstellen. Für die Mango-Kumquat-Sauce eine reife Mango schälen und in Stücke schneiden. Die Orange auspressen und die Kumquats gut waschen und halbieren.

Alles mit dem Pürierstab oder im Mixer zu einem glatten Fruchtmus pürieren. Das fertige Panna cotta auf einen Teller stürzen, mit dem Mangopüree anrichten. Mit etwas Minze garnieren. Sofort servieren.

## Diverses:

### Pekan-Schoko-Bananenbrot

Mal etwas anderes ausprobieren? Wie wäre es mit diesem köstlichen Pekan-Schoko Bananenbrot?

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Menge: 1 Bananenbrot  
(Springform mit einem Durchmesser von 20 Zentimetern oder Standard-Kastenform)

3- 4 sehr reife Bananen  
2 Teelöffel Apfelessig  
60 Milliliter Kokosmilch  
2 Teelöffel Kokosöl (zum Beispiel von Dr. Goerg)  
etwa 50 Gramm Pekannüsse  
120 Gramm Dinkelvollkornmehl  
120 Gramm Haferflockenmehl  
1 1/2 Teelöffel Backpulver  
1/2 Teelöffel Zimt  
1/2 Teelöffel Kardamom  
etwa 100 Gramm vegane Schoko-Tropfen (Backabteilung)  
30 Gramm Zucker (alternativ: 3 Esslöffel Agavendicksaft)

Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Essig dazugeben, alles vermengen und das Ganze kurz beiseite stellen. Den Backofen auf 185°C Umluft vorheizen. In einem kleinen Topf erhitzen Sie die Kokosmilch und das Kokosöl und schmelzen darin etwa die Hälfte der Schoko-Tropfen.

Das Ganze nun mit den Bananen, dem Zimt, dem Kardamom und dem Zucker (Agavendicksaft) vermengen. In eine Rührschüssel geben Sie das Mehl, die zerhackten Pekannüsse (heben Sie sich ein paar zum Verzieren auf) und das Backpulver und vermischen alles. Dazu geben Sie nun die Bananen-Schokomischung und die restlichen Schoko-Tropfen und rühren alles, am besten mit dem Handrührgerät, gut durch.

Die Masse geben Sie nun in Ihre eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backform, verzieren sie mit den restlichen Pekannüssen und backen das Bananenbrot nun für etwa 40 Minuten.

## Diverses:

### Cremiges Bananeneis

Bei diesem himmlischen Bananeneis kriegt man doch Lust auf Sommer, Sonne und gute Laune, oder?

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Menge: 2 Portionen

2 Bananen

1 Esslöffel Erdnussbutter

eventuell 100 Milliliter Sojamilch

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem großen, flachen Teller nebeneinander drapieren. Nun für mindestens 2- 3 Stunden ab damit ins Gefrierfach.

#### 1. Mixer-Variante

Die gefrorenen Bananenstücke und die Sojamilch in einen guten Standmixer geben und so lange mixen, bis eine cremige, weiche Masse entsteht. Die Erdnussbutter hinzufügen und nochmal durchmischen.

#### 2. Pürierstab-Variante

Da der Pürierstab nicht ganz so viel Kraft besitzt wie ein super High Tech Mixer, empfehlen wir, zur Vermeidung von Rauch und Schlimmerem, die hartgefrorenen Bananenstücke 5-10 Min. antauen zu lassen. Jetzt noch 100 ml Sojamilch hinzufügen und das Ganze cremig pürieren. Die Erdnussbutter hinzufügen und nochmal pürieren.

Sofort servieren.

**Diverses:**

## Vanille-Eis

Mit Hilfe des 1001 Vanille-Eis-Pulvers von Biovegan können Sie ganz schnell ein cremiges Vanilleeis zaubern. Perfekt um sich auf den Sommer einzustimmen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten + eine Nacht kaltstellen

## Zutaten

150 Milliliter Sojadrink (oder irgendeine andere Pflanzenmilch)

100 Milliliter Sojasahne oder Sojacreme

100 Liter Vanille-Eis-Pulver von Biovegan

Sojadrink und Sojasahne vermischen, mixen und nach wenigen Minuten das Pulver unterrühren. Dann nochmals mixen und über Nacht ins Gefrierfach stellen. Auf Wunsch kann man das Eis noch mit eigenen Zutaten verfeinern oder mit Biovegan Dessertsauce, zum Beispiel Schoko oder Karamell, verzieren.

