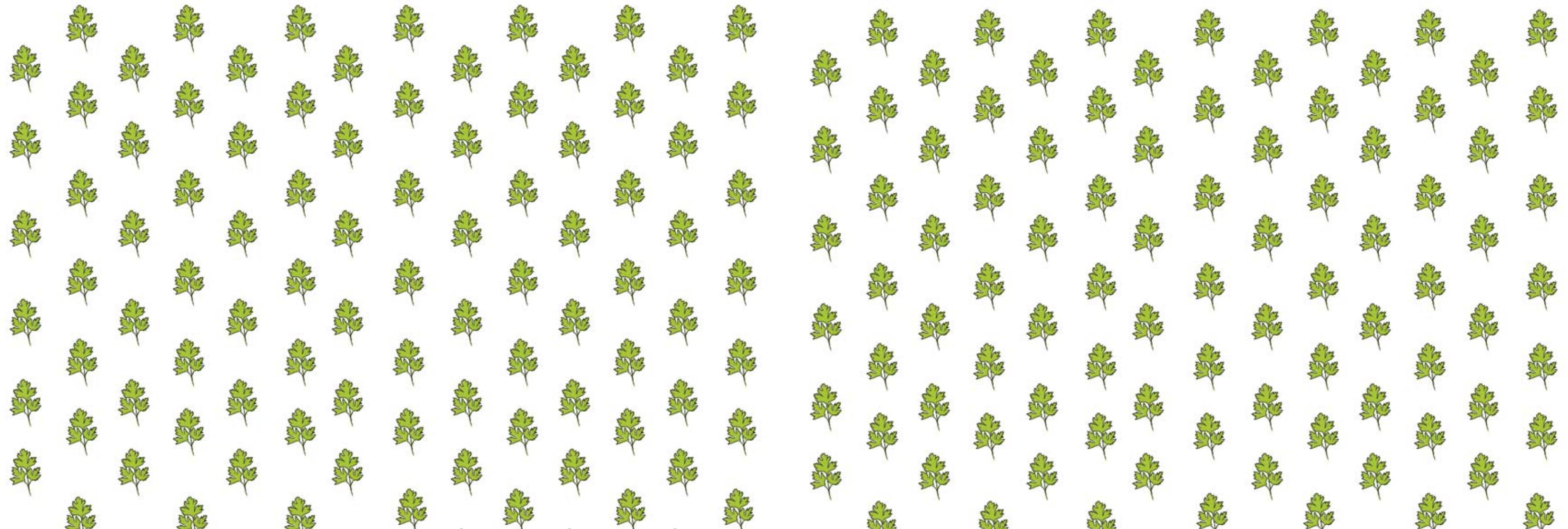


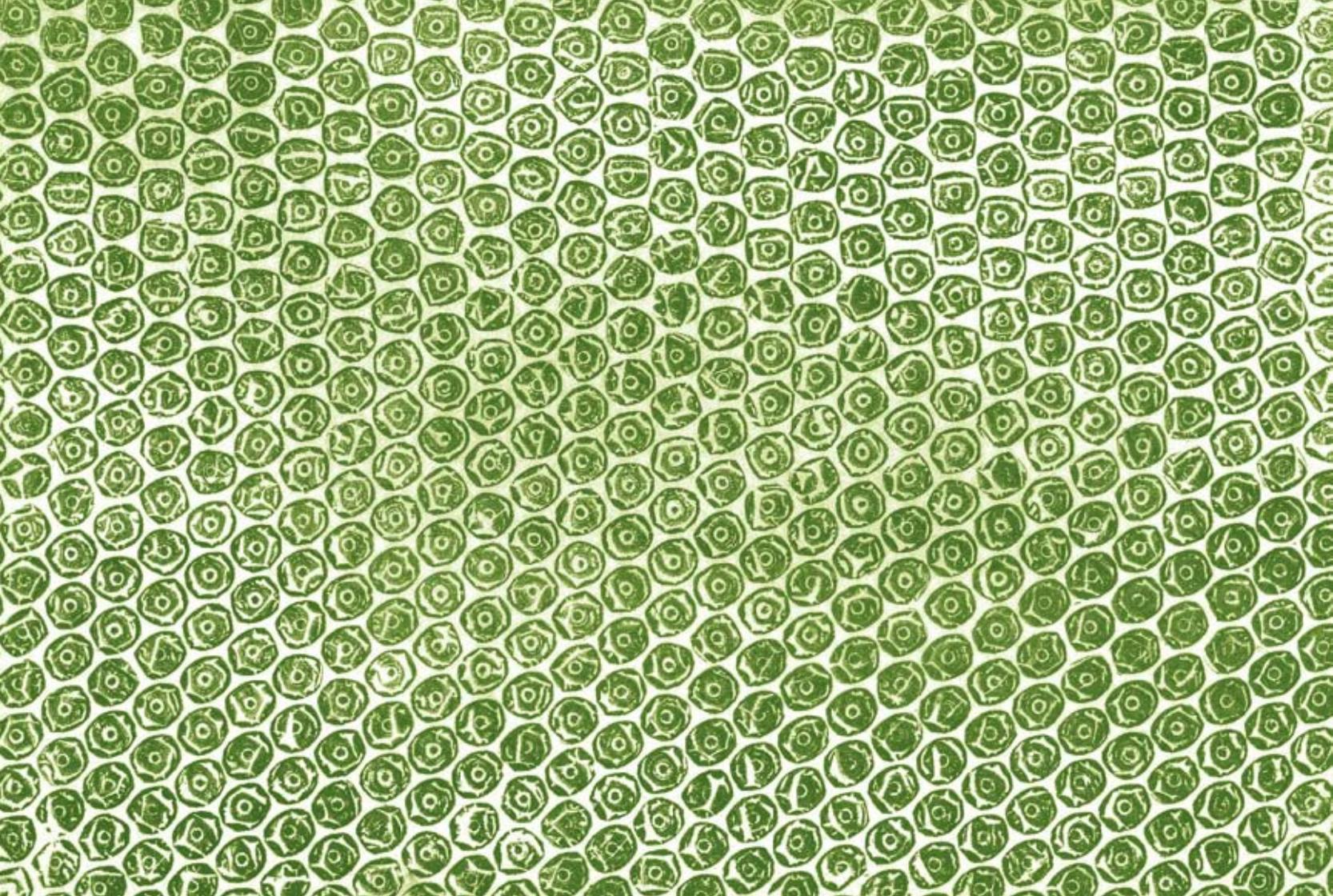
# Körndlfraß

FAIRliebt in die vegane Küche

Yvonne Nicko







# ImpresSum

## **Körndfraß**

FAIRliebt in die vegane Küche

Dezember 2009

Idee & Gestaltung: Yvonne Nicko

yvonne.nicko@gmail.com

# 3

Vorwort	7	
	<b>8</b>	Zwiebelsuppe Knoblauchrahmsuppe mit Croutons
Tofu Eierspeis mit Speck Ei-freie Mayonnaise	11	
	<b>12</b>	Bruschetta Tomaten Mozarella Baguette
	<b>15</b>	
Krautfleckerl Grenadiermarsch	15	
	<b>16</b>	Spaghetti Carbonara Sauce Bolognese
Kärntner Kasnudeln	19	
	<b>20</b>	Spätzle Kaas Spotzn
Semmelknödel Geschnetzeltes in Eierschwammerlsauce	<b>23</b>	
	<b>24</b>	Gulasch Zwiebelrostbraten
Erdäpfelsalat Wiener Schnitzel vom Weizen	<b>27</b>	

	<b>28</b>	Cordon Bleu	
	<b>31</b>		Thunfisch Fischstäbchen
	<b>32</b>	Gröstl Falscher Hase	
	<b>35</b>		Topfenstrudel Palatschinken
Germknödel mit Vanillesauce	36		
	<b>39</b>		Marillen- Topfenknödel Zwetschkenknödel
	<b>40</b>	Vanillekipferl Bratäpfel mit Vanillesauce	
	<b>43</b>		Zimtsternchen Kokosbusserl
Schwarzwälder Kirsch	44		
	<b>47</b>		Apfel- Streuselkuchen
Sachertorte	48		
	<b>51</b>		Mousse au Chocolate
Alternativen & Bezugsquellen	<b>53</b>		

