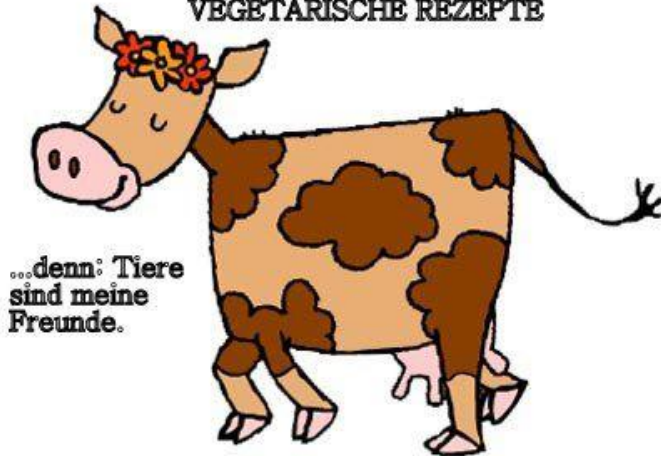


VEGETARISCHE REZEPTE



...denn: Tiere
sind meine
Freunde.

Und meine Freunde esse ich nicht.

Vegetarische & Vegane Rezepte



Von Regina, Carolina und
Lisa

Hallo liebe Tierfreunde,

diese Rezeptesammlung stammt von unserer Facebook-Präsenz, die seit Gründung der Seite Ende letzten Jahres stetig gewachsen ist. Mittlerweile gefallen unsere tierfreundlichen Gerichte fast 2300 Menschen. Mit viel Liebe und auch etwas Mühe stellen wir die Rezepte für euch online – quasi von Tierfreunden für Tierfreunde. Wir haben keinerlei kommerzielle Absichten und freuen uns daher, wenn ihr dieses Rezeptebuch an Freunde und Bekannte weitergebt, verschenkt, ausdruckt, abheftet oder empfiehlt. Wenn es euch gefällt, spendet doch ein paar Euro an einen Tierschutzverein... :)

Da die Rezepte von unterschiedlichen Personen stammen variiert die Beschreibung von Rezept zu Rezept etwas. Auch der ein oder andere (Rechtschreib)-Fehler mag sich eingeschlichen haben. Darüber bitten wir großzügig hinwegzusehen. :)

Auch eine Garantie für Gelingen & Geschmack können wir euch verständlicherweise nicht geben. :)

...

Wir wünschen euch allzeit ein gutes Gelingen, guten Appetit und alles Liebe!

Regina, Carolina & Lisa



Vegane & Vegetarische Rezepte

Überblick

Salate

Suppen

Hauptgerichte

Vleisch-Gerichte

Saucen & Co

Sonstiges

Vegan & vegetarisch Grillen

Festtagsmenüs für Weihnachten, Silvester & Co

Süßes, Desserts & kleine Naschereien

Milch – rein pflanzlich, köstlich & tierleidfrei

Inhaltverzeichnis

Salate

Käse-Jogurt Salat

Quinoasalat

Bunt gemischter Salat

Spargelsalat mit Rucola

Gefüllte Avocado (Salat)

Bulgursalat mit Baquette & Dip

Kohlrabisalat

Wildkräutersalat

Suppen

Gemüsesuppe

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Bärlauchsuppe (vegan)

Hauptgerichte - Nahrhaft & deftig

Gemüse süß-sauer

Spargelauflauf (einfach und schnell ca. 4 Port.)

Reisbällchen

Kichererbsen-Curry

Nudeln mit Tofubolognese

Kartoffelpüree mit Linsenküchlein
Gemüselasagne
Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornnudeln
Rosmarinkartoffeln mit Jogurtdip
Birnensauerkraut mit Bratkartoffeln
Gefüllter Kohlrabi
Kartoffel-Zucchini-Laibchen mit Reisbällchen
Auberginenlasagne
Nasi-Goreng
Pak-Choi-Gratin mit V(B)echamelsauce
Reis mit Erdnusstofu
Spargelauflauf
Spaghettí mit Gemüse und Erdnusssauce
Acht Schätze (vegan)
Semmelknödel mit Rahmchampignons
Vollkornnudeln mit Paprika-Zucchini-Sauce
Auberginenbällchen mit Paprikasauce
Süßkartoffelschnitzel
Tagliatelle mit weißem Spargel
Spinat-Risotto mit Pinienkernen
Spinat - indische Art
Vollkornnudeln mit Karottensauce
Spaghettí Carbonara (vegan)

Veganes Sushi

Fastenspeise der Buddhisten

Gemüseblechkuchen (pikant)

Spinatspätzle

Hirse-Kichererbsen-Pfanne

Kartoffelragout

Gemüsepaella

„Vleisch“ - Gerichte

Sojagulasch

Kartoffelgulasch

Gulasch nach Szegediner Art

Veganer Brotaufstrich "Metty"

Frikadellen (vegan)

Leberwurst (vegan)

Veggie-Burger

Veganer Hack-Nudelauflauf

"Züricher" Seitan-Geschnetzeltes

Sonstiges: Saucen & Co

Wasabisoße

Vegane Käsesauce

Grüner Smoothie
Gurkenschlange (gesunder Snack für Kinder)
Nusskäse (vegan)
Veginaise ca 400 g (vegane Mayonnaise)
vegane Mayonnaise (geht schneller aber auch gut)
Kartoffelmayonnaise/Kartoffel-Vinaigrette von Urs Hochstrasser
Dinkelvollkornbrötchen
Tomatenketchup
Dressing
Veganer „Käse“ zum überbacken
Vegane Mayonnaise
Tomaten-Sonnenblumenkern-Brotaufstrich
Kräutersauce
Karottensauce
Chillisaucе
Tsatziki
Kartoffelchips

Vegetarisch & Vegan Grillen

Gefüllte Champignons
Paprika-Zucchini-Spießchen
Gemüsespieße
Tofu-Mango-Spieße

Vleischspieße (vegan)

vegane Würstchen

Tofulaibchen

Vleischlaibchen

Gegrillter Spargel

Gegrillter Mais

Zwiebel-Curry-Sofe

Tomatenbrot

Rosmarinkartoffeln vom Blech

Festtagsmenüs für Weihnachten, Silvester & Co

Menü 1

Menü 2

Süßes, Desserts & kleine Naschereien

Vanilleeis

Nuss-Nougatcreme

Schoko-Haselnuss-Creme

Mousse au Chocolat

Pancakes mit Obst

Apfel-Streusel-Muffins

Selbstgemachtes Erdbeer-Himbeereis (vegan)

vegane Muttertagstorte (schnell)

vanilleeis

Nussnougatcreme

Nougatcreme (schnell)

Gegrillte Bananen und Ananas

Mangoeis

Erdbeertorte mit vanillepudding

Himbeerjogurt

Schokoladen-Muffins

Energie-Frühstück

Apfel-Mandel-Smoothie

Apfelpfannkuchen

Hirseauflauf mit Äpfeln

Milch - rein pflanzlich, köstlich & tierleidfrei

Kokosmilch

Reismilch

Sojamilch

Mandelmilch

Schnelle Mandel-Nuss-Milch

Schnelle Mandel-Kokos-Milch

Mandel-Schoko-Bananenmilch

Hafermilch

Kokosmilch

Cashew-Rahm

Cashew Creme

Schlagsahne (vegan)

Mandel-Kokos-Pudding

veginäise (vegane Mayonäise)

vegane Mayo (die schneller geht aber auch gut ist ;))

Kartoffelmayonäise

Nusskäse

Salate

Käse Joghurt Salat

200 g veganen Käse (gut geeignet wäre der NO MUH CLASSIC) in Streifen schneiden

200 g veganen Schinken (wer möchte muss aber nicht sein) ,in Streifen schneiden

1 Glas rote Paprikastreifen oder einen roten Paprika,in Streifen schneiden

1 grünen Paprika , in Streifen schneiden

2-3 Gewürzgurken, klein schneiden

1 Banane, in Scheiben schneiden

1 Apfel,in Würfel schneiden

1 Becher Sojajoghurt

2 EL vegane Mayonaise (zB. Plamil-Mayonnaise Natur)

1 EL Zitronensaft

1-2 TL ger. Meerrettich

1 Bund Dill

1 Prise Salz

Kräuter und Gewürze nach Geschmack

etwas Agavendicksaft nach Geschmack

Alle geschnittene Zutaten in eine Schüssel geben.

Soße: Joghurt, Mayonaise, Zitronensaft, Meerrettich, Dill bzw. Kräuter n. Geschmack und Agavendicksaft gut miteinander verrühren, mit Salz, und Gewürze abschmecken und unter die geschnittenen Zutaten mischen.

Quinoasalat

160 g Quinoa mit 450 ml Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Min. garen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Abkühlen lassen.

3 Frühlingszwiebeln, 4 Tomaten säubern und kleinschneiden.

1 Dose Kichererbsen abtropfen lassen.

Aus dem Saft von 1 Limette, 1 EL Kräuternessig, 2 TL Agavendicksaft, 2 EL Öl, 1 gepresste Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, je ½ TL edelsüßes Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) und Koriander eine Sauce zubereiten.

Alle Zutaten + 100 g grüne Oliven vermengen.

Bunt gemischter Salat

1 Kopfsalat

1 Eisbergsalat

1 Gurke

eine große Handvoll Vogelsalat

eine große Handvoll Rucola

1 Bund Frühlingszwiebel

4 Tomaten

Paprika (gelb und rot)

Spargelsalat

mit Ahornsirup-Senf-Dressing und Rucola

800 ml Wasser mit 1 TL Meersalz und Saft + Schale 1 Bio-Orange
aufkochen,

200 g geschälten, weißen Spargel darin 12 Min. garen, danach abkühlen
lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Dressing aus dem Saft $\frac{1}{2}$ Orange, 2 TL Senf, 4 EL Olivenöl, 2 TL
Ahornsirup, Salz und schwarzem Pfeffer zubereiten. Filets von 3 Orangen,
100 g Rucola und 50 g Walnüsse mit dem Dressing und dem Spargel
vorsichtig mischen. Genießen! ♥ Sehr lecker!

Gefüllte Avocado (Salat)

5 EL Apfelessig

Kräutersalz

Curry

Agavensirup

3 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel

2 Stiele Basilikum

300 g Kirschtomaten

2 reife, nicht zu weiche Avocados

Essig mit Salz, Curry, Agavensirup und 2 Esslöffel Wasser verrühren, Öl darunterschlagen. Zwiebel in Würfel schneiden. Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige kleine Blättchen zum Garnieren, grob hacken. Zwiebel und gehackten Basilikum unter die Vinaigrette rühren. Tomaten halbieren und mit der Vinaigrette marinieren. Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel vorsichtig aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und unter die marinierten Tomaten heben. Die Schalen der Avocado mit Tomaten-Avocadosalat füllen, auf Tellern anrichten und mit übrigem Basilikum garnieren. Mit Dinkelweckerl (oder anderem Brot) servieren. Guten Appetit :)

Bulgur-Salat mit Baguette und Dip

Für den Salat:

- 150 g Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten, dann etwas abkühlen lassen.
- ca. 8 Cherry-Tomaten waschen und vierteln und in eine Schüssel geben
- 1 kleine, rote Zwiebel sehr fein vierteln und
- eine halbe Salatgurke waschen und in kleine Würfel schneiden und dann alles miteinander vermischen.

Ganz wichtig: frische Minze - von ein, zwei Minzezweigen die Blätter abzupfen und hinzugeben und nochmal gut vermischen.

Noch etwas Olivenöl und Salz & Pfeffer. :)

(man kann auch noch frische Petersilie mit hinein tun)

Für den Dip:

- 4 Zehen Knoblauch in eine Schale pressen
- die andere Hälfte der Gurke fein raspeln und dazu geben
- dann noch ca. 300 g Sojajogurt dazu
- Zum Schluss noch pfeffern und salzen und dann den Dip noch etwas ziehen lassen.

Den Salat mit dem Olivenöl und 3-4 EL von dem Dip anmachen, dann zusammen mit dem frischen Baguette und dem restlichen Dip servieren.

Sehr minzig und frisch und lecker! Guten Appetit :)

Kohlrabisalat

4 EL Mayo

2 EL Essig oder 4 EL Zitronensaft (kein Konzentrat)

Salz, Pfeffer

1 EL Hefeflocken (optional)

1 große Kohlrabiknolle

1 mittelgroßen Apfel

Den Kohlrabi schälen und mit der Küchenmaschine oder einer manuellen Reibe fein reiben. Mayo, Salz, Pfeffer, Essig (oder Zitronensaft) und

(optional) Hefeflocken gut miteinander verrühren.

Über Kohlrabi- und Apfelraspeln gießen und alles gut miteinander verrühren.

Wenn Du Hefeflocken nimmst, dann wird die Soße anfangs etwas dicker sein. Da Kohlrabi und Apfel sehr schnell Wasser verlieren, wird sich die Soße mit diesem Wasser vermischen und flüssiger werden. Immer mal wieder umrühren. Nun entweder sofort anrichten oder noch 1 - 2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Schneller Wildkräutersalat

Waren heute auf einer schamanischen Kräuterwanderung und haben dabei sehr viele Wildkräuter gefunden und folgenden Salat zubereitet. Geht ganz schnell und ist soooo gesund :)

so ca. 100 g Löwenzahnblätter

50 g Gänseblümchenblüten und -blätter

100 g Brennesselblätter (heiß abspülen)

50 g Taubnesselblätter

50g Bärlauch

50g Kerbel

50g Veilchenkraut waschen und grob schneiden

1 würfelig geschnittener Apfel

1/2 klein geschnittene Zwiebel, alles locker vermischen

4 EL Nußöl, zusammen mit 4 EL Apfelessig, 1 TL Agavendicksaft zu einer Marinade mischen, über Salat gießen, mit gerösteten Vollkornbrotwürfeln servieren.

(Löwenzahn eignet sich als Entschlackung für eine Frühjahrs- und Herbstkur, ist gallesekretionsfördernd, leicht harntreibend, als Suppe entwässernd. Als Entschlackungstee sollte man 4 -6 Wochen zweimal täglich 1 Tasse Löwenzahntee trinken. Von Ende März-Mai kann man die ganz jungen Blätter, später nur die zarten Innenblätter sammeln, die äußeren werden kann nämlich bitter. Die Wurzeln eignen sich für Suppen das ganze Jahr über. Die Blüten kann man von April bis Ende Mai verwenden. Für Heilzwecke wird die Wurzel und die innere Blattrosette in den Monaten April bis Mai geerntet, gewaschen und die Wurzeln gespalten auf einem Sieb zum Trocknen aufgelegt)

Spinatsalat mit Avocados

4 Tomaten, 1 kleine Gurke, 50 g Gartenkresse, 200g junger Spinat, 2 reife Avocados, Saft von 2 Zitronen, 2 EL geschälte Kürbiskerne, Olivenöl, Salz & Pfeffer

Tomaten waschen und vierteln, Gurke waschen und in schmale Streifen schneiden, Kresse abtropfen, Spinat waschen, abtropfen lassen und mit Gurke und Kresse mischen. Avocados schälen, längs halbieren, und in Spalten schneiden. Damit sie sich nicht verfärben, mit dem Saft von einer halben Zitrone beträufeln. Den restlichen Saft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Alle Zutaten bis auf die Avocados dazugeben, auf Tellern anrichten, Avocadospalten und Kürbiskerne darauf verteilen.

Suppen

Gemüsesuppe

4 m.-große Kartoffeln

1 $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe

200 g Linsen, rote

1 Zehe/n Knoblauch

$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, (ersatzweise Curry)

1 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen

3 EL Zitronensaft

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

150 g Schafkäse

Schnittlauch

Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Zusammen mit den Linsen in der Brühe ca. 15 min weich kochen. Knoblauch fein hacken.