## Diverses:

### Vegane Quarkbällchen

Für die Naschkatzen unter uns haben wir hier eine leckere, süße Versuchung: Quarkbällchen! Ein Klassiker, von dem viele von Ihnen wahrscheinlich gar nicht wussten, dass er auch vegan geht. Also ran an die Zutaten und nachmachen!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

500 Gramm Mehl  
6 Esslöffel Zucker  
2 Päckchen Backpulver  
2 Päckchen Vanillezucker  
500 Gramm Sojajoghurt  
130 Milliliter Sojadrink  
Rum-Aroma  
1-2 Liter Öl zum Frittieren  
Zucker zum Bezuckern der gegarten Quarkbällchen

Alle Zutaten für den Teig vermischen. Öl erhitzen und Quarkbällchenteig mit zwei Teelöffeln in das heiße Öl geben und goldbraun backen. Die Quarkbällchen kleben zuerst am Boden des Topfes fest und steigen dann an die Oberfläche des Öls. Wenn sie rund sind, drehen sie sich nach einer Weile von alleine um. Wenn sie das nicht tun sollten, am besten mit einer Gabel o.ä. nachhelfen, damit die Quarkbällchen von allen Seiten schön gleichmäßig braun werden. Wenn sie gar sind, aus dem Öl fischen und in einem mit Küchentrepp ausgelegten Sieb ein wenig abkühlen lassen. Danach in Zucker wälzen.

## Diverses:

### Nougat-Dinkelvollkorn-Pancakes

Süßkram-Fans aufgepasst. Wir präsentieren Ihnen unglaublich leckere Nougat-Pancakes! Die sind zwar nicht besonders hüftfreundlich aber überzeugen durch innere Werte wie Nougat und Mandelmilch. Und darauf kommt es schließlich an.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

160 Gramm Dinkelvollkornmehl

2 Paket Vanillezucker

1 Paket Backpulver

2 Prisen Salz

300 Milliliter Mandelmilch (man kann aber auch jede andere Pflanzenmilch verwenden, im Notfall auch Wasser)

1 Esslöffel Öl

2 Esslöffel Nougat (vegan)

2 Esslöffel Agavendicksaft (oder mit einem Esslöffel Zucker ersetzen)

Nougat, Bananen und Mandelsplitter zum Garnieren

Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel sieben und anschließend mit allen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Die Konsistenz sollte nicht zu flüssig sein, also im Notfall lieber noch ein wenig Mehl untermischen. Nun ein wenig Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pancakes goldbraun backen. Anschließend beliebig mit Nougat, Bananen und Mandelsplittern anrichten.

**Diverses:****Cashew-Bananen Brownies**

Wem läuft beim Anblick dieser saftigen Brownies nicht das Wasser im Munde zusammen? Ideal als Snack für Zwischendurch oder als Mitbringsel für Partys.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

500 Gramm Mehl  
250 Gramm Zucker  
250 Gramm Margarine  
200 Gramm geschmolzene Zartbitterschokolade  
25 Gramm dunkler Kakao  
400 Milliliter Sojamilch  
2 Ei Rum  
150 Gramm Cashew-Kerne  
4 Bananen

Mehl, Zucker, Margarine Backpulver, Kakao, Sojamilch und Rum vermischen. Schokolade schmelzen und in den Teig rühren. Bananen kleinschneiden und zusammen mit den Cashews in den Teig unterheben. Das Ganze auf ein, mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und bei 180°C backen. Wenn der Kuchen gar und ausgekühlt ist, mit 200 Gramm Zartbitterschokolade bestreichen.

**Diverses:**

## Griesbrei mit Kokos

Egal ob als süßes Frühstück oder als leckeres Dessert: Dieses Rezept für Griesbrei mit Kokos passt immer und schmeckt wirklich jedem!

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Menge: 2 kleine Portionen

250 Milliliter Pflanzenmilch nach Wahl  
etwa 3 Esslöffel Gries  
1-2 Esslöffel Birkenzucker oder Zucker  
2 Esslöffel Kokosflocken  
1 Esslöffel Mandel gehobelt  
Obst nach Wahl

Die Milch in einem Topf aufkochen. Gries einrühren und kurz köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Kokosflocken und Zucker untermischen. Wenn es noch zu flüssig ist, etwas Gries nachgeben. Brei in eine Schüssel geben. Mandeln darüber streuen und mit Obst garnieren. Schmeckt als Frühstück oder Nachspeise.