# Vorwort



**N**ichts ist so alltäglich und selbstverständlich wie unsere Ernährung. Essen soll schmecken, gesund sein und satt machen. Doch die Lebensmittel, die wir täglich wählen, haben große Auswirkungen auf Tiere, auf unsere Umwelt und sogar auf den Klimawandel. Sind die globalen Zusammenhänge erst bekannt, ist der tägliche Einkauf im Supermarkt eine Möglichkeit, die Welt zu verändern. Wussten Sie, dass die Produktion tierlicher Lebensmittel laut FAO (UN-Welternährungsorganisation) für 18% des anthropogenen Klimawandels verantwortlich ist? Das ist immerhin mehr als der komplette Verkehrssektor zum Treibhauseffekt beiträgt. Bekannt ist da wohl der Effekt, den unser Einkauf auf Nutztiere hat. Für die Erzeugung von Fleisch werden alleine in Österreich jährlich um die 80 Millionen Tiere getötet - die meisten nach einem kurzem Leben in Intensivtierhaltung. Das wissen sogar die größten Fleischfans.

Wieder weniger bekannt ist die Tatsache, dass auch für die Herstellung von Eiern Tiere sterben müssen, und gar nicht wenige. In der gängigen landwirtschaftlichen Praxis ist es üblich, zur Eierproduktion nur Hühner des Typs „Eierleger“ (ein Zuchtstammentyp) zu verwenden. Diese sind dazu gezüchtet, in einem Jahr statt sechs Eiern (so wie das Urhuhn) fast 250 Eier zu legen. Nach etwa über einem Jahr sind die Tiere ausgemergelt und werden zu Suppenhühnern. Erschütternd ist auch das Schicksal der fast 5 Millionen männlichen Küken, die am ersten Tag ihres Lebens getötet werden, weil sie keine Eier legen können und für die Fleischproduktion nicht geeignet sind, da sie keine Masthühner sind. Sie werden zermust, vergast oder anders getötet, und das auch im Bio- und

Freilandbereich. Auch die Produktion von Milch ist ethisch bedenklich. Wie jedes andere Säugetier produziert die Kuh nur Milch, wenn sie vorher schwanger war. Um den Arbeitsprozess im landwirtschaftlichen Betrieb nicht unnötig zu verkomplizieren, werden Mutter und Kind getrennt. Ein unvorstellbares Trauma für beide. Das Kalb wird zur Milchkuh oder zu Kalbfleisch, die Mutterkuh wird erneut geschwängert, sobald ihre Milchleistung abnimmt. Wenn Tiere wählen könnten, würden sie sich eine rein pflanzliche Ernährung für uns Menschen aussuchen. Aber verursacht eine rein vegane Ernährung nicht Mangelerscheinungen und Krankheiten? – Mitnichten. Selbst die weltweit größte Ernährungsorganisation, die A.D.A. (American Dietetic Association)

meint, dass eine fleischlose Ernährung bei der Vorbeugung der wichtigsten Zivilisationskrankheiten (Fettleibigkeit, Diabetes, Arteriosklerose ...) hilft und (Zitat): „Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und Pubertät ...“ Auch unzählige Leistungs- und SpitzensportlerInnen wie der Bodybuilding-Weltmeister Alexander Dargatz, der Olympiastar Carl Lewis oder die Rugbyspielerin Johanna Jahnke beweisen das. Schön und gut, aber kann eine rein pflanzliche Ernährung auch schmecken? – Das beweist dieses Kochbuch, und deshalb bin ich stolz darauf, dass ich gebeten wurde, das Vorwort zu schreiben! Und jetzt ran an die Töpfe!

**Mag. Felix Hnat**, Obmann  
Vegane Gesellschaft Österreich  
[www.vegan.at](http://www.vegan.at)

## Zwiebelsuppe

3 El Pflanzliches Öl  
500 G Zwiebeln,  
Feinblättrig Geschnitten  
4-5 Scheiben Weissbrot  
1 El Weizenmehl  
1,2 L Gemüsebrühe  
1 Bund Petersilie  
Salz Und Frisch Gemahlener Pfeffer  
25 G Geriebenen, Veganen Käse

In einem großen Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren nach und nach mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Weißbrotsscheiben mit dem Käse bestreuen und solange backen, bis die Scheiben knusprig und der Käse geschmolzen ist.