Zusammen mit Kurkuma und Kreuzkümmel zur Suppe geben. Wer mag, kann noch eine Msp. Safran dazugeben. Den Zitronensaft unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schafkäse in kleine Würfel schneiden und im heißem Öl knusprig braten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schafkäsewürfel und Schnittlauch auf der Suppe anrichten.

Tipp: Rote Linsen haben eine viel kürzere Kochzeit als die bei uns üblichen braunen Linsen, und sie zerfallen beim kochen. Wer mag, kann noch Mandelstifte auf der Suppe anrichten.

Kürbissuppe mit Ingwer & Kokosmilch

Passend für Halloween hier eine leckere Kürbissuppe für euch! :)

800 g Kürbisfleisch, 600 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Stückchen Ingwer, 2 EL Butter, 1 Liter Gemüsebrühe, 500 ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer, Sojasauce, zum Abschmecken 1 Zitrone ausgepresst, Koriandergrün zum Garnieren

Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15-20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Bärlauchsuppe (vegan)

Einer der ersten Frühlingsboten ist der Bärlauch. Wir waren heute früh schon Bärlauch pflücken und jetzt wird er weiterverarbeitet. Heute zum Mittagessen gibt es eine leckere Bärlauchsuppe.

1 Zwiebel

3 Kartoffeln

1 l Gemüsesuppe

100 g Bärlauch

1 Becher Sojasahne

Kräutersalz, Pfeffer

etwas Öl

Zwiebel fein schneiden, die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Alles in Öl andünsten, mit Suppe ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bärlauch klein schneiden und zur Suppe geben. Mit dem Mixstab pürieren.. Sojasahne dazugeben, die Suppe kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit :)

Hauptgerichte -

Nahrhaft & Deftig

Gemüse in süß-saurer Sauce

Gemüse nach Wahl in etwas Öl anbraten

(Ich hatte 1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Tomaten, 1 Stange Sellerie, 1/2 Gurke, 1/2 Ananas, 2 Lauchzwiebeln, 1 rote Paprika, 1 Brokkoli, 1 Zucchini)

Sauce aus folgenden Zutaten zubereiten:

4 EL Agavendicksaft

4 EL Essig (Reis- oder Obstessig)

3 TL Tomatenmark

4 EL Sojasauce

4 EL Sake (ersatzweise trock. Sherry)

2 EL Sesamöl

ca. 4 EL Ananassaft (oder ca. 3 EL kleingehackte/pürierte Ananas)

75 ml Wasser

2 TL Speisestärke

Stärke mit dem Wasser anrühren.

Alle anderen Zutaten verrühren und in einem Topf erwärmen.

Angerührte Stärke dazu und kurz aufkochen, fertig.

(Nachtrag: Wenn die Sauce verlängert werden soll, einfach etwas Gemüsebrühe dazugeben!)

Die Sauce passt zu allem was süß-sauer schmecken soll!

z.B. jetzt in der Grillsaison, als Dipp für das Grillgemüse, Tofuwurstchen o.a.

Spargelauflauf (einfach und schnell ca. 4 Port.)

500g Spargel

250g Räuchertofu

Öl

1/2 Bund Petersilie

2 EL Stärke

100 g Cashewkerne

1/2 Knoblauchzehe

1 TL Kräutersalz

Saft 1/2 Zitrone

2-3 EL Hefeflocken

1-2 Tassen leichte Gemüsebrühe (oder Wasser)

Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tofu würfeln und in etwas Öl anbraten. Spargel, Räuchertofu und klein gehackte Petersilie in eine Auflaufform geben.

Stärke , Cashewkerne , Knoblauchzehe, Kräutersalz, Zitronensaft,

Hefeflocken und Gemüsebrühe gut miteinander pürieren und über den Spargel gießen.

Bei 200°C ca. 30-40 Minuten backen .

Reisbällchen

250 g Reis

250 g Kidneybohnen (aus der Dose)

2 kleine Tassen Haferflocken

Gewürze

Salz

2 EL Tomatenmark

1 gehackte Zwiebel und 1 gehackte Paprika

etwas Sojamehl

Den Reis matschig kochen lassen und restliches Wasser abgießen.

Die Kidneybohnen gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerstampfen, dann das Bohnenmus mit dem Reis und den Haferflocken verrühren. Mit Pfeffer, Salz, 2 TL Tomatenmark, Paprika, Knoblauchpulver und was man noch mag würzen eventuell z.B. noch die gehackte Zwiebeln und gehackte Paprika mit rein mischen.

Etwas Sojamehl als Bindemittel mit hineinrühren.

Kleine Bällchen formen und in der Pfanne gut anbraten.

Dieses Rezept wurde zwar schon hier gepostet (DANKE @Jacqueline Paetow) hat aber nicht die Aufmerksamkeit bekommen, die es verdient.. :) Habe die doppelte Menge letztens zubereitet und am WE zum Grillen mitgebracht und einfach als Reisbällchen vorgestellt (anstatt vegetarische Bällchen). Alle waren total begeistert und die 2 Riesenschüsseln waren im Nu leer.

Kichererbsen-Curry

200 g aufgetauten TK-Blattspinat ausdrücken.

2 Zwiebeln, 30 g frischen, geschälten Ingwer und 1/2 rote Chilischote fein würfeln.

150 g Möhren schälen und würfeln.

Zwiebeln, Ingwer, Chili und Möhren in 1 EL Öl 4 Min. dünsten.

Mit 2 geh. TL mildem Currypulver bestäuben und kurz mitdünsten.

400 ml Kokosmilch und 200 ml Gemüsebrühe zugießen und aufkochen.

Spinat, 1 große Dose abgespülte und abgetropfte Kichererbsen (und wer es mag: 2 EL Rosinen) untermischen und 8 Min. kochen.

Mit Salz und 2-3 TL Limettensaft abschmecken.

Dazu passt Basmati-Reis mit viel Pfeffer.

Nudeln mit Tofubolognese

500 - 600 g Tofu

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
80 ml Olivenöl
1 kl. Glas (125 g) Bio-Tomatenmark (z.B. von Real)
300 ml Rotwein
Salz
300 g passierte Tomaten
3 TL Agavendicksaft (oder Zucker)
2 TL Oregano
Schwarzer Pfeffer
1 - 2 Bund Basilikum
1 P. (500 g) VK Spaghettí (oder andere Nudeln)

Tofu mit einer Gabel zerbröseln und ca. 5 Min. unter Rühren in dem Olivenöl anbraten.

Die kleingehackten Zwiebeln und den gepressten Knoblauch zugeben und etwa 4 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Masse mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Passierte Tomaten, Agavendicksaft und Oregano zufügen und weitere 3 Min. köcheln lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grob gehackte Basilikumblättchen unterheben.

Wer mag, kann noch geröstete Pinienkernen dazu reichen.

Mit den Nudeln servieren!

Kartoffelpüree mit Linsen-Küchlein und Salat

Rote Linsen, 1 halber Brokkoli, 3 EL Mais, Rucolasalat (oder sonst irgendeinen Salat), 5-6 grobe Kartoffeln, Milch & Butter für das Püree

Die roten Linsen über Nacht mit Wasser bedeckt ziehen lassen. Die Linsen gut waschen und ein hohes Gefäß füllen und mit frischem Wasser bedecken. Den Brokkoli klein schneiden und mit hinein geben. Salzen und pfeffern und dann alles pürieren. Die Kartoffeln kochen, dann pellen und stampfen mit etwas Milch & Butter, mit Salt und Pfeffer würzen, wer mag noch mit Muskatnuss verfeinern. In die pürierte Masse den Mais geben und unterrühren, dann in einer gut vorgeheizten Pfanne kleine Küchlein/Puffer ausbacken. Den Salat waschen, mit Balsamicoessig und Olivenöl anmachen und mit etwas Fetakäse anrichten.

Gemüselasagne (vegetarisch)

1 grobe Zwiebel

1 Knoblauch Zehe

4 Tomaten

1 Stange Lauch

4 Möhren

Brokkoli

Blumenkohl

Sellerie (Knollen)

1 Pkt. Erbsen, tiefgekühlt
1 Becher Schmand
Öl zum Braten
200 g Käse (Gouda)
100 g Parmesan, gerieben
100 g Quark
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie, gehackt
Lasagneplatte(n)
1 Dose/n Tomate(n)
Salz und Pfeffer

Gehackte Zwiebeln und gepressten Knoblauch in dem Öl andünsten.

Geputzte und in Stücke geschnittene Möhren und Sellerie zugeben und mit anbraten. Mit den Dosentomaten ablöschen, den Lauch in Scheiben und die Erbsen hinein geben. 10 Min. köcheln lassen, dann kommen die Tomaten, gehäutet und geschnitten, die Gemüsestücke, der Schmand, und die Kräuter dazu. Alles mit Salz, Pfeffer, Chili und Paprika abschmecken. Darauf achten, daß es eine cremige Soße ergibt.

In eine feuerfeste Form abwechselnd Gemüse und Lasagneblätter einschichten. Unten sollte Gemüse sein und oben Nudeln.

Mit Gouda und Parmesan bestreuen und kleine "Quarkhäubchen" aufsetzen.

Im Ofen etwa 30 Min. bei 180 Grad backen, bis die Kruste braun ist!

Soja-Gyros mit 1 Gemüsezwiebel in der Pfanne anbraten. Vorher das Sojafleisch circa 10 min in einem Schälchen mit warmer Gemüsebrühe einweichen lassen. 1 Blattsalat, eine Dose Mais, 3 Frühlingszwiebel, 1

Fleischtomate: waschen & kleinzupfen, dann mit Salz & Pfeffer und Joghurt anmachen. Naturreis nach Packungsanleitung kochen und zusammen mit dem Soja-Gyros und dem Salat servieren. Guten Appetit!

Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornnudeln

Zutaten: 1 gelbe Paprika, 2 Lauchzwiebeln, 1 Zucchini, 1 Brokkoli, 2 kleine Pepperoni, 1 Gemüsezwiebel, 500 g Vollkornnudeln, 1 Fetakäse, 1 Packung passierte Tomaten

Zubereitung: Nudelwasser aufsetzen. Das gesamte Gemüse waschen und klein schnippeln und alles bis auf die Gemüsezwiebel in eine große Pfanne geben. Ein wenig Wasser in die Pfanne geben, circa so das der Boden fingerbreit bedeckt ist. Das Gemüse nun dünsten bis es gar ist. Nun in einer anderen kleinen Pfanne die Gemüsezwiebel andünsten, dann die passierten Tomaten dazugeben. Salzen & pfeffern, dann den Feta in die Soße bröckeln, unter rühren erhitzen, bis der Feta geschmolzen ist. Dann die Soße über das Gemüse geben und unterrühren. Die Nudeln mit etwas Butter o. Margarine verrühren, so dass sie nicht zusammenkleben. Auf dem Teller anrichten und mit der Soße begießen. Guten Appetit!

Rosmarin Kartoffeln mit Jogurt Dip

10 mittelgroße Kartoffeln, Olivenöl, 2-3 Zweige Rosmarin, 8 Zehen Knoblauch, 1 kleiner Kopfsalat, 250g Jogurt, 250 g Magerquark

Die Kartoffeln waschen und trocknen, dann in schmale Spalten schneiden, wie man einen Apfel schneiden würde (achteln). Die Kartoffelspalten dann in eine Schale geben und etwas Olivenöl darüber geben, dann nach Geschmack salzen und pfeffern, eventuell auch Paprikapulver hinzugeben. Den Rosmarin von 2 Zweigen abzupfen und ebenfalls über die Kartoffeln geben. Dann alles gut mischen, so dass alle Kartoffeln von allen Seiten mit Olivenöl und Gewürzen benetzt sind. Nun alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech schütten, den 3. Zweig Rosmarin darauf legen. 4 Zehen Knoblauch schälen und einmal durch teilen und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Nun kann das Blech in den Ofen bei circa 180° Grad Umluft, dort bleibt es für 15 Minuten.

Den restlichen Knoblauch schälen und in eine Schale pressen, den Jogurt und den Quark unterrühren, salzen und pfeffern. Den Dip kaltstellen. Wer keinen Knoblauch mag, kann ihn auch durch Schnittlauch oder Petersilie ersetzen! Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Kartoffeln heiß und mit dem Dip & dem grünen Salat servieren.

Birnensauerkraut mit Bratkartoffeln

300 ml Gemüsebrühe mit je 1/2 TL Rosenpaprika und Edelsüßpaprika und einem Lorbeerblatt aufkochen. 2 kleingeschnittene Lauchzwiebeln, 1 Beutel Sauerkraut (kurz abtropfen lassen) und 2 kleingeschnittene Birnen in der Brühe 10 bis 15 Min. auf mittlerer Wärmestufe dünsten.

Inzwischen gekochte Kartoffeln (Menge nach Bedarf, am besten Pelkartoffeln vom Vortag) kleinschneiden, in etwas Öl anbraten und anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Nach Wunsch mit viel gehackter Petersilie bestreuen.

Gefüllter Kohlrabi

300 ml Gemüsebrühe

150 g Grünkern

4 Kohlrabi

Kräuteralz, Pfeffer

1 Zwiebel

ca. 4 EL Öl

300 g TK-Spinat

geriebene Muskatnuss

Curry

1 Dose stückige Tomaten

1 TL getr. Oregano

150 g veganen Käse (ich habe Pural VEGI-CHEEZLY Mozzarella genommen)

200 g Sojasahne

Grünkern in Gemüsebrühe ca. 45 min garen. Inzwischen Kohlrabi schälen, halbieren und bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen. Ausgelöstes Kohlrabiffleisch fein hacken., Kohlrabihälften in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten vorgaren, anschließend gut abtropfen lassen.

Zwiebel fein hacken und in einwenig heißem Öl glasig dünsten. Gefrorenen Spinat zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten auftauen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat würzen.

Gehackten Kohlrabi im heißen Öl 5 Minuten andünsten, Tomaten, 100 ml Wasser und Oregano zufügen, salzen und pfeffern und anschließend in eine Auflaufform geben und die Kohlrabihälften darauf setzen. Käse grob reiben, mit Grünkern und Spinat vermengen und kräftig abschmecken.

Spinatfüllung in die Kohlrabihälften füllen.

Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen, darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Kartoffel-Zucchini-Laibchen mit Reisbällchen

4 El Öl zum Braten

4 Kartoffeln

2 Zucchini

6 El Kichererbsenmehl

2 Pr Pfeffer

1 Tl Provence-Kräuter

Kräutersalz und Pfeffer

Kartoffeln schälen und zusammen mit den Zucchini grob raspeln. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter (beliebig) und so viel Kichererbsenmehl verkneten, bis man aus der Masse Laibchen formen kann. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen von jeder Seite goldbraun braten.

Reisbällchen (eine weitere Variante ;))

1 Tasse Reis gekocht

1 El Sojamehl

2 El Tomatenmark

2 El Wasser

2 El Zitronensaft

Den Reis zur Hälfte pürieren.

Sojamehl mit Wasser anrühren. Alle Zutaten gut vermischen.

Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und in Öl braten.

Auberginenlasagne

(man kann aber auch Zucchini nehmen)

Diese Lasagne ist sehr schnell zubereitet und läßt sich gut vorbereiten !

2 Auberginen (Melanzani)

8 große Tomaten

ca. 2 EL. Margarine (Alsan)

2 EL. Dinkelmehl (glatt)

ca.100 ml .Sojasahne

400 ml. Gemüsebrühe

4 EL. Hefeflocken

1/2 TL. Muskatnuß gemahlen

1 TL. Kräutersalz

Prise Pfeffer

1 winzige Prise Galgant, Betram und Ysop (muß nicht sein ,aber ich koche sehr gerne mit den Hildegardgewürzen, nehme sie fast überall)

1 Pack. Lasagneblätter

2 TL. Oregano

Tomatenmark

Auberginen und Tomaten in Scheiben schneiden.