## Diverses:

### Schnelles Himbeer-Sahne-Dessert

Das schnelle Himbeer-Sahne-Dessert hält was es verspricht: In nur wenigen Minuten können Sie hier eine köstliche Nachspeise zaubern. Optisch und geschmacklich ein Traum!

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Menge: 2 Portionen

1/2 Packung Puddingpulver (Vanille)

1/4 Liter Pflanzenmilch

50 Milliliter vegane Schlagsahne

1/2 – 1 Päckchen Sahnesteif

100 Gramm Sojajoghurt

etwa 70 Gramm (Rohr)Zucker

Himbeeren (Tiefkühl oder frisch)

etwas Haselnusskrokrant

Optional: etwas frische Vanille oder Bourbon Vanille Pulver

Das Puddingpulver in einem kleinen Schälchen mit etwa 3 Esslöffel der Milch verrühren. Die restliche Milch aufkochen. Kurz von der Herdplatte nehmen und das bereits angerührte Puddingpulver sowie etwa 25 Gramm des (Rohr)Zuckers unterrühren. Unter rühren erneut aufkochen und abkühlen lassen.

Die Himbeeren (ich habe etwa zwei Hand voll verwendet) bei geringer Hitze mit etwa 2 Esslöffel (Rohr)Zucker erhitzen/zum köcheln bringen und zu einer Sauce verkochen. Ebenfalls abkühlen lassen. Den kalten Pudding mit dem Sojajoghurt und der aufgeschlagenen Sahne (vegane Schlagsahne aufgeschlagen mit Sahnesteif, dem restlichen Zucker und optional etwas zusätzlicher Vanille) vermengen. Wer mag kann noch etwas (1-2 Esslöffel) Sahne für das Topping des Desserts aufheben.

Zuletzt einfach die Pudding-Sahne-Mischung abwechselnd mit der Himbeer-Sauce in ein Glas schichten. Gegebenenfalls mit der restlichen Sahne sowie Haselnusskrokrant (oder anderen gehackten und/oder karamelisierten Nüssen, frischen Beeren et cetera) garnieren. Im Kühlschrank abkühlen lassen.

**Diverses:**

## Kürbis-Schoko-Kuchen

Wow, sieht dieser Kuchen nicht unglaublich lecker aus? Und er schmeckt auch so! Überzeugen Sie sich selbst und überraschen Sie damit Freunde und Familie.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Menge: 1 Springform

500 Gramm Hokkaido-Kürbis  
150 Gramm Walnüsse  
150 Gramm Rohrzucker  
200 Gramm Mehl  
1 Teelöffel Backpulver  
1 Teelöffel Zimt  
eine Prise Salz  
175 Gramm Margarine  
125 Milliliter Reismilch (oder andere pflanzliche Milch)  
100 Gramm zartbitter Schokodrops  
Optional dazu: vegane Sahne

Den Ofen auf 190 Grad Celsius vorheizen. Das Kürbisfleisch raspeln. Die Walnüsse hacken. Rohrzucker, Mehl, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel vermengen. Margarine und Reismilch hinzugeben und einen gleichmäßigen Teig rühren. Dann die Schokodrops, gehackten Walnüsse sowie Kürbisraspeln untermengen. In einer leicht gefetteten Springform für etwa 45 Minuten backen.

## Diverses:

### Erdbeer-Kokos-Pfannkuchen

Ob herzhaft oder süß – Pfannkuchen sind ein richtiger Klassiker und schmecken immer. Heute haben wir Lust auf diese wunderbar süße Variante. Viel Spaß beim Nachmachen und Teilen mit Freunden (oder zum Alleine-Vernaschen)!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1/2 Tasse Mehl

Prise Salz

2/3 Tasse Kokos- und Sojamilch (halb und halb gemischt) | \*alternativ: andere pflanzliche Milch

Kokosflocken

ein paar Erdbeeren (frisch oder Tiefkühl)

etwas Rohrzucker

etwas Öl

#### Zubereitung

Zunächst normalen Pfannkuchenteig vorbereiten – dabei einfach etwas (ca. die Hälfte) von der Sojamilch (oder anderen pflanzlichen Milch, je nachdem was Sie am liebsten verwenden) durch Kokosmilch ersetzen: Das Mehl mit einer Prise Rohrzucker und einer Prise Salz vermengen. Die Kokosmilch mit der Sojamilch vermischen. Dann mit den trockenen Zutaten verrühren. Optional noch ein paar Esslöffel Kokosraspeln mit den in Teig einrühren. Ist der Teig zu dickflüssig noch etwas Sojamilch dazu, ist er zu dünnflüssig noch etwas Mehl dazu.