## Knoblauchrahmsuppe

### mit Croutons

60 g durchgepresster Knoblauch  
50 g Margarine oder Öl  
50 g Mehl  
1 L ungesüßte Sojamilch  
1 Lorbeerblatt  
2 TL Salz  
Frisch gemahlener Pfeffer und Muskat  
(ein Schuss Sojacuisine)  
2 Scheiben Brot  
Petersilie

Den Knoblauch im Fett anschwitzen. Das Mehl unterrühren und unter ständigem Rühren nach und nach die Sojamilch aufgießen, würzen und mit dem Schneebesen umrühren, sonst brennt die Suppe an. Ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Suppe pürieren (vorher das Lorbeerblatt entfernen)

und bei Bedarf mit Sojarahm verfeinern. Das Brot würfeln und in etwas Margarine oder Sonnenblumenöl anrösten. Die Suppe mit den Croutons und etwas gehackter Petersilie bestreuen.





## Eierspeis mit Speck

ca. 300g Tofu Natur  
1 gehackte Zwiebel, Knoblauch  
Salz, Pfeffer  
2 TL Curry  
Öl zum Braten  
2-3 EL Sojasauce  
1/2 Bund gehackte Petersilie  
1 Prise Paprikapulver  
„Speck“: 250 g Räuchertofu  
Öl zum Braten  
1/2 TL Pfeffer oder Paprikapulver  
1-2 EL Sojasauce

Die Zwiebel im Öl anrösten, Tofu zerkrümeln (mit der Gabel zerdrücken), dazugeben und zusammen mit den Gewürzen und der Sojasauce anbraten. Dabei öfters wenden. Zum Schluss Paprikapulver und Petersilie dazugeben. Für die Speckalternative den Räuchertofu klein würfeln. Mit Pfeffer oder Paprikapulver scharf anbraten bis die Würfel knusprig sind. Mit der Sojasauce ablöschen und unter die Tofueierspeis mischen.

## Mayonnaise

3 EL Zitronensaft  
75 ml Sojamilch  
1/2 TL Senf  
1 Prise Salz, Pfeffer  
1 Prise süßer Paprika  
6 EL Pflanzenöl

Alle Zutaten bis auf das Öl in einen Mixer geben. Die niedrigste Stufe einschalten. Kontinuierlich, am besten Tropfen für Tropfen, das Öl hinzufügen, bis die Mischung anfängt dick zu werden. Weiter-

mixen, bis eine dicke, geschmeidige Masse entsteht. In ein Glas mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Diese Mayonnaise ist sehr kalorienarm. (Ergibt ca. 250 ml)

## Bruschetta

12 Scheiben Ciabatta  
4 gehackte Knoblauchzehen  
1 Bund gehacktes Basilikum  
4 Tomaten  
Meersalz  
frischen Pfeffer  
Olivenöl  
Balsamicoessig

Tomaten kurz in Kochendes Wasser geben, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem gehackten Knoblauch, dem geschnittenen Basilikum, Balsamicoessig und Olivenöl marinieren. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Alles ca. 1 Stunde ziehen lassen und anschließend in einem Sieb

abtropfen. Die Brotscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 200 °C (Oberhitze) im vorgeheizten Backrohr toasten. Die Tomatenmasse auf die warmen Brotscheiben verteilen und sofort servieren.

## Tomaten mit Mozzarella

2 Tomaten  
1 Pkg. Tofu Natur  
Ca. 3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Frisch gehacktes Basilikum  
Oregano  
Baguette  
(Bruschetta)

Den Tofu in Scheiben schneiden, mit Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen und mit dem Olivenöl übergießen. Das Ganze ein wenig ziehen lassen, und anschließend die Tofu- und Tomatenscheiben abwechselnd

### im Baguette

überlappend ins Baguette schichten, evtl. nachwürzen. Sehr gut schmeckt dieses Baguette auch mit Bruschetta unter der Tofu-Tomatenschicht.