Margarine in einem Topf zerlassen, Mehl hineinrühren, mit Sojasahne und Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer,

Muskat ,Galgant, Betram ,Ysop und Hefeflocken gut abschmecken und dick

einkochen lassen. Eine feuerfeste Form einfetten und zuerst eine Schicht Lasagneblätter hinein legen. Darauf die Tomatenscheiben geben und diese

mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginenscheiben auf einer

Seite mit dem Tomatenmark bestreichen und auf die Tomatenscheiben legen.

Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Nun etwas Sauce darauf verteilen

und wieder mit einer Schicht Lasagneblätter weiter machen. Die letzte

Schicht Sauce mit einer Schicht Lasagneblätter oder Auberginen bedecken

und nochmals einwenig Sauce darauf. Mit Hefeflocken bestreuen und bei

180°C ca. 40 Minuten im Ofen backen.

Nasigoreng

150 g TK Erbsen

60 g Cashewkerne

800 g gekochter Basmatireis

1 TL Curry

2 rote Paprikaschoten

2 rote Zwiebeln

200 g Seitan

2 EL Sojasauce

Salz

Chilipulver oder Chilischote

Erbsen in Salzwasser 5 Min. kochen, abgießen, beiseite stellen. Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, beiseite stellen. 3 EL Öl (Raps) in einer Pfanne erhitzen und den Reis etwa 5 Min. anbraten und anschließend mit 1 TL Curry vermengen, beiseite stellen. In Streifen geschnittenen Seitan in Öl anbraten, beiseite stellen. Geputzte, entkernte und kleingeschnittene Paprikaschote (falls gewünscht jetzt auch die Chilischote), Zwiebeln und Erbsen etwa 3 Min. anbraten. Reis, Seitan und Cashewnüsse zugeben, mit Sojasauce und Salz würzen.

Pak-Choi-Gratin mit V(B)echamelsauce

Zur Information: Pak Choi mit 13 kcal (56 kJ) auf 100 Gramm sehr kalorienarm, schließlich besteht er hauptsächlich aus Wasser (94 Prozent). Ein wesentlicher Pluspunkt für seinen Gesundheitswert ist sein Eisengehalt (564 µg* - Tagesbedarf 10-15 mg). Der Mineralstoff ist Bestandteil des Hämoglobins, der Blutfarbstoff in den roten Blutkörperchen, und für den Sauerstofftransport im Blut bzw. dessen Speicherung zuständig. Außerdem ist Eisen ein wichtiger Inhaltsstoff bestimmter Enzymgruppen, die am Energie-Stoffwechsel beteiligt sind. Ein Eisenmangel macht sich beispielsweise in Blutarmut, Blässe, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit und Wetterfühligkeit bemerkbar.

ca.500 Gramm Pak-Choi

2 große Kartoffel

1 Lauchzwiebel

1 Knoblauchzehe

1 El frisch gehackten Ingwer (oder Pulver)

Salz

Kräuter nach Belieben

V(B)echamelsauce

250- 300 ml Gemüsebrühe

250- 300 ml Sojamilch

ca. 60 Gramm fein gemahlene Cashewkerne

1 El Hefeflocken (muss nicht sein)

ca 2-3 EL Mehl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Pak Choi grob schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken, Kartoffeln kochen und grob würfeln. Den Pak-Choi leicht braun anbraten. Die Lauchzwiebel, die Kartoffeln den Knoblauch, Ingwer, Salz und Kräuter hinzugeben umrühren und vom Herd nehmen. Die Gemüsemischung in eine gefettete Gratinform füllen.

Für die Béchamelsosse alle Zutaten in einem Topf miteinander vermischen, kurz aufkochen lassen, alles unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen, bis die Sose dicklich ist. (Eventuell nochmal einwenig Mehl dazugeben.)

Die Béchamelsosse über das Gemüse giessen und alles 20-30 Minuten bei 180 Grad im Backofen überbacken.:)

Reis mit Erdnusstofu

300g Basmatireis

200g Blattspinat (TK geht auch)

Paprika - grün, gelb, rot

3 Lauchzwiebel

3 Zehen Knoblauch

250 g Tofu Natur

2 EL Erdnussbutter

etwas Öl (ich hatte Sesamöl)

Den Spinat, die Paprika und die Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und (eventuell auftauen lassen) in einem Schuss Wasser köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, 2 (kleine) Knoblauchzehen hineinpresse und den Reis (vorgekocht natürlich) dazu geben. Untermischen und Würzen mit Paprikapulver, Pfeffer etc.

Parallel dazu den Tofu sehr fein würfeln und in einer Schüssel kurz in etwas Öl schwenken. 1 Knoblauchzehe hineinpresse und etwas ziehen lassen. Eine Pfanne vorheizen und den Tofu kurz und scharf anbraten. Dann die Erdnussbutter hinzugeben und schmelzen lassen.

Spargelauflauf

500g Spargel

250g Räuchertofu

Öl

1/2 Bund Petersilie

2 EL Stärke

100 g Cashewkerne

1/2 Knoblauchzehe

1 TL Kräutersalz

Saft 1/2 Zitrone

2-3 EL Hefeflocken

1-2 Tassen leichte Gemüsebrühe (oder Wasser)

Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tofu würfeln und in etwas Öl anbraten. Spargel, Räuchertofu und klein gehackte Petersilie in eine Auflaufform geben.

Stärke, Cashewkerne, Knoblauchzehe, Kräutersalz, Zitronensaft, Hefeflocken und Gemüsebrühe gut miteinander pürieren und über den Spargel gießen.

Bei 200°C ca. 30-40 Minuten backen

Spaghetti mit Gemüse und Erdnussauce

500 g Spaghetti

250 g Zuckerschoten in Stücke geschnitten

ca. 100 g Erdnüsse

75 ml Wasser

2 Karotten, in feine Stifte geschnitten

2 Lauchzwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen

3 EL Sesamöl (oder Olivenöl je nach Geschmack)

2 EL Sojasauce

1 EL Zucker

4 TL Tafelessig

1 Messerspitze Cayennepfeffer

Die Spaghetti kochen. Karotten und Zuckerschoten ca. 8 Minuten knackig dünsten. Inzwischen Erdnüsse, Knoblauch, Sojasauce, Essig, Zucker,

Cayennepfeffer und Wasser im Mixer od. Pürierstab zu einer geschmeidigen Masse pürieren und beiseite stellen. Die Spaghetti mit kaltem Wasser abschrecken und gründlich abtropfen lassen. In einer großen Schale mit Sesamöl übergießen.

Die Erdnusssauce, Karotten und Zuckerkürrbsen hinzufügen und vermischen. Vor dem Servieren mit Lauchzwiebeln übersteuern.

Acht Schätze vegan

300 g Tofu

300 g Zucchini

100 g Bambussprossen

100 g Sojasprossen

50 g Walnüsse

3 Tomaten

1 Karotte

1 grüne Paprika

1 Stück Ingwer (ca.1cm)

4 EL Erdnussöl

4 EL Sojasauce

3 EL Roh-Rohrzucker

2 TL Pfeilwurzelstärke mit 4 EL Wasser angerührt (zum binden)

1 TL chinesische Gewürzmischung

Den Tofu die Zucchini und die Tomaten in ca.1.5 cm grobe Stücke schneiden. Paprika, Karotten und Bambussprossen in dünne Streifen schneiden (ca 3 mm) . Ingwer fein hacken. Walnüsse grob hacken. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Paprika-, Karotten- und Bambussprossenstreifen darin ca.2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann das Wasser abgießen und das Gemüse abtropfen lassen. 2 EL Erdnussöl erhitzen, Tofustücke hineingeben und unter Rühren anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Ingwer 1 Minute anbraten. Dann Paprikastreifen, Karottenstreifen und Bambussprossenstreifen hinzufügen und 3 Minuten braten, dabei ständig rühren. Walnüsse unter das Gemüse heben und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten weiterbraten. Jetzt die Tomatenstücke und Gewürzmischung unterrühren, nach 2 Minuten die angerührte Pfeilwurzelsstärke gut in dem Gericht verrühren und aufkochen, bis das Gericht andickt. Schließlich die Sojasprossen, den gebratenen Tofu, die Sojasauce und den Roh- Rohrzucker unter das Gemüse rühren. Vor dem Servieren kurz durchziehen lassen!

Semmelknödel mit Rahmchampignons

Zutaten (ca. 8 Knödel):

500 g Knödelbrot

1 Stk Zwiebel

200 g Räuchertofu

ca.800 ml Sojamilch

Petersilie

Salz, Pfeffer

Zutaten für Rahmchampignons :

Öl

1 Stk Zwiebel

800 g Champignons

250 ml Sojasahne

1/2 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

Salz , Pfeffer

Gewürze nach Geschmack

Knödel: Zwiebel und Räuchertofu fein würfeln und anbraten. Knödelbrot und Sojamilch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln, Petersilie und Tofu dazu geben , alles kneten und ca.zehn Minuten ziehen lassen. Knödel formen und in köchelndem Salzwasser 15 - 20

Minuten garen lassen. Rahmchampignons: Zwiebel würfeln und in Öl

anbraten. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln dünsten. Mit der Sojasahne aufgießen, Petersilie und Schnittlauch

dazugeben und mit Salz , Pfeffer und Gewürze nach Geschmack

abschmecken. Pro Portion mit zwei Semmelknödeln servieren.

Vollkornnudeln mit Paprika-Zucchini-Sauce

400 g Vollkornnudeln

1 Zwiebel

2 Zucchini

1 gelben Paprika

1 roten Paprika

2 EL. Petersilie

4 EL. Tomatenmark

1 TL. Balsamico-Essig

1 Msp. Chilipulver

1 Pr. Pfeffer

1 TL. Kräutersalz

Öl

Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.

Zwiebeln, Zucchini und Paprika fein würfeln, dann in Öl andünsten.

Gemüse mit etwas Wasser (oder Gemüsesuppe) ablöschen und weich kochen.

Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Tomatenmark zum Gemüse geben.

Sauce mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Die Nudeln abtropfen lassen und mit der Sauce mischen, sofort servieren :-)

Auberginenbällchen mit Paprikasauce

2 Auberginen (auch Melanzie genannt)

1 EL Oliven gehackt

5 EL Olivenöl

2 Paprika gelb

1 Prise Pfeffer

2 Eisel Pinienkerne gehackt

1 Prise Salz

4 EL Semmelbrösel

1 Zwiebel

1 EL Sojasahne

Gemüse klein würfeln.

Melanzaniewürfel mit der Hälfte der Zwiebel in 1 EL Öl weich dünsten,

Paprikawürfel mit der restlichen Zwiebel ebenso in 1 EL Öl andünsten, beides

mit Salz und Pfeffer abschmecken. Melanzaniewürfel mit der Gabel

zerdrücken, Petersilie, Oliven, Pinienkerne und Semmelbrösel zufügen und

zu kleinen Bällchen formen. Melanzaniebällchen im restlichen Öl von allen

Seiten knusprig braten, dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprika mit Sojasahne im Mixer pürieren (ev.würzen nach Geschmack) und

als Sauce dazu reichen .

Süßkartoffelschnitzel

1 Süßkartoffel

2 EL Mehl

Salz, Pfeffer, Paniermehl

Öl zum Braten

Die Süßkartoffel in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Dann die Scheiben schälen. Die Süßkartoffelscheiben in Salzwasser ca. 3 - 4 min gar kochen. Süßkartoffeln sind viel viel schneller weich, als normale Kartoffeln.

Deswegen unbedingt dabei bleiben und mit der Gabel immer mal wieder rein piksen, ob sie schon weich genug sind. Für die Panade Mehl, etwas Salz und Pfeffer mit Wasser zu einem dünnen Brei verrühren.

(Optional kann man noch 1EL Hefeflocken mit in den Brei geben) Jetzt die Kartoffelscheiben von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die gewürzten Scheiben erst im Mehlgemisch wenden und dann im Paniermehl wälzen. Und ab damit in die heiße Pfanne (mit Öl) und von beiden Seiten goldgelb braten.

Tagliatelle mit weißem Spargel

500 g weißer Spargel

1 EL Zitronensaft

1 EL Zucker

2 Scheiben Weißbrot

100 g Schalotten

3 EL Margarine zB Alsan
1 Schuss Weißwein
20 ml Gemüsebrühe
Schnittlauch, Petersilie
etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle
300 g Tagliatelle
Kerbel zum Dekorieren

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden wegschneiden.
Dann den Spargel in einen großen Topf mit Salzwasser geben, zusammen mit dem Zucker, Zitronensaft und dem Weißbrot. (Das Brot soll das Bittere vom Spargel ein wenig aufnehmen, wurde mir erklärt, habe das selbst vorher noch nie gehört. Ihr?) Spargel bissfest kochen und aus dem Wasser nehmen.
2 Esslöffel Alsan in einer Pfanne zum Schmelzen bringen, die Schalotten darin andünsten, ablöschen mit einem guten Schuss Weißwein. Dann etwas köcheln lassen und mit Gemüsebrühe aufgießen, noch mal kurz einkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und den Kräutern. Den Spargel in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dicke Stangen evtl. sogar halbieren und der Sauce beigeben.

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abschütten und in etwas Margarine kurz schwenken, auf 4 Teller anrichten und mit der heißen Spargelsauce übergießen.

Nochmal pfeffern und eine kleine Staude Kerbel als Dekoration darauf anrichten.

Spinat-Risotto mit Pinienkernen

1,2-1,6 l Gemüsebrühe

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

250 g Risotto-Reis

75 ml Weißwein

2 EL Pinienkerne

250 g junger Blattspinat

1 EL Margarine

60 g (vegane) Parmesan

Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe erhitzen und warm halten, Zwiebel und Knoblauch hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und ca. 3 min mitdünsten. Mit Wein ablöschen und Flüssigkeit dann vollständig verdampfen lassen. Nach und nach jeweils so viel Gemüsebrühe zugeben, dass der Reis bedeckt ist. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 25 min. garen. Inzwischen die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

Kurz vor Ende der Garzeit den Spinat auf den Reis geben. Bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen und dann mit dem Reis vermischen. Margarine (z.B. Alsan) und die Hälfte des veg. Parmesan unterrühren und würzen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Parmesan und den Pinienkernen bestreuen. Guten Appetit! :)

Spinat auf indische Art

800 g frischer Spinat (oder 600g TK Blattspinat)

1 Pack. Tofu

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Schuß Kokosmilch

frischen Ingwer od. Pulver

Curry

Koriander

Kurkuma

Kreuzkümmel

1 Msp. Chilipulver

Kräuteratz

1 Prise Vollrohrzucker

Öl

Spinat in kleinere Teile reißen, Tofu klein schneiden, die Zwiebel klein schneiden, Knoblauch zerdrücken. Zwiebeln, Knoblauch und Tofu in etwas Öl anschwitzen. Spinat, Kokosmilch, 1 Prise Vollrohrzucker und die Gewürze hinzugeben und alles zusammen ca. 10 - 15 min garen. Mit Salz abschmecken und mit Basmatireis servieren. Guten Appetit :)

Vollkorn-Nudeln mit Karottensobē

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

300-400 g Vollkorn-Nudeln

250-300 g Karotten

250 ml Gemüsebrühe

200 ml Sojasahne oder Hafersahne

frisch geriebene Muskatnuss

Kräutersalz

Pfeffer

1 TL Agavensirup

80 g geriebener veganer Käse z.B. Santeciano von Vegourmet

Zwiebeln hacken. Karotten würfeln. Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Karotten zugeben und Gemüsebrühe zugießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nudeln al dente kochen. Karotten mit dem Mixer pürieren. Jetzt Sojasahne (o.ä) hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Agavensirup und frisch geriebener Muskatnuß abschmecken. Sobe über die Nudeln geben und mit geriebenem Käse servieren.