Die Erdbeeren in Scheiben schneiden. Den Teig in eine heiße beschichtete Pfanne (mit etwas Öl) geben und die Erdbeerscheiben darauf verteilen. Noch etwas Rohrzucker darüber geben. Einmal wenden und wenn sie durch sind vorm Vernaschen noch ein paar Kokosraspeln auf die Pfannkuchen streuen.

unbezahlte Werbung:

# **Gegen die Diskriminierung von Hund und Halter**

## **Beendet die rassespezifische Hundegesetzgebung!**



Rassespezifische Hundegesetze sind nicht zielführend -  
sie bewirken lediglich eine Scheinsicherheit, hohe Kosten und großes Tierleid.

### **Stehen Sie mit uns auf, und protestieren Sie gegen diese unsinnigen Gesetze!**

Mehr Infos zum Thema können Sie auf der Rückseite nachlesen.

## Diverses:

### Johannisbeerkuchen

Was gibt es besseres als ein Stück Kuchen am Donnerstag? Oder an jedem anderen Tag? Kuchen geht immer! Ganz besonders dieser tolle Johannisbeerkuchen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

#### Zutaten für einen Kuchen

300 Gramm Mehl  
125 Gramm Margarine  
90 Gramm Zucker  
Ei-Ersatz für ein Ei  
eine Prise Salz

#### Außerdem

400 Gramm Johannisbeeren  
50 Gramm Zucker  
125 Gramm gemahlene Mandeln  
30 Gramm Haferflocken  
60 Gramm Mehl  
3 Esslöffel Sirup (Reis-, Agaven- oder Ahornsirup)  
Ei-Ersatz für ein Ei

Für den Teig Mehl, Zucker, raumtemperierte Margarine, Salz und Ei-Ersatz zu einem Mürbeteig verkneten. Diesen dann für ca. eine Stunde kalt stellen. Die Johannisbeeren von ihren Stängeln abziehen und mit 50g des Zuckers und 50 Gramm der gemahlenden Mandeln vermengen. Ebenfalls ziehen lassen bis der Teig soweit ist. Kurz bevor die Stunde um und der Teig 'fertig' ist, den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Dann den Teig in einer Springform platt drücken und an mehreren Stellen mit einer Gabel oder einem Messer einstechen, so entstehen beim Backen keine Blasen. Nun den Teig für 15 Minuten backen.

Währenddessen die restlichen Zutaten (75 Gramm gemahlene Mandeln, Mehl, Sirup, Ei-Ersatz, Haferflocken) verrühren. Wer es sehr süß mag, kann an dieser Stelle noch zusätzlich Zucker mit dazu geben. Wenn der Teig soweit ist, zunächst die Johannisbeermischung darauf geben.

Anschließend die Haferflocken-Mehl-Mandel-Mischung drauf geben (am einfachsten ist es mit den Händen Flocken davon abzumachen und auf den Kuchen zu legen).

Den Kuchen dann erneut in den Ofen geben und für weitere 15 bis 20 Minuten backen.

**Diverses:**

## Chocolate Chip Cookies

Chocolate Chip Cookies, wer liebt sie nicht? Dieses Rezept lässt nicht nur Krümelmonsters Herz höher schlagen, sondern auch unsere. Nachmachen empfohlen!

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Menge: 40-50 Kekse

350 Gramm Mehl

1 Teelöffel Natron

1 Teelöffel Salz

110 Gramm weißer Zucker

110 Gramm brauner Zucker

200 Gramm Schokoladenstücke

100 Gramm gehackte Walnüsse

250 Gramm Margarine

1 Vanilleschote (alternativ Teelöffel Vanillepulver/Bourbon-Vanille)

Die Margarine unbedingt einige Zeit vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie beim Verarbeiten weich ist. Den Ofen auf 190 Grad Celsius vorheizen. Die Margarine zusammen mit dem braunen und weißen Zucker sowie der Vanille (Schote der Länge nach aufschneiden, das dunkle Mark mit einem Löffel heraus kratzen und in die Schale geben) vermischen, bis eine cremige Masse entsteht.