12





## Krautfleckerl

Den Zucker im heißen Öl karamellisieren lassen, die feingehackte Zwiebel anrösten und anschließend den feinblättrig geschnittenen Krautkopf (den Strunk entfernen) dazugeben und mit rösten. Mit einem Schuss Essig ablöschen, würzen und ca. 20 min. weichdünsten, evtl. ein wenig Wasser dazugeben. Die Nudeln bissfest kochen, währenddessen den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, knusprig anrösten und beides unter das Kraut mischen. Kräftig würzen.

500g Nudeln (Farfalle)  
1/2 Krautkopf  
1 große Zwiebel  
etwas Öl  
2 TL Zucker  
Räuchertofu  
1 Schuss Essig  
Salz  
frischer Pfeffer  
Kümmel

## Grenadiermarsch

Die fein gehackte Zwiebel in der Margarine oder im Öl anrösten, die Räuchertofu- würfel und die gekochten, in Scheiben geschnittenen Erdäpfel und die Nudeln dazugeben, kurz mit rösten und würzen. Im vorgewärmten Backrohr kurz

überkrusten lassen. Dazu passt ganz gut ein Blattsalat mit Kürbiskernöl. Schmeckt übrigens auch ohne Räuchertofu hervorragend.

1 Zwiebel  
500 g gekochte Erdäpfel  
Margarine oder Öl  
300 g gekochte Nudeln  
(Geröstete Räuchertofu- würfel)  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver  
Majoran

## Spaghetti Carbonara

2 EL Öl  
1 Zwiebel, feingehackt  
2-3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
150 g veg. Schinken  
(oder gewürfelter Räuchertofu)  
etwas geriebenen veg. Käse  
1 Packung Soja-Cuisine (Sojasahne)  
Salz, frischen Pfeffer  
400 g Spaghetti

Das Öl in einer größeren Pfanne erhitzen, die gehackte Zwiebel glasig dünsten, danach den in Streifen geschnittenen veganen Schinken (oder Räuchertofu) dazugeben und anbraten. Die Sojasahne und den veg. Käse unterheben, mit Knoblauch und den anderen Gewürzen abschmecken und mit den gekochten Spaghetti vermischen.

## Sauce Bolognese

110 g Tomatenmark  
(oder 1 Dose Tomaten)  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
50 g Sojafaschiertes ( Sojagranulat)  
300 ml Wasser, 1 Gemüse-Brühwürfel  
1 TL Oregano und Basilikum  
Salz, Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
veg. Parmesan

Sojagranulat mit 150 ml Wasser 10 Minuten lang einweichen. Die Knoblauchzehe kleinhacken und mit der Zwiebel im Olivenöl andünsten. Separat das restliche Wasser mit dem Brühwürfel kochen. Tomatenmark oder die kleingeschnittenen Dosentomaten und das eingeweichte

Sojagranulat mitdünsten. Pfeffer, Salz und Oregano sowie die Brühe hinzufügen (bei den Tomaten aus der Dose etwas weniger) und umrühren. Mit veganem Parmesan oder (Bier-)Hefeflocken bestreuen.





## Kärntner Kasnudeln

Teig:  
ca. 600 g Mehl  
1 EL Öl  
lauwarmes Wasser

Fülle:  
ca. 250 g mehlig Kartoffeln  
1/2 Becher Tofutti Sour cream  
(bzw. Sojajoghurt oder veg. Frischkäse)  
1 Zwiebel  
1 Pkg. Räuchertofu  
Etwas Zitronensaft  
Minze, Petersilie, Kerbelkraut  
Salz, Pfeffer