Gemüseauflauf mit Quinoa

120g Quinoa

600g Gemüse z.B. Paprika, Zucchini, Möhren, Tomaten, Brokkoli etc.

60 g geriebener Käse oder vegan:

etwas Basilikum

120ml (Soja)Sahne

100ml Gemüsebrühe

Pfeffer & Salz

Quinoa gut mit heißem Wasser abspülen und nach Packungsangabe quellen lassen.

Das Gemüse in Würfel schneiden und je nach Art vordünsten.

Eine kleine Auflaufform einfetten und zuerst das fertig aufgequollene Quinoa auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Darüber das Gemüse verteilen, die (Soja)-Sahne mit der Gemüsebrühe vermischen und über den Auflauf gießen. Basilikum, Gewürze und (veganen) Käse zum Schluss über dem Auflauf verteilen. Das Ganze für ca. 25min im vorgeheizten Backofen (Umluft - 200°C) überbacken lassen. Guten Appetit.

Spaghetti Carbonara (vegan)

500g Nudeln (Spaghetti)

1 mittelgroße Zwiebel

1 Päckchen Räuchertofu

2 Päckchen Soja Sahne

3 EL Petersilie

Salz, Pfeffer, Knoblauch

Nudeln in Salzwasser kochen. Tofu und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Soja Sahne hinzugeben und das ganze ca 5 Minuten einkochen lassen. (ev. mit etwas Wasser aufgiessen) Soße mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie abschmecken. Nudeln mit der Soße anrichten. Guten Appetit :)

Veganes Sushi mit Tofu

300 g Tofu

200 g gekochter Reis

200 g Tofu geräuchert

100 g Bambussprossen im Glas

400 ml Wasser,

10 Nori-Algen-Blätter,

5 EL Sonnenblumenöl,

4 EL Sojasoße,

1 EL Reissessig

Tofu in längliche Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl und Sojasoße anbraten. Abkühlen lassen.

Gekochten Reis auf die Algen streichen, so dass jeweils ungefähr 3/4 der Alge bedeckt ist. Tofu, Bambussprossen ebenfalls hineinlegen. Die Algen mit

Hilfe einer Matte oder eines Küchentuches einrollen. Das letzte Viertel mit Reissessig bestreichen und an der Rolle festkleben. Die Rolle in jeweils ca. 5 Stücke schneiden. Den restlichen Reissessig kann man als Dip verwenden.

Fastenspeise der Buddhisten

Sesamöl

250 g Tofu - in Würfel schneiden und in Öl braun braten

1 Knoblauchzehe - fein reiben

150 g Karotten - stifteln

200 g Champignons - in Scheiben schneiden

150 g Staudensellerie - in Ringe schneiden

300 g Chinakohl - in Streifen schneiden

200 g Frühlingszwiebel - in Streifen schneiden

200 g Sojasprossen

1 Stk frischen Ingwer, ca. 2 cm frisch gerieben oder 1 Tl Ingwerpulver

1-2 TL Curry

Piment, Kräutersalz und Kurkuma - nach Geschmack

3 EL Sojasoße

2 EL Tomatenmark

1 EL brauner Zucker

1 Tasse Wasser

3 EL Sojasahne

2 EL Sonnenblumen oder Kürbiskerne

Sesamöl erhitzen, Knoblauch anrösten, Karotten, Champignons, Staudensellerie und Chinakohl dazugeben und kurz anrösten, Frühlingszwiebel, , Sojasprossen, Ingwer, Piment und Curry unterrühren und ca. 3 Min. braten, Sojasoße, Wasser und Sojasahne unterrühren eventuell nochmal abschmecken und nochmals 5 Min. dünsten, Tomatenmark und Kurkuma dazugeben. Gebratene Tofuwürfel etwas frisches Sesamöl und braunen Zucker unterheben mit Sonnenblumen oder Kürbiskernen bestreuen.

Gemüseblechkuchen (pikant)

(ergibt eine Backform von ca. 30 x 40 cm)

Teig:

25 g frische Hefe, zerbröckelt

1 Prise Vollrohrzucker

500 g Dinkelmehl

250 ml Wasser

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

Belag:

500 g bunte Paprika

200 g Champignons (frisch od. Dose)

2-3 Zwiebeln

4 Tomaten

1 Dose Mais
3 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 EL Petersilie
2 EL Basilikum
Gewürze nach Geschmack

Aus Hefe, Zucker, 150 g Mehl und etwas lauwarmem Wasser einen Vorteig herstellen. Mit Mehl bestäuben und 15 Minuten gehen lassen. übrige Teigzutaten dazugeben und verkneten. Nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Paprika in Streifen, Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Tomaten häuten, und würfeln. Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Das alles und den Mais in der Hälfte des Öls anbraten. Salzen und pfeffern und würzen. Teig ausrollen und in die gefettete Form legen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Gemüse auf dem Teig verteilen. Kräuter hacken und darüber streuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.

Spinatspätzle - einfach und schnell

1/2 Pack. Backpulver

400 g Dinkelmehl

1 TL Salz

3 EL Sojamehl

200 g Spinat

175 ml Wasser

1 Prise Kräutersalz und Pfeffer

Olivenöl (nach Geschmack)

Spinat auftauen lassen und fein pürieren. Mehl mit Sojamehl, Salz und Backpulver mischen, dann den Spinat zugeben und nach und nach soviel Wasser zugeben, bis ein zähflüssiger Teig entsteht (Teig eher fester machen sonst zerfallen die Spätzle beim Kochen). Teig mindestens 10 Minuten ruhen lassen, dann mit der Spätzlespresse (-Hobel) in kochendes Salzwasser drücken. (Wer keine Presse hat kann auch 2 Teelöffel nehmen und einfach kleine Nockerl formen.) Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen sind sie fertig und müssen sofort abgegossen werden. Spätzle noch nach Geschmack salzen und pfeffern und wer möchte kann noch einwenig Olivenöl darüber geben. Am besten mit einem bunten Salat servieren :-)

Hirse Kichererbsen – Pfanne mit Tsatsiki

1 Zwiebel, 3 Karotten, 1 kleine Dose Kichererbsen, 150 ml Hirse, 400 ml Gemüsebrühe, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Öl, 1 TL Paprikapulver, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kümmelpulver

Zutaten für das Tsatsiki:

1/2 Gurke, 150g Sojajoghurt, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, etwas Olivenöl, etwas gehackten Dill

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, in einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Karotten in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit Paprikapulver, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chili und Kümmel würzen. Hirse, Lorbeerblatt und Gemüsebrühe zum Gemüse geben, das Ganze für 5 Minuten köcheln lassen. Dann die abgetropften Kichererbsen hinzufügen und das Gericht zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

Derweil die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl und gepresstem Knoblauch würzen. Alles mit Joghurt und dem gehackten Dill vermischen.

Die Hirsepfanne abschmecken und mit dem Tsatsiki anrichten.

Kartoffelragout

6 EL. Olivenöl
800 g Kartoffeln
2 rote Zwiebeln
2 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie
1/2 TL. Chilipulver
400 ml. Gemüsebrühe
1 kleine Dose Kichererbsen
2 TL. Paprikapulver
1 Pr. Pfeffer
1 TL. Kräutersalz
150 ml. Sojasahne

Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden, Zwiebeln und Paprika in Streifen schneiden, Knoblauch und Petersilie hacken. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl anbraten, Kartoffeln zugeben, kurz anbraten, dann den Paprika zugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln. Kichererbsen, Chili- und Paprikapulver zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nun die Sojasahne zugeben nochmals abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Guten Appetit :)

Gemüsepaella

750 ml heiße Gemüsebrühe

300 g Naturreis

200 g Brokkoli

200 g Tomaten

2 kleine Karotten

1 Zwiebel

1 grüner Paprika

1 roter Paprika

1 gelber Paprika

2 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

4 EL Olivenöl

1 Prise Curry

1 Prise edelsüßen Paprika

Kräutersalz

Pfeffer

Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken. Die Karotten klein schneiden. Die Paprika in Streifen schneiden. Den Brokkoli in kleine Stücke zerteilen, die Tomaten vierteln. Zwiebel und Knoblauch im Oliven anbraten. Gewaschenen und gut abgetropften Reis, Karotten und Paprika kurz mit braten und mit heißer Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt ca.30 Minuten köcheln lassen. Brokkoli und Tomaten unterheben, würzen und ohne Deckel weitere 10 - 12 Minuten garen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist, Lorbeerblatt entfernen.

„Vleisch“-Gerichte

Sojagulasch

200 g Sojawürfel (groß)

1 Liter Gemüsebrühe

400 g Zwiebel, fein schneiden

250 g Champignons, blättrig schneiden

2 rote Paprika, kleinwürfelig schneiden

2 Tomaten, enthäuten und kleinwürfelig schneiden

2-3 EL. Paprikapulver

1 EL. Mehl

1 EL. Essig

2 EL. Tomatenmark

4 Lorbeerblätter

2 TL. Majoran

ca. 1 TL. Kümmel

Wacholderbeeren

1 kleine Prise Cayenne

Kräutersalz, Pfeffer

Sojawürfel mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ca. 30 Min. quellen lassen. Anschließend die Sojawürfel aus der Suppe geben. (Suppe aufbewahren damit wird das Gulasch aufgegossen). Die Zwiebel in Öl andünsten Paprikapulver und Mehl dazugeben, verrühren, rasch mit Essig

ablöschen und mit der zurückgehaltenen Suppe und mit eventuell noch etwas Wasser aufgießen. Sojafleisch, Tomaten, Paprika, Champignons, Tomatenmark, Gewürze und Salz und Pfeffer dazugeben und unter häufigem Rühren ca. 20-30 Min. dünsten.

Erdäpfelgulasch

1 kg Kartoffeln

2 Stk Knoblauchzehen

ca. 4 EL. Öl

3 Stk Zwiebeln

2-3 EL. Paprikapulver edelsüß

1 EL. Mehl

1 EL. Essig

1 Liter Gemüsebrühe

1-2 EL Tomatenmark

Kräutersalz & Pfeffer

2 TL. Majoran

1/2 -1 TL. Kümmel

4 Lorbeerblätter

8 Wacholderbeeren

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch pressen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun rösten.

Das Paprikapulver und Mehl dazugeben, verrühren und sofort mit dem Essig

ablöschen und sofort mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die vorbereiteten Kartoffelstücke, Knoblauch, Tomatenmark, Salz und Pfeffer sowie die Gewürze dazugeben. Unter häufigem Rühren kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind und eine cremige Bindung entsteht. Wer möchte kann am Schluß noch mit einwenig Sojacreme verfeinern.

Gulasch nach Szegediner Art

400 g Sauerkraut (frisch oder aus der Dose)

200 ml Wasser

1 Pack. Seitan, gewürfelt

1 Pack. passierte Tomaten

3 Zwiebeln, klein schneiden

3 Karotten, in Scheiben schneiden

3 EL Olivenöl

3 EL Sojasauce

2 EL Tomatenmark

2 EL Obstessig

1/2 TL Chilipulver

3 EL Paprika edelsüß

Kräutersalz

Pfeffer

Die Zwiebeln in dem Olivenöl andünsten, Karotten zugeben und mitdünsten. Paprika- und Chilipulver sowie das Tomatenmark unterrühren. Essig, Wasser, die passierten Tomaten und die Sojasauce zugeben. Das

Sauerkraut klein zupfen und einrühren.

Den Seitan in heißem Öl beidseitig anbraten und zu dem Gemüse geben. Alles gut vermischen und evtl. noch etwas Wasser zugießen, so dass eine schöne Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und noch ca.10 Minuten köcheln lassen.

veganer Brotaufstrich "Metty"

Klingt vielleicht erst mal seltsam, Das Ergebnis ist aber sensationell! :)

25 g Reiswaffeln zerbröseln.

100 ml Wasser mit 1 TL Salz, Pfeffer und 25 g Tomatenmark mischen.

(Optional: 1 EL neutrales Kokosfett) Alles mit 1 gehackten Zwiebel vermengen. Ein paar Stunden ziehen lassen. Das belegte Brot/Brötchen noch mit einigen gehackten Zwiebeln und evtl. Salz/Pfeffer servieren. Hält sich mehrere Tage im Kühlschrank!

Frikadellen - vegan

1 Zwiebel grob

1 Zwiebel fein

Majoran

1 - 2 Knoblauchzehe/n

Pfeffer, Salz, Paprika, Senf

ca. 2 -4 EL Paniermehl

ca. 100 g Linsen 12-24 Std. eingeweicht

Linsen, grob zerkleinerte Zwiebel, Knoblauch, 2 TL Senf, Paprika, Salz und Pfeffer zu Mus zerkleinern (mit Küchenmaschine oder Zauberstab)...

Kleingeschnittene Zwiebel, Paniermehl, 2-3 TL Majoran dazu und vermengen. In Öl insgesamt ca. 10-15 Min. braten.

Leberwurst - vegan

1 Dose Kidneybohnen

100 - 150 g Räuchertofu

1 Zwiebel

Petersilie

2 -3 TL Majoran

Zwiebel andünsten, Majoran dazugeben und kurz mit schmoren.

Abgetropfte Kidneybohnen dazugeben, salzen und pfeffern.

Die Masse mit der Küchenmaschine oder dem Zauberstab pürieren, Petersilie dazugeben ---> genießen.

Tipp: Das mit dem Streich belegte Brot kann man noch mit Gurkchen und Senf verfeinern!

Veggie-Burger

300g Tofu

2EL Olivenöl

4 EL Sojasoße

1 grobe Zwiebel

etwas Mehl, ca. 8-12 EL

Pfeffer & Salz

Burgerbrötchen

Tomaten

Zwiebelringe zum Belegen

ein paar Salatblätter

Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit der Zwiebel (grob geschnitten), Olivenöl und Sojasoße in ein hohes Gefäß geben. Die Masse pürieren. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Der Tofumasse das Mehl unterheben und vermischen.

In der Hand Burgerpatties formen und in der Pfanne von beiden Seiten braten. Die Brötchen mit den frischen Zutaten belegen (eventuell mit (veganem) Käse und (veganer) Mayo, Ketchup verfeinern und fertig ist der super-leckere Burger.

Veganer Hack-Nudel-Auflauf

1 Zucchini
1 Karotte
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Tube Tomatenmark
1 Pck. passierte Tomaten
1 Prise Zucker
1 Pck. Soja-Sahne
etwas Wasser
Salz und Pfeffer, Öl, Thymian
300 g Sojagranulat
3 EL Gyros-Gewürzmischung
3 EL Öl
500 g Nudeln
300 ml Sojamilch
4 EL Alsan
3 ½ EL Hefeflocken
½ EL Senf
100g Mehl

Sojagranulat mit heißem Wasser aufquellen lassen und anschließend gut ausdrücken. Aus dem Öl, Gyrosgewürz und dem neutralen Öl eine Marinade mixen und unter das Sojagranulat rühren und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.

Karotte, Zwiebeln, Zucchini würfeln und in einer großen Pfanne oder im Wok mit Öl und Knoblauch und dem Sojagranulat und mit der restlichen Marinade anbraten. Das wird eine Weile dauern, da die Marinade erst ein wenig verkochen muss. Dann Tomatenmark und die passierten Tomaten zugeben. Nach Bedarf ein wenig Wasser zugeben und ein wenig köcheln lassen. Eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian in die Sauce geben, nach 3-4 Minuten die Sojasahne unterrühren und den Herd abschalten. Die gegarten Nudeln in die Sauce geben, alles gut verrühren.