Mehl, Natron und Salz in einer separaten Schüssel miteinander vermengen. Im Anschluss gut mit der Margarine-Zucker-Mischung vermischen. Die gehackten Walnüsse und Schokostücke unterheben.

Backpapier auf ein Blech legen. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen in gleichmäßigen Abständen auf das Backpapier verteilen und leicht nach platt drücken. Für 9-12 Minuten backen (die Kekse sollten nicht braun werden, denn dann sind sie schon zu hart und schmecken sind so gut).

**Diverses:**

Vegane "Ente" mit Orangen-Rotkraut und Maronen-Kartoffelklößen  
die vegane/vegetarische Variante für ein weihnachtliches Festessen

Für die Klöße: (Maronen-Kartoffelklöße)

500 Gramm Kartoffel(n), gekocht vorm Vortag und geschält  
200 Gramm Maronen, vakuiert  
40 Gramm Kartoffelmehl  
2 Teelöffel Meersalz  
1 Teelöffel Pfeffer frisch aus der Mühle  
½ Teelöffel Muskatnuss, geriebene  
nach Belieben Wasser

Für das Gemüse: (Orangen-Rotkraut)

2 kleiner Rotkohl  
1 kleine Zwiebel  
2 Orangen  
2 Teelöffel Meersalz  
4 Lorbeerblätter  
4 Wacholderbeeren  
2 Zimtstangen  
1 Sternanis  
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Außerdem:

4 Dosen Seitan (Vegetarian Mock Duck)  
40 Gramm Weizenmehl  
1 kleine Zwiebel  
2 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert  
1 ½ Teelöffel Thymian  
1 Teelöffel Meersalz  
1 Teelöffel Pfeffer  
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Gießen Sie für die "Ente" die Seitan-Stücke ab und lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen. Das Seitan drücken Sie bitte aus und schneiden sie in gleichgroße Stücke. Dann schneiden Sie die Zwiebeln in feine Würfel, mischen sie mit den restlichen Zutaten und lassen sie in einem geeigneten Gefäß im Kühlschrank ziehen.

Nun lösen Sie für das Orangen-Rotkraut die äußeren Blätter des Rotkohls, halbieren den Kopf und entfernen den Strunk. Die Hälften des Rotkrautes schneiden Sie in feine Streifen. Dann schneiden Sie die Zwiebel in feine Streifen oder Würfel. Die Orange halbieren Sie bitte und pressen eine Hälfte aus. Die andere Hälfte der Orangen schälen Sie, entfernen dabei die weiße Haut und schneiden sie in Stücke.

**Diverses:** Vegane "Ente" mit Orangen-Rotkraut - Fortsetzung:

Danach erhitzen Sie das Bratöl in einem Topf, braten die Zwiebeln an und geben das Rotkraut dazu. Das Rotkraut lassen Sie jetzt einige Minuten mitbraten, dann löschen Sie es mit dem Orangensaft und gegebenenfalls mit etwas Wasser ab. Lassen Sie das Rotkraut auf geringer Stufe schmoren, bis es gar ist. Dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Kurz vor dem Servieren geben Sie die Orangen-stücken dazu.

Anschließend zerdrücken Sie für die Maronen-Kartoffelklöße die Maronen in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer. Die Kartoffeln reiben Sie und geben sie mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel. Die Masse verkneten Sie bitte mit so viel Wasser, dass ein homogener, leicht schmatzender Teig entsteht. Dann formen Sie vier Klöße und lassen sie etwa 20 Minuten in sanft siedendem Salzwasser gar ziehen. Wenn die Klöße fertig sind, schwimmen sie an der Oberfläche.

Nun braten Sie die Seitanstückchen in einer Pfanne mit heißem Bratöl scharf an und braten sie auf mittlerer Hitze etwa 10 Minuten von allen Seiten knusprig an.

Wenn Sie gerne Soße zu diesem Gericht haben möchten, können Sie auf Basis des Abtropfwassers der Mock Duck eine zubereiten.

Arbeitszeit: etwa 60 Minuten

Ruhezeit: etwa 1 Tag

Auf [Köche-Nord.de](http://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](http://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>