Margarine  
Kräuter zum Bestreuen

Für den Teig Mehl, Salz, Öl und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und diesen 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Für die Fülle die Kartoffeln in der Schale kochen, anschließend zerstampfen. Mit einer Gabel den Räuchertofu zerkrümeln, und mit etwas Zitronensaft, der fein gehackten Zwiebel, den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und der Sour Cream vermengen. Den Teig ca. 1-2 mm dünn ausrollen und Kreise ausstechen (z.B. mit einem breiten Häferl, Becher, etc., dass einen Durchmesser von etwa 10 - 15 cm hat). In die Mitte des Kreises etwas Fülle platzieren, ungefähr 2 cm rundherum frei lassen, und anschließend in Halbmond- Form zusammenklappen. Die Ränder festdrücken, (wobei man darauf achten sollte, dass keine Luft eingeschlossen wird, sonst könnten sie beim Kochen aufplatzen) und die Teig-Enden krendeln, (ein kleines Stück umlegen und festdrücken, daneben wieder umlegen und fest andrücken usw.) oder mit Hilfe einer Gabel fest zusammendrücken und somit verschließen. Die Kasnudeln ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, vorsichtig herausnehmen, mit flüssiger Margarine übergießen und mit Kräuter bestreut genießen. Die übrig gebliebenen Kasnudeln kann man einfrieren.

## Spätzle

Das Mehl mit dem Sojamehl (oder Ei-ersatzpulver) und den Gewürzen gut vermischen. So viel Wasser unterrühren, dass ein fester Teig entsteht. Teig durch ein Spätzle-Sieb ins kochende Salzwasser hobeln (1-2 EL ÖL dazugeben, dann kleben sie nicht zusammen). Ab und zu umrühren und aufkochen lassen. Abseihen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. In heißer Margarine schwenken und bei Bedarf nachwürzen.

500 g Mehl  
3 EL Sojamehl  
(oder Ei-Ersatz, „no egg“)  
2 TL Kräutersalz  
Pfeffer, Muskat  
1-2 EL ÖL  
Margarine

## Kaas Spotzn

Zwiebel anrösten, und mit Sojasahne und etwas Wasser aufgießen. Den geriebenen Käse hinzufügen und bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Anschließend die fertigen Spätzle mit der Sauce vermischen und mit Salz, frischem Pfeffer und der Petersilie abschmecken.

Spätzle  
1 fein gehackte Zwiebel  
1 Pkg. veganen Käse  
(z.B. Cheezly Red Cheddar Style)  
1 Pkg. Sojacuisine (Sojasahne)  
Salz, frischer Pfeffer  
gehackte Petersilie  
geröstete Zwiebelringe  
Öl zum Anbraten

Andere Variante: Den geriebenen veg. Käse mit den Spätzle schichtweise in eine feuerfeste Form geben und 10 Min. in den auf mittlere Hitze vorgeheizten Backofen stellen. Petersilie und geröstete Zwiebelringe darüberstreuen.





## Semmelknödel

8 Semmeln  
250 g Grieß  
3 EL Margarine  
Muskatnuss  
2 EL Petersilie gehackt  
1 TL Salz

Semmeln würfeln, mit Grieß, Petersilie und der zerlassenen Margarine vermischen und würzen. Nach und nach 1.5 Tassen heißes Wasser zufügen und dann mit nassen Händen Knödel formen. Die Knödel in kochendem Salzwasser 15 - 20 min. garen lassen und sofort servieren.

## Geschnetzeltes in Eierschwammerlsauce

200 g Eierschwammerl  
2 - 3 Hand voll Sojaschnetzel  
1 1/2 Gemüsebrühwürfel  
Olivenöl  
Frühlingszwiebel  
Salz, Pfeffer, Petersilie  
Sojasahne  
250g Nudeln oder Reis

Die Eierschwammerl kurz abwaschen bzw. bürsten und die Wurzeln weg-schneiden. Anschließend in kleine Stücke schneiden und die Zwiebel klein hacken. Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen und Sojaschnetzel darin 15 min. kochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln bzw. den Reis kochen. Die Schnetzel abseihen und das überschüssige Wasser aus ihnen rausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel kurz anrösten und anschlie-ßend die Eierschwammerl hinzufügen. 5 min. unter häufigem Umrühren anbraten. Danach die Sojaschnetzel dazugeben und weitere 5 min. anbraten, bis diese ein wenig knusprig sind. Nun das ganze mit der Sojasahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer und frisch gehackter Petersilie würzen. (Alternativ kann man auch Seitan-Ge-schnetzeltes verwenden)