Eine Auflaufform einfetten und das Nudelgemisch reingeben: Für den Hefeschmelz Sojamilch, Alsan, Senf, Salz, Pfeffer und Hefeflocken aufkochen und mit dem Mehl binden. Es sollte eine cremige Masse sein. Diese Masse dann über den Auflauf geben und bei 200-220°C backen. Wenn der Hefeschmelz braun wird, ist der Auflauf fertig.

„Züricher“ Seitan-Geschnetzeltes

300g Seitan, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Zwiebel

250g Champignons

2 Paprika

1/8 Liter heller Traubensaft (oder Weißwein)

1/4 Liter Gemüsebrühe

1/2 Bund Petersilie

2EL Sonnenblumenöl

1 Becher Sojasahne

Kräutersalz, Pfeffer

Die Zwiebel klein schneiden, Paprika in Streifen und die Champignons in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, darin die Zwiebel mit dem Paprika anbraten. Wenn beides etwas Farbe angenommen hat, den Seitan hinzufügen und ebenfalls anbraten. Mit Traubensaft (Weißwein) und Gemüsebrühe ablöschen, die Champignons dazugeben und alles zugedeckt für 10 Minuten köcheln lassen.

Die Sojasahne dazu geben, alles nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie fein hacken und ebenfalls dazugeben. Mit Reis servieren. Guten Appetit :)

Tofu „Fisch“-Stäbchen mit selbstgemachten Pommes

400 g Räuchertofu

200 ml Wasser

2 EL Sojasauce

1-2 EL Algen

1/2 TL Senf

1 Msp. Knoblauchpulver

1 Msp. Zwiebelpulver

1 Msp. Zitronengras

1-2 EL Paniermehl

1/2 EL Sojamehl

1 EL Hefeflocken

Öl

etwas Zitronensaft zum Beträufeln

Räuchertofu zu Stäbchen schneiden (über 1 Zentimeter dicke Scheiben).
Wasser, Sojasauce, Senf, Gewürze und die zerkleinerten Algen zu einer
Marinade vermischen und den Tofu für 30 Min. darin einlegen. Nach 30
Min herausnehmen und die Marinade pürieren. Paniermehl, Sojamehl und
Hefeflocken dazugeben und alles gut vermischen so dass ein eher
dünnflüssiger "Teig" entsteht . Tofustäbchen damit panieren und im heißen
Öl goldgelb herausbacken. Vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft
beträufeln. Für die Pommes Kartoffel in dickere Stifte schneiden und auf ein
Backblech geben, mit einwenig Öl bepinseln und bei 200 Grad Heißluft
ca.30 Min. (bis sie durch und schön braun sind) backen. Mit ein wenig
Kräutersalz und Curry bestreuen und mit den Tofustäbchen servieren.

Diverses: Saucen & Co

Wasabisoße

Zutaten:

1 EL Magerjogurt

1 EL Sauerrahm

Salz

Zitronensaft

Wasabi nach Geschmack

Alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Vegane Käsesauce

Zutaten:

3 EL Alsan (oder andere Margarine, am besten mit hohem Fettgehalt)

3-4 EL Mehl

250 ml Wasser

ca. 200 ml Sojamilch

Gemüsebrühepulver (Menge nach Packungsanleitung)

Pfeffer, Salz

frischer Knoblauch (1 Zehe) oder Knoblauchpulver (1 TL)

1/2 TL Paprikapulver

6 EL Hefeflocken

Zubereitung:

Die Margarine schmelzen und das Mehl einrühren, so lange bis es leicht Klumpen bildet, dann nach und nach Wasser dazu geben und dabei immer mit dem Schneebesen rühren, damit sich keine Klümpchen bilden bzw weggehen.

Wenn das Wasser eingerührt ist, kann man nun bis zur gewünschten Cremigkeit Sojamilch dazu geben.

Dann wird das Brühepulver, Pfeffer, Salz, das Paprikapulver, das Knoblauchpulver

(Wer will, kann jetzt noch Johannesbrotkernmehl oder Agar-Agar unterrühren, dann aufkochen lassen.)

Dann die Hefeflocken unterrühren (je nach Geschmack kann man die Menge und die Sorten variieren).

Die Sauce kann man nach Geschmack verfeinern:

z.B. mit frischer Petersilie oder 1 Zwiebel fein hacken und anbraten und zum Schluss untermischen, evtl. auch mit Tomatenwürzpaste und Tomatenmark vermischen.

Grüner Smoothie

Für einen grünen Smoothie zum Beispiel folgendes im Mixer zusammenwerfen:

Karotten

1 Apfel

1 Gurke

Petersilie

Rote Beete.

Gurkenschlange

-füt Kinder-

Zutaten für eine Schlange:

1 Gurke

2 Tomaten

1 Pack. Mozzarella (veganer Mozzarella)

1 Karotte

Kaum fertig geworden war sie auch schon verputzt :) ♥

Nusskäse von Urs Hochstrasser

1 Tasse Nussrückstände aus der Nussmilcherzeugung

1-2 EL Nährhefe aus Melasse (gibt einen Käsegeschmack)

1 Teelöffelspitze Kristallsteinsalz

Nach Belieben können Gewürze beigegeben werden, wie z.B. Schabzigerklee, Muskat oder Stollengewürz oder ähnliches. Die Zutaten in einer Schüssel zusammen gut kneten, bis eine feste Masse entsteht. Dann eine Form mit

Klarsichtfolie auslegen und die Masse hinein füllen, etwas anpressen, damit es schön kompakt wird und kurze Zeit, ca. 1 Std. stehen lassen. Den so gewonnen Käse stürzen und garnieren. Dieser Käse ist schnittfest.

veganaise ca 400 g (vegane Mayonnaise)

2 EL Mandelmus (wirkt als Emulgator wie ansonsten die Eier)

100 ml Wasser

200 ml Pflanzenöl (zB. Sonnenblumenöl)

3 EL Essig

1 TL Senf

1 TL Gemüsebrühpulver

nach Wunsch: Knoblauch, versch. Kräuter,....

Mandelpüree mit Essig, Senf und Gemüsebrühpulver und der Hälfte des Wassers (ca. 50 ml) in einem hohen Gefäß mischen. Mit einem Stabmixer die Mischung verquirlen und nach und nach die Hälfte des Öls einbringen. Dann den Rest des Wassers mit dem Stabmixer einrühren und dann erst den Rest des Öls. Nach Wunsch abschmecken. Die veganaise vorerst ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, dann wird sie richtig fest. Wer die veganaise gleich essen will kann nur so viel Wasser beifügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

vegane Mayonnaise (geht schneller aber auch gut)

150ml Sojamilch

1 TL Senf

1-2 TL Essig

1/2 TL Salz

250ml Pflanzenöl (Rapsöl)

Man gibt einfach alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß, stellt den Stabmixer hinein und püriert auf höchster Stufe und geht langsam mit dem Mixer von unten nach oben, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Sollte sie nicht fest werden, klappt es meistens mit etwas mehr Öl. Falls auch das nicht hilft, kann man sich mit der Zugabe von Johannisbrotkernmehl behelfen.

Kartoffelmayonnaise/Kartoffel-Vinaigrette von Urs Hochstrasser

125 g gekochte Kartoffeln

100 ml Gemüsebrühe

4 EL Essig

Salz

Pfeffer

etwas Agavendicksaft

3 oder mehr EL Öl

Gekochte Kartoffeln mit Gemüsebrühe, Essig, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft im Mixbecker zu einer Soße verarbeiten, Öl hinzugeben - Je mehr Öl zugegossen wird, desto fester wird die Sauce. Kann beliebig mit Gewürzen/Kräutern verfeinert werden oder Hefeflocken.

Dinkelvollkornbrötchen

400 g Dinkelvollkornmehl, 200 g Weizenvollkornmehl, 1 Päckchen frische Hefe, 1 Prise Salz, 2 EL Olivenöl, 300ml lauwarmes Wasser, nach Belieben zum Verfeinern zum Beispiel: Sesamsaat, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, gehackte Nüsse, für das Baguette z.B. getrocknete Tomaten, Oliven, Pistazien etc - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt :)

Die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, ein Anzeichen, dass ihr genug geknetet habt: der Teig klebt nicht mehr an den Händen. Das Kneten erfordert etwas Kraft und Geduld, nicht aufgeben, schön durchkneten! :)

Dann Brötchen formen oder auch ein Stangenbaguette (mit einem Brotlaib haben wir hinsichtlich der Backdauer noch keine Erfahrung, daher keine Angabe) und oben kreuzförmig einritzen. Bei 200-220° Grad Umluft mindestens 20 min. backen.

Ihr erhaltet so circa 8 Brötchen oder 4 Brötchen und ein Baguette, sehr sättigend und gehaltvoll, super gesund und ohne jegliche chemische

Backtriebmittel oder Zusatzstoffe - ihr werdet überrascht sein, wieviel Luft (offenbar um Teig zu sparen) in Bäckerreibrötchen eingebacken wird wenn ihr eure selbstgebackenen Brötchen in der Hand haltet. Wir waren jedenfalls begeistert heute morgen!

Tomatenketchup

1 kg Tomaten

1 l passierte oder stückige Tomaten

4 Zwiebeln

2 St. Ingwer, daumengroße Stücke

4 Knoblauchzehen

2 TL Koriandersamen

2 TL Fenchelsamen

2 Nelken

250 ml Rotweinessig

1-2 Chilischote/n

100 g braunen Zucker

1 Bund Basilikum

Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne etwa 15 Min. dünsten, bis sie süß sind. Fenchelsamen, Koriandersamen und Nelken im Mörser zerstoßen. Ingwer, Knoblauch und Chili in Scheiben schneiden (wird später alles püriert, daher ist es egal ob grob oder fein) zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Gewürze ebenfalls dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten vierteln und fein gehackte Basilikumstiele dazu.. Passierte Tomaten zusammen mit Essig und Zucker hinzufügen; auf mittlerer Flamme für ca. 35-40 Min. köcheln lassen, bis alles glänzend ist. Pfanne vom Feuer nehmen und die gehackten Basilikumblätter hineingeben. Zubereitung im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Fertigen Ketchup in sterilisierte Flaschen oder Gläser abfüllen. Heiß in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen. Die Haltbarkeit beträgt ca. 1 Monat. Durch Sterilisieren bei 80° C 25 Minuten lang hält das Ketchup mindestens 1 Jahr.

Dressing

Saft einer Zitrone

Saft einer Orange

30 bis 50 ml Wasser

30 bis 50 ml Apfelessig

1 EL Agavendicksaft

1 Knoblauchzehe

1 TL feine gehackte Kräuter z.B. Thymian, Petersilie, Koriander, Basilikum

Veganer „Überbacke-Käse“

130ml Sojamilch

3 1/2 EL Hefeflocken

2 EL Alsan o. andere Margarine

2 1/2 TL Mehl

1/2 TL Senf

1 TL Salz

Zunächst die Margarine schmelzen und Sojamilch dazu geben. Das Gemisch vom Herd nehmen und Mehl, Hefeflocken, Senf und Salz unterrühren. Den veganen Käse nochmals auf den Herd stellen und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Wenn er die gewünschte Konsistenz erreicht hat, vom Herd nehmen und auf den Auflauf geben.

Vegane Mayonäise

200ml Sojadrink

200 - 220ml Sonnenblumenöl oder Rapsöl

1TL Senf (mittelscharf)

Ein Schuß Kräuternessig (ca. 2 - 4EL)

Salz (nach Geschmack)

Pfeffer optional

Wichtig ist, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Wenn die Milch kälter ist als das Öl, dann klappt es oft leider nicht. Also einfach Öl und Sojadrink für 2 - 3 Stunden auf der Arbeitsplatte stehen lassen. Damit die

Mayo schön weiß wird, sollte der Sojadrink auch schon schön weiß sein. Es gibt ja Sojadrinks, die sehen so gräulich aus ... so wird dann die Mayo auch aussehen. Als erstes kommt der Sojadrink in den Mixer. Dann der Schuß Essig dazu und das Ganze kurz durchgemixt (ein "Schuss" ist so ungefähr 2 - 4 EL.). Der Sojadrink flockt dann so'n bisschen aus und gerinnt. Jetzt etwas Öl hinein gießen, Deckel drauf und den Mixer auf Stufe 3 oder 4 einschalten. Bei laufendem Messer das Öl nach und nach langsam dazu gießen. (Mein Mixer hat so ein Loch im Deckel, durch das ich weitere Zutaten hinein geben kann.)

Wenn die Hälfte des Öls im Mixer ist, kommt der Senf und etwas Salz dazu. Dann geht's wieder weiter mit dem restlichen Öl. Die Mayo wird jetzt immer fester. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist und Du noch Öl übrig hast, dann kannst Du den Rest des Öls einfach weglassen. Abschmecken und evtl. etwas nachwürzen. Da die Mayo ja bereits fest ist, lässt sich das "Nachwürz-Salz" nicht mehr mit dem Mixer verrühren. In dem Fall dann die Mayo in eine Schüssel geben und dort entsprechend das Salz (und wenn Du willst natürlich auch Pfeffer) unterrühren.

Tomaten - Sonnenblumenkern - Aufstrich

70g Tomatenmark

130g Sonnenblumenkerne

1EL Sojasoße

5EL Sonnenblumenöl

3EL Zitronensaft (wie immer KEIN Konzentrat) :-)

100-150g Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

3EL gehackte Kräuter (Basilikum und Bärlauch)

1 Knoblauchzehe

1TL Rohrzucker

Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Chilisoße

Sonnenblumenkerne und Rohrzucker mit dem Mixer ganz fein zerkleinern. Alle anderen Zutaten gut miteinander verrühren. Schnell und einfach geht das mit dem Pürierstab in einem hohen Becher. Sonnenblumenkerne und Rohrzucker mit dem Mixer ganz fein zerkleinern. Diesen Gewürzsud mit den Sonnenblumenkernen gut vermischen.

Damit der Brotaufstrich noch cremiger wird, gebe ich nochmal alles (außer Basilikum) in den Mixer. Wenn alles schön fein püriert ist, kommt es in eine Schüssel, in der ich den Aufstrich mit Salz und Pfeffer würze. Jetzt noch Basilikum und/oder Bärlauch klein schneiden und unterrühren und bis zum "Abendbrot" ab damit in den Kühlschrank. :-)

Kräutersauce

1 großen Becher Sojajoghurt

1 Becher Sojasahne

3 TL Senf

Kräutersalz

1 TL Paprikapulver süß

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

5-6 EL frisch gehackte Kräuter

alle Zutaten sehr gut miteinander vermischen. Ein wenig ziehen lassen. Die Kräuter am besten erst kurz vor dem Servieren darunter rühren.

Karottensauce

200 g Karotten

100 g Räuchertofu

100 ml Sojamilch

2-3 EL Olivenöl

2-3 EL Zitronensaft

1 TL Kräutersalz

1/2 TL Paprika

1/2 TL Curry

nach Belieben 1 Prise Pfeffer

Karotten garen und mit den übrigen Zutaten mixen.

Chilisauce (süß-scharf)

1 Chilischote

80 ml Dicksaft (Birnen-dicksaft)

1 EL Orangensaft

1 EL Sojasauce

1 EL Reissessig

etwas Schnittlauch, geschnitten

Die Chilischote in Ringe schneiden. Mit Birnen-dicksaft, Orangensaft, Sojasauce, Schnittlauch und Reissessig verrühren.

Tzatziki

1 Gurken, 1 Becher Sojajoghurt, Kräutersalz, 2 Knoblauchzehen, gepresst Schnittlauch und Petersilie, fein geschnitten Gurke ungeschält fein hackeln, und mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Ziehen lassen.

Selbstgemachte Kartoffelchips

4 große Kartoffel(n)

Öl

Gewürze, (z. B. Paprika, Pizzagewürz, Knoblauch)

Kartoffeln schälen und mit dem Messer oder mit der Reibe in dünne Scheiben schneiden. In einer Schale Öl und Gewürze vermischen.

Ein Rost mit Backpapier belegen. Die Kartoffelscheiben beidseitig DÜNN mit dem gewürzten Öl bestreichen und aufs Backpapier legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Minuten rösten (solange bis sie an den Kanten leicht angebräunt sind und in der Mitte kross).

Hinweis: Wenn man mit zuviel Öl bestreicht und kleine Pfützen auf den Chips sind, sind sie nach dem Backen in der Mitte noch weich, wenn sie am Rand schon braun sind.

Vegetarisch & Vegan Grillen

Gefüllte Champignons

Riesen Champignons - für jeden Mitgriller einen

frische Kräuter

Alsan - Margarine

ein Spritzer Zitrone

Die Alsan bei Zimmertemperatur weich werden lassen. In der Zeit Kräuter hacken: Petersilie, Schnittlauch, vlt etwas Knoblauch, Dill - was immer ihr mögt. Dann zusammen mit dem Spritzer Zitrone die Kräuter unterrühren und wieder kaltstellen.

Vor dem Grillen den Stiel entfernen und mit der Kräuter"butter" füllen.

Dann aufs Rost & nach kurzer Zeit genießen.

Paprika-Zucchini-Spießchen

2 gelbe Paprika

1 rote Paprika

1 Zuccine

5-6 braune Champignons

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und bunt gemischt und farbenfroh auf die Spieße stecken. Dann grillen und dabei öfters wenden.

Gemüsespieße

1 Zucchini

1 kl. Aubergine

3 Paprika (Rot, Gelb, Grün)

250g Champignon

1 Tasse Cocktailtomaten

Gemüse in größere Würfel schneiden.

Marinade

1 Tasse Olivenöl

1 Knoblauchzehe (gepresst)

saft einer halben kleinen Zitrone

1 TL Agavendicksaft

1 TL Currypulver

1 TL Kräutersalz

etwas Zitronengras

alles gut miteinander vermischen und das Gemüse kurz durch die Marinade ziehen und auf die Spieße stecken :)

Tofu-Mango Spieße

Je eine Packung Tofu natur, Räuchertofu und Kräutertofu in Würfel schneiden

1 Mango in Würfel schneiden

den gewürfelten Tofu bepinseln mit einer Marinade aus

2 EL Sojasauce

2 EL Sesamöl

1/2 TL Chili

1 EL Ingwerwurzel, frisch gerieben oder Pulver

1 Knoblauchzehe (gepresst)

1 EL Zitronensaft

1 EL Agavendicksaft

1 EL Tomatenmark

dann abwechselnd Tofu und Mango auf die Spieße stecken.

Vleischspieße (kein Schreibfehler v=vegan ;))

ca. 200 g Sojamedaillons

1 grobe rote Zwiebel

1 Zucchini

1 Tasse Cocktailtomaten

1 gelben Paprika

Sojamedaillons mind. 10-15 min in einer leichten Gemüsebrühe köcheln lassen anschließend sehr gut ausdrücken und in einer Marinade aus

2 EL Sojasauce

1 EL Currypulver

1 EL Paprikapulver edelsüß

2 EL Orangensaft

für mind. eine Stunde einlegen.

Gemüse in Würfel und Zwiebel in dickere Ringe schneiden und mit der Marinade von den Sojamedaillons leicht bestreichen.

Abwechselnd Sojamedaillons, Gemüse und Zwiebel auf die Spieße stecken.

vegane Würstchen

1 große rote Zwiebel

Pflanzenöl

250 g Champignons, in Scheiben geschnitten

400 g Kichererbsen aus der Dose oder

Kichererbsen getrocknet, diese dann über Nacht in Wasser einweichen

½ TL Currypaste

Schale von einer unbehandelten Zitrone

75 g Vollkornbrösel vegan

1 TL Agavendicksaft oder Mandelmuss

etwas Mehl zum Bestäuben

Salz und Pfeffer

etwas Thymian bzw. Kräuter nach Belieben

Zwiebel grob hacken, in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 3 Minuten anbraten.

Die Champignons hinzufügen. Ca. 5 Minuten lang goldbraun braten. Die

Zwiebel-Champignon-Mischung mit Currypaste, Kichererbsen, Zitronenschale, Agavendicksaft, Kräuter, Salz und Pfeffer grob pürieren und mit Vollkornbrösel vermengen.

Aus der Masse ca. 10 - 12 Würstchen (od. Laibchen) formen und mit ein wenig Öl bestreichen. Habe diese dann auf einem Backblech für ca. 8 min. im Ofen vorgegrillt damit sie dann beim Grillen nicht zerfallen. (Ich habe die Würstchen schon am Vortag zubereitet und auch vorgegrillt.)

Tofulaibchen

400g Tofu

100 g geraspelter Sellerie (oder Zucchini..ich habe die halbe Menge mit Sellerie und die andere mit Zucchini gemacht)

1 Zehe Knoblauch gepresst

eine Prise Majoran

eine Prise Curry

eine Prise Kräutersalz

eine Prise Pfeffer

1 EL Sojasoße

eventuell einwenig Vollkornbrösel vegan

Tofu mit der Kabel zerdrücken, Knoblauch pressen, Sellerie (oder Zucchini) klein raspeln und alles mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Sollte die Masse zu weich sein ein wenig Vollkornbrösel dazugeben. Laibchen daraus formen und wieder für ca. 8 Min. im Ofen vorgrillen. (Ich habe die Laibchen schon am Vortag zubereitet und auch vorgegrillt.)

Vleischlaibchen

3 kl. Dosen Kidneybohnen, abspülen

150g Sojahack (trocken)

60g feine Haferflocken

2-3 Zwiebel, fein gewürfelt

3 Knoblauchzehe, gepresst

3 EL Senf

3 EL Tomatenmark

Vollkornbrösel od. Paniermehl

Kräutersalz, Pfeffer, Gewürze nach Geschmack

Das Sojahack in kochendem Wasser einweichen und dann sehr gut ausdrücken. (Ich gebe das Sojahack immer in ein ganz feines Sieb und

drücke es dann solange mit einem Kochlöffel bis kein Wasser mehr herauskommt.)

Die abgespülten Kidneybohnen mit Knoblauch, Senf, Tomatenmark, Haferflocken und der Hälfte der Zwiebel pürieren und anschließend mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Dann das Sojahack mit den restlichen Zwiebeln zu dem Bohnenpüree geben und gut vermischen.

Jetzt so viel Vollkornbrösel oder Paniermehl dazugeben, bis die Masse fest genug und gut formbar ist und ein paar Minuten ziehen lassen. Dann Laibchen daraus formen. Habe diese Laibchen dann kurz von beiden Seiten in Öl angebraten. (Habe das wieder alles am Vortag vorbereitet.)

Gegrillter Spargel

2 Bund grünen Spargel

Den Spargel wie gewohnt schälen und die Enden abschneiden. Mit etwas Olivenöl bepinseln und so ca. 3-4 Min. auf den Grill legen, öfters wenden. Nach dem Grillen mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Kräutersalz bestreuen.

Gegrillter Mais

Maiskolben

Alsan od. andere pflanzl. Margarine

Kräutersalz

Knoblauchpulver

Saft einer halben Orange

Alsan, Kräutersalz, Orangensaft und Knoblauchpulver gut miteinander verrühren und auf die gegrillten Maiskolben geben.

Zwiebel Curry Sauce

Öl

5 Zwiebeln

2-3 EL Curry (nach Geschmack)

2 EL Tomatenmark

1 Pack. passierte Tomaten 500g

1 Schuss Apfelessig

1 EL Agavendicksaft

Kokosmus (Mandelmus) je nach Geschmack (muss aber nicht sein)

Salz und Pfeffer

Paprikapulver Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und im Öl anschwitzen.

Dann Curry und Tomatenmark mitbraten, Passierte Tomaten, Essig,

Agavensirup (und ev. Mus) unterrühren, nach Belieben 1-3 min. einköcheln

und mit Salz, Pfeffer und ev. ein wenig Paprikapulver abschmecken. Noch

dicker wird die Sauce durch weiteres Einkochen oder Tomatenmark.

Kann warm und kalt verwendet werden.

Tomatenbrot

Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

200 ml Sojamilch

1 EL Tomatenmark

700 g Dinkelmehl glatt

2 TL Salz

50 g braunen Zucker

1 Würfel Hefe

75 g getrocknete, gewürfelte Tomaten in Öl eingelegt

3 EL Öl von den eingelegten Tomaten

Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Milch erwärmen und das Tomatenmark einrühren. Beides mit allen anderen Zutaten mischen und gut verkneten. Ca.20 Minuten gehen lassen.

Vier Teigkugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. 30 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 200°C vorheizen und das Brot 30 Minuten backen.

Rosmarinkartoffeln vom Blech

Kartoffeln

Rosmarin kleingehackt

2-3 EL Olivenöl

1-2 EL Salz

Die Kartoffeln waschen gründlich abbürsten und trocknen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses mit dem Öl bestreichen und dem Rosmarin und Salz bestreuen. Die Kartoffel halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. (Mache das deswegen so damit die Kartoffel nicht so fettig werden). Je nach Größe der Kartoffeln ca. 30-45 Min. backen.

Festtagsmenüs für Weihnachten, Silvester & Co

Menü 1

Vorspeise:

Spinat-Lauch-Suppe mit Kokosmilch

Eine herrlich cremige Suppe, die man mit Sambal-Olek sehr pikant abschmecken kann.

Zutaten:

2 EL. Öl

1/2 Bund Frühlingszwiebel, in Ringen geschnitten

1 Stk. Ingwer, fein gehackt

2 Stk. Knoblauchzehen, fein gehackt

400 ml Kokosmilch

1 Stange Lauch, in Ringen geschnitten

1 kleine Dose Mais

1 Pr. Muskatnuss

1/2 TL. Salz

1 TL. Sambal-Olek

500 g Spinat, gehackt (frisch oder Tiefkühl)

Zubereitung:

Lauch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer im heißen Öl anbraten.

Spinat tropfnass zugeben und kurz andünsten.

Kokosmilch und Mais dazugeben, mit Sambal Olek abschmecken und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Mit Muskat und Salz abschmecken.

Hauptspeise:

Paranußbraten in Blätterteig

Der Festtagsbraten schlechthin! Ideal für das Weihnachtsessen, als Beilage Rosenkohl, (Süß)Kartoffeln und entweder vegane Bratensauce oder eine Cranberrysauce.

Das Rezept ist für 8 Personen, was übrig bleibt, schmeckt kalt sehr gut.

Zutaten:

450 g Blätterteig vegan

4 EL. Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL. Majoran

125 g Margarine (Alsan)

1/4 TL. Muskatnuß, gerieben

500 g Paranüsse, gerieben

2 Bund Petersilie, fein gehackt

1/4 TL. Pfeffer schwarz

1 TL Salz

250 g Semmelbrösel

1 EL. Sojamehl

50 g Spinat, fein gehackt

2 TL. Thymian

250 g Toastbrot

3 EL. Zitronensaft

2 EL. Zitronenschale gerieben

2 Zwiebeln, fein gehackt

Zubereitung:

Zwiebeln in 50 g Margarine glasig und weich dünsten. Vom Herd nehmen und Paranüsse, Semmelbrösel, 1 TL Thymian, 2 EL Zitronensaft, Sojamehl, Muskatnuß und so viel Gemüsebrühe dazugeben, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.

Für die Füllung Knoblauch in der restlichen Margarine weich dünsten, Spinat, Petersilie, restlichen Zitronensaft und -Schale zugeben. Toastbrot sehr klein schneiden (oder reiben) und mit der Spinatmasse vermischen. Mit Thymian, Majoran und reichlich Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätterteig zu einem 30 x 40 cm großen Rechteck ausrollen.

Spinatmasse zu einer Rolle formen und in die lange Mitte des Teiges geben.

Darauf die Nußmasse verteilen, dann den Blätterteig auf beiden Seiten hochschlagen, damit die komplette Füllung eingewickelt ist. Die Ränder zusammendrücken. Einige Male mit der Gabel einstechen, damit der Dampf entweichen kann.

Bei 200°C ca. 30 Minuten braten.

Zum Servieren in Scheiben schneiden und mit Cranberry- Sauce servieren.

Cranbeery -Sauce

Zutaten:

1 Pack. Cranberries

2 Stk. Orangen den Saft auspressen

2 TL Pfeilwurzelmehl

ca. 1/2 Tasse Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten (Cranberries, Orangensaft, Mehl, Zucker) verrühren, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze dicklich kochen lassen, bis die Cranberries aufplatzen.

Schmeckt zu veganen Braten, Burgern, Pilzen, Bratäpfeln, aber auch kalt als Kompot

Beilagen:

Süßkartoffeln

Süßkartoffeln sind eine sehr feine Beilage zu veganen Braten. Natürlich kann man für dieses Rezept auch normale Kartoffeln verwenden.

Zutaten:

2 EL. Ahornsirup

3 EL. Margarine (Alsan)

4 Stk. Süßkartoffel mittel

1 TL. Zimt

6 EL. Zucker braun

2 große Zwiebeln

Süßkartoffeln mit der Schale ca. 1 Stunde bei 200° im Ofen backen.

Zwiebeln fein hacken, in der Margarine weich dünsten, dann den braunen Zucker, Ahornsirup und Zimt zugeben und karamelisieren lassen.

Wenn die Kartoffeln weich sind, schälen und in einer Schüssel anrichten.

Die Zwiebelsauce darüber gießen und mit etwas braunem Zucker und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreut servieren.

Rosenkohl mit Walnüssen

Rosenkohl schmeckt manchmal etwas bitter, deswegen wird er hier mit Ahornsirup glasiert und mit Nüssen angerichtet. Eine herrliche Beilage zu einem Nußbraten.

Zutaten:

6 EL. Ahornsirup

6 EL. Olivenöl

1 Pr. Pfeffer

1 kg Rosenkohl

1 TL. Salz

200 g Walnüsse

Zubereitung:

Rosenkohl putzen und die Stiele über Kreuz einschneiden.

Nüsse in einer trockenen Pfanne kurz anrösten.

Olivenöl erhitzen und den Rosenkohl darin anbraten, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zugeben und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf garen, evtl. etwas Wasser zugeben.

Vor dem Servieren die Nüsse unterheben und nochmals abschmecken.

Nachspeise:

Bananentraum

Eine traumhafte Creme von Bananen und Tofu, himmlisch sahnig und besonders bananig.

Zutaten:

3 Bananen

4 EL. Cashewnüsse gemahlen

2 TL. Kaffeepulver

1/4 TL. Piment

1 Pr. Salz

250 g Tofu

1 TL. Zimt

Zubereitung:

Tofu zerkrümeln und zusammen mit den geschälten Bananen und den restlichen Zutaten im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren.

Creme in Dessertschalen füllen und vor dem Servieren kalt stellen.

Menü 2

Vorspeise: Avocado-Kartoffel-Suppe

1 Stk. Avocado, gewürfelt
250 ml Gemüsebrühe
600 g Kartoffeln, gewürfelt
2 Stk. Knoblauchzehen
3 EL. Olivenöl
3 Bund Petersilie
1 Pr. Pfeffer
50 g Pinienkerne
1/2 TL. Salz

Zubereitung:

Kartoffelwürfel mit der Gemüsebrühe aufkochen und in ca. 10 Minuten weich kochen, dann pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne mit Petersilie, Knoblauch und Olivenöl mit dem Mixer oder Mörser zu einem Pesto verarbeiten.

Kartoffelsuppe in Teller geben, mit Avocadowürfeln bestreuen und einen Klecks Pesto in jeden Teller geben.

Hauptspeise: Seitanschnitzel Wiener Art

Zutaten:

6 EL. Öl
1 TL. Gemüsebrühe gekörnt
100 g Glutenmehl
1 EL. Hefeflocken
1/2 TL. Knoblauchpulver
1 TL. Kurkuma

2 Stk. Lorbeerblätter
1/2 TL. Paprikapulver
1/2 TL. Pfeffer
2 TL. Salz
1 Tasse Semmelbrösel
1.1 Liter Wasser
1 Zwiebel
1 TL. Zwiebelpulver

Glutenmehl mit 1 TL. gekörnte Gemüsebrühe, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Mischung in 100 ml Wasser einrühren, gut verkneten und zu einem Laib formen.

Mit einem scharfen Messer dünne Schnitzel abschneiden. Restliches Wasser mit Zwiebel, Lorbeerblättern und 1 TL. Salz aufkochen lassen und darin die Schnitzel ca. 10 Minuten kochen. Schnitzel abtropfen lassen. Sojamehl mit Kurkuma, Paprika, Pfeffer, Hefeflocken und 1 TL. Salz vermischen und mit soviel Wasser glatt rühren, daß eine eiartige Masse entsteht.. Schnitzel zuerst durch die Sojamehlmischung ziehen, dann in den Semmelbröseln wenden. (Vorgang evtl. wiederholen.) Schnitzel im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Preiselbeeren servieren.

Beilagen: Petersilienkartoffel

1 kg Kartoffeln

- 2 Liter Salzwasser
- 60 g Margarine (Alsan)
- 1 Bünd Petersilie, klein gehackt

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garen bis sie weich sind (ca. 15 Min.). Margarine in einer Pfanne erhitzen und dann die Kartoffeln in heißer Margarine und fein gehackter Petersilie schwenken.

Zucchini-Paprika-Gemüse mit Rucola

- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL. Olivenöl
- 2 Paprika rot
- 3 Pr. Pfeffer
- 1 Bund Rucola
- 1 TL. Salz
- 4 Zucchini
- 1 Zwiebel

Paprika würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden, Rucola, Zwiebel und Knoblauch hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel glasig dünsten, dann Zucchini und Paprika zugeben und unter Rühren von allen Seiten goldbraun braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und im letzten Moment den Rucola untermischen.

Nachspeise: Bratapfel

- 4 große säuerliche Äpfel (Boskop)
- ca. 50 g Margarine (Alsan)

2 EL. Preiselbeerkonfitüre

Rosinen oder anderes Trockenobst

Mandeln

4 Esslöffel Zucker (od. Agavensaft)

1/2 TL. Zimt

1 Tasse Cranbeery-Saft

Zubereitung:

Bei den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen. Mandeln und Trockenobst zerkleinern. Zimt und Zucker mischen. Äpfel in eine Auflaufform setzen und abwechselnd mit Margarinestückchen, Konfitüre, Mandel-Nuss-Mischung, Trockenobst und Zucker-Zimt-Mischung füllen. 1/2 Tasse Cranbeery-Saft darübergiessen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 30-40 Minuten backen. Mit dem restlichen Saft immer wieder aufgiessen.

Menü 3

Kartoffelgulasch (4 Port.)

1 kg Kartoffeln
2 Stk Knoblauchzehen
ca. 4 EL. Öl
3 Stk Zwiebeln
2-3 EL. Paprikapulver edelsüß
1 EL. Mehl
1 EL. Essig
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
Kräutersalz & Pfeffer
2 TL. Majoran
1/2 -1 TL. Kümmel
4 Lorbeerblätter
8 Wacholderbeeren

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch pressen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun rösten.

Das Paprikapulver und Mehl dazugeben, verrühren und sofort mit dem Essig ablöschen und sofort mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die vorbereiteten Kartoffelstücke, Knoblauch, Tomatenmark, Salz und Pfeffer sowie die Gewürze dazugeben. Unter häufigem Rühren kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind und eine cremige Bindung entsteht. Wer möchte kann am Schluß noch mit einwenig Sojacreme verfeinern. Gutes Gelingen :-)

Süßes, Desserts & kleine Naschereien

vanilleeis

ca. 100g Cashewnüsse

vanille aus einer Schote

Agavendicksaft nach Geschmack

ca. 3-6 EL Wasser

Nüsse, vanille, Agavendicksaft in die Küchenmaschine geben und mixen. Langsam das Wasser bis zur gewünschten Konsistenz dazugeben. Die Masse in einen TK Behälter geben und für einige Stunden ins Gefrierfach stellen.

Nussnougatcreme

200g pflanzl. Margarine

100g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln

3 EL Kakaopulver

4-5 EL braunen Zucker (od. 2 -3 EL Agavendicksaft)

Margarine in einem Topf zum schmelzen bringen, Zucker in der Margarine auflösen, danach sofort vom Herd nehmen. Kakao und Haselnüsse zugeben, alles verrühren. Mischung einigermaßen abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren. In ein Schraubglas füllen und in den Kühlschrank stellen. Hin und wieder umrühren, damit sich das Fett nicht von den übrigen Zutaten trennt.

Nougatcreme (ganz schnell)

2 EL Mandelmus (oder anderes Nuss Mus)

1-2 EL Agavendicksaft

2 gehäuften TL Kakao

alles verrühren, fertig!

Schoko-Haselnuss-Creme

ergibt 400-500 g

Zutaten:

250 g ganze Haselnüsse

150 g feinsten Zucker (kein Rohrohrzucker, der bleibt körnig)

50 g echter Kakao

1 TL Vanillepulver oder Mark

ca. 50 ml Pflanzenöl , evtl. mehr

1. Die Haselnüsse in eine beschichtete Pfanne geben und leicht rösten.
2. Die gerösteten Haselnüsse mit dem Zucker, Kakao und Vanillearoma in einen Mixer geben und unter langsamer Zugabe des Pflanzenöls pürieren.

Die Konsistenz sollte nicht zu dick sein, da die Creme nach dem abkühlen noch ein wenig fester wird.

Masse in ein sterilisiertes Glas geben und abkühlen lassen.

Hält im Kühlschrank ca. 2-3 Wochen

Mousse au chocolat

1 - 4 Portionen

100 g Zartbitterschokolade

200 ml kalte aufschlagbare Sojasahne.

Schokolade in einem Wasserbad schmelzen, anschließend 10 Min. abkühlen lassen. Sojasahne steifschlagen und die abgekühlte aber noch flüssige Schokolade unterheben. Nach ca. 30 Min. ist die Mousse fest.

Pancakes mit Obst

150 g Vollkornmehl

300 ml Sojamilch

2 TL Backpulver (Optional, es geht auch ohne, habe es heute nämlich vergessen) ;-)

1 Prise Salz

2 Bananen

Öl

Obst nach Belieben

Vollkornmehl, Sojamilch, Backpulver und Salz verrühren.

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und unter den Teig heben.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln und bei mittlerer Hitze den Teig portionsweise von beiden Seiten anbraten.

Nun sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, man kann die Pancakes so essen, sie mit Obst schichten, eine Kugel Eis darauf geben, mit Honig oder Ahornsirup beträufeln.

Apfel-Sreusel-Muffins

Teig:

150 g Weizenmehl Typ 405

1 geh. EL Kartoffelmehl

25 g gemahlene Mandeln
50 g Rohrohrzucker
1/2 TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz
1/2 TL Natron
1 1/2 TL Weinsteinbackpulver
2 TL Zitronensaft
50 ml neutrales Öl
150 ml Hafermilch (oder andere Pflanzenmilch)
2 kleine säuerliche Äpfel

Streusel:

4 geh. EL Weizenmehl, Typ 405
4 geh. EL Rohrohrzucker
etwas Vanille, gemahlen und Zimt
2 EL gemahlene Mandeln
2 EL gehackte Mandeln
2 EL Haferflocken, Kleinblatt
50-55 g Alsan, (sehr weich)

Für die Muffins die trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. In einem hohen Gefäß das Öl mit Zitronensaft und Hafermilch verquirlen und einen Moment stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und je nach Geschmack mit oder ohne Schale klein würfeln.

Das Hafermilch-Öl-Zitronensaft-Gemisch zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Löffel grob untermischen, dann die Apfelwürfel zugeben und

alles kurz vermengen (nicht viel rühren!).

Muffinformen mit Papierförmchen auskleiden und den Teig darauf verteilen (die Förmchen etwa zur Hälfte mit Teig füllen).

Für die Streusel die trockenen Zutaten vermischen, dann die weiche Alsan zufügen und mit den Händen einige Minuten gut verkneten bis sich alles zu einem Streusel-Teig verbunden hat. Die Streusel gleichmäßig auf den Muffins verteilen und ganz leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 190 °C Ober- und Unterhitze etwa 25-30 Minuten backen, je nach Backofen. Zur Kontrolle die Stäbchenprobe machen: wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen hängen bleibt, sind die Muffins fertig. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Selbstgemachtes Erdbeer-Himbeereis (vegan)

Erdbeeren und Himbeeren am Vortag einfrieren. Kurz vor dem Servieren die tiefgefrorenen Erdbeeren und Himbeeren mit einem Becher Sojajoghurt, Vanille aus einer Schote und ein wenig Agavendicksaft kurz in der Küchenmaschine durchmischen. Fertig :) Mit einer aufgeschlagenen veganen Sahne od. Sprühsahne servieren. :)

Schnelle vegane Muttertagstorte

wünschen allen Muttis einen wunderschönen Muttertag mit vielen Momenten der Freude und Liebe ♥

75 ml Öl

300 ml Vanille Sojamilch

150 g Zucker

400 g Mehl

2 TL Backpulver

Füllung:

1 Packung Sojasahne schlagen (z. B. Soyatoo)

400 g Erdbeeren in dünne Scheiben geschnitten

Mehl mit Backpulver vermischen. Öl, Sojamilch und Zucker gut vermischen und dann das Mehl-Backpulvergemisch dazugeben. Alles nochmal gut miteinander vermischen und dann in eine gut gefettete runde Backform füllen. Bei 180° 40-45 Minuten backen. Abkühlen lassen, in drei Platten schneiden.

Sojasahne schlagen, Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden.

Eine Teigplatte mit Sahne beschmieren und Erdbeeren darauf legen die nächste Teigplatte darauf geben und dann wieder mit Sahne beschmieren und Erdbeeren darauf legen. Dann die letzte Teigplatte darauf geben und die gesamte Torte mit Sahne beschmieren und mit Erdbeeren verzieren.:)

Vanilleeis

ca. 100g Cashewnüsse

vanille aus einer Schote

Agavendicksaft nach Geschmack

ca. 3-6 EL Wasser

Nüsse, vanille, Agavendicksaft in die Küchenmaschine geben und mixen. Langsam das Wasser bis zur gewünschten Konsistenz dazugeben. Die Masse in einen TK Behälter geben und für einige Stunden ins Gefrierfach stellen.

Nussnougatcreme

200g pflanzl. Margarine

100g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln

3 EL Kakaopulver

4-5 EL braunen Zucker (od. 2 -3 EL Agavendicksaft)

Margarine in einem Topf zum schmelzen bringen

Zucker in der Margarine auflösen, danach sofort vom Herd nehmen, Kakao und Haselnüsse zugeben, alles verrühren, Mischung einigermaßen abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren. In ein Schraubglas füllen und in den Kühlschrank stellen. Hin und wieder umrühren, damit sich das Fett nicht von den übrigen Zutaten trennt.

Nougatcreme (schnell)

2 EL Mandelmus (oder anderes Nuss Mus)

1-2 EL Agavendicksaft

2 gehäuften TL Kakao

alles verrühren, fertig!

Gegrillte Bananen und Ananas

Bananen

frische Ananas in Scheiben schneiden, (oder aus der Dose)

1/2 - 1 Dose Kokosmilch

Zimt

1-2 EL Kokosmus oder Mandelmus

Agavendicksaft nach belieben

Kokosmilch mit dem Mus, Zimt und Agavendicksaft gut vermischen

Die Bananen halbieren und quer durchschneiden. Ananas in Scheiben schneiden und beides gut mit dem Kokosmilch Gemisch einpinseln. Für ein paar Minuten auf den Grill legen und heiß werden lassen.

Mango Eis

Am Vortag eine Mango (man kann natürlich auch anderes Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren usw.. nehmen) in kleine Stücke schneiden und einfrieren. Kurz vor dem Servieren die tiefgekühlten Mangostücke mit einem großen Becher Sojajoghurt, Vanille aus einer Schote und ein wenig Agavendicksaft gut durchmischen und sofort mit den gegrillten Bananen und Ananas servieren. (Sollte es mit dem Servieren länger dauern dann hat man eben eine leckere Mangocreme ;)))

Erdbeertorte mit Vanillepudding

Für den Mürbeteigboden:

60 g Zucker

120 g Alsan Reformmargarine

180 g gesiebtes Mehl

1 Prise Salz

Die Zutaten mischen und gut durchkneten. Dann die Teigkugeln noch mal eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen und dann weiterverarbeiten: auf einem Springformboden auslegen und 20-25 Minuten backen.

Hinweis: Wer 2 Springformen besitzt ist im Vorteil, dann kann man beide Böden gleichzeitig backen.

Für den Biskuitzwischenboden:

175 g Zucker

250 ml Wasser

6 EL Pflanzenöl

4 TL Backpulver

1 Pck. Vanillinzucker

225 g Mehl

Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel geben und mit dem Rührgerät zu einem glatten, luftigen Teig rühren. Eine Springform mit etwas Öl einfetten und den Backofen auf 180°C vorheizen. Teig in die Springform füllen und in den Ofen schieben. Nach 20-25 Minuten sollte der

Teig fertig gebacken sein, mit einem Stäbchen kann man den Test machen – hinein pieken und wenn kein Teig hängen bleibt, ist er Boden fertig.

In der Zwischenzeit: 500g Erdbeeren waschen und vierteln. Vanillepudding nach Packungsanleitung (Sojamilch statt Milch!) zubereiten. Den Pudding etwas erkalten lassen.

Auf den fertig gebackenen Mürbeteigboden eine Schicht Vanillepudding verteilen, darauf eine Schicht Erdbeeren und wieder eine Schicht Vanillepudding. Dann den Biskuitboden (eventuell zurecht schneiden) darauf andrücken. Nun wieder eine großzügige Schicht Erdbeeren auf dem Biskuit verteilen.

Tortenguss (rot oder klar – Achtung: auf die Packung schauen um Gelantine zu vermeiden) nach Packungsanleitung zubereiten und über die Erdbeeren gießen. Der Guss kann ruhig an den Rändern nach unten oder aus der Springform laufen, dass passiert bei mir auch immer. Dann die Torte ca. 3-4 Stunden kalt stellen, damit der Pudding fest werden kann.

Guten Appetit & frohes Oster-Kaffeetrinken!

Himbeerjogurt

300g Soja Jogurt - mein Favorit ist Alprosoja

150 g TK-Himbeeren o. frische Himbeere

3 EL gepuffter Amaranth

1 EL Weizenkleie

1 EL Walnussöl

eventuell gehackte Walnüsse „Alles vermischen und geniessen. :)“

vegane Schokoladen-Muffins (für ca.10 Stück)

Ein ganz einfaches schnelles Muffinrezept. Schon oft gemacht und immer lecker geworden.

1 1/2 Tassen Mehl (180g)

2 Teelöffel Backpulver

2 Bananen

1/3 Tasse (75g) Pflanzenöl

3/4 Tasse (170g) Zucker

1/4 Tasse (60g) Soja-Joghurt

Kakaopulver oder vegane Schokoladenstückchen nach Belieben

Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Muffin-Blech mit Papierförmchen auslegen.

In einer Schüssel das Mehl und das Backpulver miteinander verrühren.

In einer zweiten Schüssel die Bananen pürieren, dann das Öl, den Zucker und den Soja-Joghurt hinzufügen und alles miteinander verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Dann das Kakaopulver beziehungsweise die Schokoladenstückchen unterrühren.

Die flüssige Teigmasse zum Mehl hinzufügen, alles locker miteinander verrühren. Teig in die Förmchen füllen. Viel Spaß beim Nachbacken :)

Energie-Frühstück

Zutaten:

300 g weicher Tofu

4 - 5 EL Sojamilch

2 - 3 EL Agavensirup

Saft einer halben Zitrone

1 Prise Zimt

1 Prise Kristallsalz

20 EL grobe Haferflocken oder frisch geschrotetes Getreide

4 EL Hasel- oder andere Nüsse (gemahlen)

2 große Äpfel, Bananen oder Birnen (klein schneiden)

Agavensirup

Zubereitung:

Tofu, Sojamilch, Agavensirup, Zitrone, Zimt und Salz gut verrühren oder zu einer glatten Creme mixen. Diese mit Haferflocken, dem zerkleinerten Obst und den gemahlenden Nüssen verrühren und in 4 Portionen teilen. Über jede 2 EL Agaven Sirup geben.

Apfel-Mandel Smoothie

2 kleine Äpfel

125 ml Wasser (heiß oder warm)

2 EL Mandelmus

2 TL Hanfsamen

1 Prise Muskatnuss

Alle Zutaten in einem Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Apfelpfannkuchen

2 Äpfel

2 TL Backpulver

1 Tasse Dinkelmehl

1 Prise Salz

1,25 Tasse Sojamilch

1 EL Sonnenblumenöl

1 Prise Sternanis

1 TL Zimt

1 EL Zucker

Ahornsirup (nach Geschmack)

Alle Zutaten außer den Äpfeln in einer Schüssel gut verquirlen und ca.10

Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheibchen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und einen Schöpfer Teig hinein geben. Auf dem Teig sofort Apfelstücke verteilen, dabei fließt der Teig noch weiter auseinander. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze backen, bis der Teig auf der Apfelseite langsam trocken wird, dann wenden und auf der Apfelseite kurz bräunen. Sofort servieren. Wer möchte kann noch einwenig Ahornsirup darüber geben. Gutes Gelingen :-)

Hirseauflauf mit Äpfeln

3 Äpfel

1 Tasse Hirse

2 EL. Mandelblättchen

1/4 TL. Nelken

1/4 TL. Piment

3 Tassen Reismilch

2 EL. Sirup

4 EL. Sojasahne

1 TL. Zimt

Hirse mit Reismilch aufkochen und bei kleiner Hitze ausquellen lassen.

Äpfel in kleine Stücke schneiden, mit Hirse, Gewürzen und Sirup mischen und in eine feuerfeste Form füllen. Mit Sojasahne begießen und mit Mandeln bestreuen, bei 180°C 30 Minuten backen. Schmeckt heiß und kalt.

Milch – rein pflanzlich, köstlich & tierleidfrei

von Regina Meisl

Heute mal Rezepte für alle, die ihre Milch gerne selber machen, geht einfach und man weiß was man trinkt. :)

Man kann jede Milch nach Geschmack noch verfeinern z.B. mit Obst (Bananen, Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, usw..)

Kokosmilch

500 g Kokosflocken mit ca. 750 ml Wasser zum Kochen bringen (unbedingt dabei stehen bleiben kocht sehr leicht über ;)) . Sobald es kocht sofort vom Herd nehmen und ca. 15-20 min. stehen lassen. Dann alles pürieren und durch ein feines Sieb gießen bzw.streichen . Wer die Milch dicker mag weniger Wasser nehmen. :)

Reismilch

1 EL. Ahornsirup oder Agavennektar

1,5 Tasse Reis gekocht (braunen Vollkornreis finde ich am besten)

1 Pr. Salz

1 TL. echtes Vanille

3,5 Tassen Wasser

Gekochten Reis mit einer Tasse Wasser pürieren dann restliche Zutaten und restl.Wasser zugeben und sehr gut mixen. Mixtur ca. 30 Minuten stehen lassen, dann durch ein sehr feines Sieb oder Käseleinen abseihen. Wer eine dickere Milch mag ,einfach weniger Wasser nehmen. :-)

Sojamilch

(habe es probiert ist auch sehr gut geworden ...muss aber ehrlich sagen ich mache sie lieber im Sojamilch-Maker)

500 g trockene gelbe Sojabohnen in mindestens 4l Wasser 8-10 Stunden einweichen

ca. 4 l Wasser +/- (je nach eigenem Geschmacksempfinden, einfach ausprobieren) Wasser erhitzen. Eingeweichte Bohnen in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Bohnen so fein wie möglich pürieren, eventuell etwas vom Kochwasser beigeben. Es soll ein richtig feiner Brei ohne feste Bohnenbestandteile. Einfach testen, ob es fein genug ist. Je feiner das Püree, desto ergiebiger und cremiger die Milch. Wenn das Wasser kocht, das Püree vorsichtig dazugeben und unter häufigem Rühren wieder zum Kochen bringen. Achtung: Anfangs schäumt es stark. Eventuell Hitze reduzieren, damit nichts überkocht! Eventuell hilft ein kleiner Schuss kaltes Wasser gegen das Überlaufen! Nach etwas Kochzeit ist nur mehr wenig Schaum, gelegentlich umrühren und etwa 20 min Wasser und Bohnenmasse kochen.

Topf mit Sieb und Tuch vorbereiten. Kochmasse in das Tuch gießen und nach und nach die Milch abseihen. Zum Schluss durch Zudrehen des Tuches den Rest Sojamilch auspressen. Achtung heiß!

Die Sojamilch ist fertig und kann weiter verwendet oder gekühlt werden.

Was übrig bleibt ist so eine faserige Sojaleie. Diese kann man in Aufstrichen satt Topfen verwenden, beim Brotbacken, für Aufläufe etc

Mandelmilch

(habe anstelle Mandeln auch schon Sonnenblumenkerne,

Hanfkörner, Walnüsse, Haselnüsse, rohköstl. Cashwekerne genommen)

1 Tasse Mandeln (8-12 Std. einweichen)

1 EL. Agavennektar oder ca. 5 getrocknete , entkernte Datteln (wer keine süße Milch will , einfach weglassen)

1 Liter frisches Wasser (wer die Milch cremiger mag weniger Wasser nehmen)

Alle Zutaten in einem Mixer (Küchenmaschine) einige Minuten auf schnellster Stufe laufen lassen und dann die Milch mit einem sehr feinen Sieb oder Käseleinen abseihen. Fertig :-). Wer die Milch dicker möchte dann einfach nicht abseihen. Ich verwende die Rückstände meistens mehrmals. Die Milch wird dann etwas dünner aber immer noch sehr gut. Die Nussreste kann man für Kuchen, Aufstriche, Müslis , Smoothies, Shakes usw. verwenden. Oder trocknen dann hat man eine Art Mehl.

Schnelle Mandel (Nuss)-milch

1/2 Tasse Mandelmus (oder jede andere Nussmussorte wie Walnuss , Haselnuss usw.) mit so viel Wasser pürieren bis man die gewünschte Konsistenz hat.

Schnelle Mandelkokosmilch

3 Esslöffel Mandelmus

2 Esslöffel Kokos Mus

ca. 1/2- 1 Liter Wasser

alles gemeinsam gut mixen. (Wasser langsam bis zur gewünschten Konsistenz dazugeben.)

Mandel Schoko Bananenmilch

1 El Agavensirup

2 Bananen

3 El Kakao

1/2 Tasse Mandeln gemahlen

2 Tassen Wasser

Mandeln mit der Hälfte des Wassers im Mixer bei hoher Geschwindigkeit ca. 2 Minuten lang vermischen. Restliches Wasser zugeben und weitere 2 Minuten mixen.

Mixtur in einem Käseleinen (bzw. feinen Sieb) gut abseihen. Mandelmilch mit den restlichen Zutaten wieder im Mixer mixen, ev. noch nach Geschmack süßen.

Hafermilch

(habe das Rezept einmal im Netz gefunden und es hat mich voll überzeugt.)

1 Tassen Hafer (ganze Körner)

1 Tassen sehr warmes Wasser (nicht heiß)

1 Pr. Salz

Agavendicksaft (wer die Milch süß mag)

Die Haferkörner mit der gleichen Menge sehr warmem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Körner, die jetzt das meiste Wasser aufgesaugt haben, komplett mit dem Restwasser in einen Standmixer füllen. Vorher abmessen, wie viele Tassen gequollene Körner es sind. Dann nochmal so viel sehr warmes Wasser, wie die gequollene Menge, dazu gießen und ca. 2 Minuten auf Stufe 1 mixen. Schmeckt dann sehr "dünn". Wenn Du es gerne geschmacklich stärker magst, dann nur $\frac{3}{4}$ so viel Wasser dazu gießen. Durch ein Küchentuch seihen, und so gut wie möglich ausdrücken. Es bleibt eine Art Schrot-Rest im Handtuch. Den kann man prima nutzen, um Veggie-Burger zu machen. Die aufgefangene Milch je nach Geschmack süßen oder natur belassen. In beiden Fällen eine Prise Salz zufügen und gut verrühren. Wenn Dir die Hafermilch zu "grisselig" ist, kannst Du sie nochmal durch einen groben und immer feiner werdenden Filter schütten.

Wichtig ist aber, dass Du die Hafermilch auf keinen Fall erhitzt, sie wird sonst zu einer dicken Pampe. In Flaschen füllen und ab damit in den Kühlschrank. Vor Gebrauch immer gut schütteln.

Kokosmilch

500 g Kokosflocken mit ca. 750 ml Wasser zum Kochen bringen (unbedingt dabei stehen bleiben kocht sehr leicht über ;)) . Sobald es kocht sofort vom Herd nehmen und ca. 15-20 min. stehen lassen. Dann alles pürieren und durch ein feines Sieb (Käseleinen) gießen bzw. streichen. Wer die Milch dicker mag weniger Wasser nehmen. :)

Cashew - Rahm

(gesunder veganer Ersatz anstelle Schlagobers , Sauerrahm etc.. für würzige und süße Speisen)

10 dag Cashewnüsse 1-2 Stunden in Wasser einweichen, abseihen und mit 1/8 Liter Wasser pürieren bis eine cremige Masse entsteht.

Cashew Creme

zum Überbacken, fürs Raclette, zum Kochen usw.. (bräunt sogar leicht)

Man nehme 1 Becher Cashewkerne und 1 Becher Wasser. Dann lässt man die Cashewkerne über Nacht oder zumindest einige Stunden im Wasser einweichen. Wenn man die Creme eher etwas flüssiger haben will, gibt man das dann einfach so in den Mixer und püriert alles, bis sich eine homogene

Masse ergeben hat. Fürs Überbacken von Aufläufen würde ich den Wasseranteil aber noch ein kleines bisschen reduzieren, dann wird sie dickflüssiger. Die fertige Creme dann noch mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft nach belieben würzen und fertig!

Schlagsahne - vegan

1 Tl Johannisbrotkernmehl od. Quarkernmehl

200 ml Sojamilch

Eisgekühlte Sojamilch in ein hohes Rührgefäß geben, nach Wunsch mit echter Vanille vermischen. Mit dem Handrührgerät aufschlagen, dann langsam das Quarkernmehl einrieseln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Diese Sahne wird je nach Menge des Quarkernmehls wie halbfeste Sahne oder bei mehr Quarkernmehl fast schon schnittfest.

Mandel Kokos Pudding

2 Tassen gemahlene Mandeln

1/2 Tasse Kokosflocken

1/4 Tasse Datteln (entkernt)

1 1/2 Tassen Wasser

alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und miteinander gut verrühren.
Es entsteht ein leckerer Pudding.

Veginaise ca 400 g (vegane Mayonnaise)

2 EL Mandelmus (wirkt als Emulgator wie ansonsten die Eier)

100 ml Wasser

200 ml Pflanzenöl (zB. Sonnenblumenöl)

3 EL Essig

1 TL Senf

1 TL Gemüsebrühpulver

nach Wunsch: Knoblauch, versch. Kräuter,....

Mandelpüree mit Essig, Senf und Gemüsebrühpulver und der Hälfte des Wassers (ca. 50 ml) in einem hohen Gefäß mischen.

Mit einem Stabmixer die Mischung verquirlen und nach und nach die Hälfte des Öls einbringen. Dann den Rest des Wassers mit dem Stabmixer einrühren und dann erst den Rest des Öls. Nach Wunsch abschmecken.

Die Veginaise vorerst ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, dann wird sie richtig fest. Wer die Veginaise gleich essen will kann nur so viel Wasser beifügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

vegane Mayonnaise (geht schneller aber auch gut)

150ml Sojamilch

1 TL Senf

1-2 TL Essig

1/2 TL Salz

250ml Pflanzenöl (Rapsöl)

Man gibt einfach alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß, stellt den Stabmixer hinein und püriert auf höchster Stufe und geht langsam mit dem Mixer von unten nach oben, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Sollte sie nicht fest werden, klappt es meistens mit etwas mehr Öl. Falls auch das nicht hilft, kann man sich mit der Zugabe von Johannisbrotkernmehl behelfen.

Kartoffelmayonnaise/Kartoffel-Vinaigrette von Urs Hochstrasser

125 g gekochte Kartoffeln

100 ml Gemüsebrühe

4 EL Essig

Salz

Pfeffer

etwas Agavendicksaft

3 oder mehr EL Öl

Gekochte Kartoffeln mit Gemüsebrühe, Essig, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft im Mixbecker zu einer Soße verarbeiten, Öl hinzugeben - Je mehr Öl zugegossen wird, desto fester wird die Sauce. Kann beliebig mit Gewürzen/Kräutern verfeinert werden oder mit Hefeflocken.

Nusskäse von Urs Hochstrasser

1 Tasse Nussrückstände aus der Nussmilcherzeugung

1-2 EL Nährhefe aus Melasse (gibt einen Käsegeschmack)

1 Teelöffelspitze Kristallsteinsalz

Nach Belieben können Gewürze beigegeben werden, wie z.B. Schabzigerkelee, Muskat oder Stollengewürz oder ähnliches. Die Zutaten in einer Schüssel zusammen gut kneten, bis eine feste Masse entsteht. Dann eine Form mit Klarsichtfolie auslegen und die Masse hinein füllen, etwas anpressen, damit es schön kompakt wird und kurze Zeit, ca. 1 Std. stehen lassen. Den so gewonnen Käse stürzen und garnieren. Dieser Käse ist schnittfest.

So liebe Tierfreunde, falls euch die Rezepte gefallen haben und ihr etwas an einen Tierschutzverein spenden möchtet, möchte ich euch die Companeros pro Animales ans Herz legen. Ihr findet sie unter www.tierarbeit.eu im Internet oder auch bei Facebook.

Unsere beiden Vierbeiner kommen aus Spanien und so manche Fellnase von den Companeros konnte von uns aus (als Pflegestelle) schon glücklich vermittelt werden. Seit mehreren Jahren sind mir die „Companeros“, eine deutsche Familie, die in Spanien lebt, schon bekannt und daher weiß ich: ihre Arbeit für die Straßenhunde ist sehr kostenintensiv.

Die Kontoverbindung ist:

Companeros pro Animales

Bank: La Caixa

IBAN: ES39 2100 6316 2102 0001 5400

BIC / Swift: CAIXESBBXXX

Natürlich könnt ihr auch gar nicht spenden oder an einen anderen Tierschutzverein eures Vertrauens oder oder oder .. :)

...

Tiere können nicht für sich selbst sprechen. Und deshalb ist es so wichtig, dass wir als Menschen unsere Stimme für sie erheben und uns für sie einsetzen.