1 Pkg. Seitan  
ein paar Zwiebeln  
1 Prise Mehl  
Paprikapulver  
einen Schuss Essig  
etwas Tomatenmark  
Kümmel, Majoran  
Knoblauch  
Sojasauce  
Salz  
Öl

## Gulasch

Seitan in ca. 2 cm Würfel schneiden, auf einem geöltem Blech verteilen, mit etwas Öl beträufeln und im Ofen backen, bis die Oberfläche knusprig und trocken wird. Reichlich Zwiebel braun anrösten, Tomatenmark und etwas Mehl beimengen und kurz mitrösten. Paprikapulver hinzufügen und mit einem Schuss Essig und Wasser ablöschen. Etwa 30 Minuten kochen

lassen und mit fein gehacktem Kümmel, Majoran, Knoblauch und Sojasauce (färbt bräunlich und rundet den Geschmack ab) oder Salz würzen. Seitanwürfel hinzufügen und ca. 10 Min. fertigkochen. (für ein noch deftigeres Gulasch einfach geviertelte Kartoffeln mitkochen. Dazu passen Nudeln oder Spätzle.

## Zwiebelrostbraten

1 Pkg. Seitan  
etwas Mehl  
Margarine oder Öl  
(evtl. Stärkemehl)  
ein paar Zwiebeln  
Sojasauce

Seitan in dünne Scheiben schneiden, in Mehl wälzen und in der Pfanne goldbraun und knusprig braten. In Streifen geschnittene Zwiebeln anrösten, mit Sojasauce und Wasser ablöschen und mit Mehl und Margarine oder verdünntem Stärkemehl

eindicken. Seitanscheiben kurz mitköcheln und mit knusprigen Zwiebeln anrichten. Mit Dinkelnockerln oder Kartoffelbeilage servieren.

[www.seitan.at](http://www.seitan.at)





## Erdäpfelsalat

**D**ie Kartoffeln in der Schale ca. 20-30 min. kochen, danach noch heiß schälen und in Scheiben schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen, unter die Kartoffeln mischen und gut ziehen lassen. Der Salat sollte nicht zu trocken sein. Evtl. noch etwas heiße Gemüsebrühe untermischen und nachwürzen.

800g Erdäpfel  
2 kleine Zwiebeln  
1 EL Senf  
2-3 EL Essig  
Kräutersalz, Pfeffer  
100 ml Gemüsebrühe

2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl  
Gehackte Petersilie oder Schnittlauch

## Wiener Schnitzel

vom Weizen

**G**lutenmehl mit 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Mischung in 100 ml Wasser einrühren, gut durchkneten 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. Die Schnitzel abtropfen lassen. Sojamehl mit

6 EL Öl

1 TL Gemüsebrühe gekörnt

100 g Glutenmehl (Seitan-Fix)

1 EL Hefeflocken

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Kurkuma, 2 Lorbeerblätter

0,5 TL Paprikapulver

1 TL Pfeffer, 2 TL Salz

1 Becher Semmelbrösel

1 Zwiebel, 1 TL Zwiebelpulver

1,1 L Wasser

## Cordon Bleu

Sojafleisch – Pork Steak  
(von Formosa)  
Veganer Aufschnitt  
(zB Velami von Vegusto  
oder Vegavita von Merkur)  
Veganer Käse  
(Viotros oder Cheezly)  
Senf  
zum Panieren:  
Mehl  
Sojamilch  
Semmelbrösel  
Salz

Die Sojafleischfilets einschneiden und die Innenseite mit Senf bestreichen. Anschließend mit veganem Aufschnitt und dünn geschnittenem pflanzlichen Käse füllen, und Sojafleisch samt Inhalt fest zusammendrücken. Die Sojamilch mit etwas Mehl und Salz verrühren. Die Filets zuerst im Mehl wenden, danach durch die Sojamilch/Mehl/Salz- Mischung ziehen und anschließend in den Bröseln wälzen. In heißem Öl goldbraun frittieren. Cordon Bleus schmecken herrlich mit Petersilberdäpfeln und gemischtem Salat!

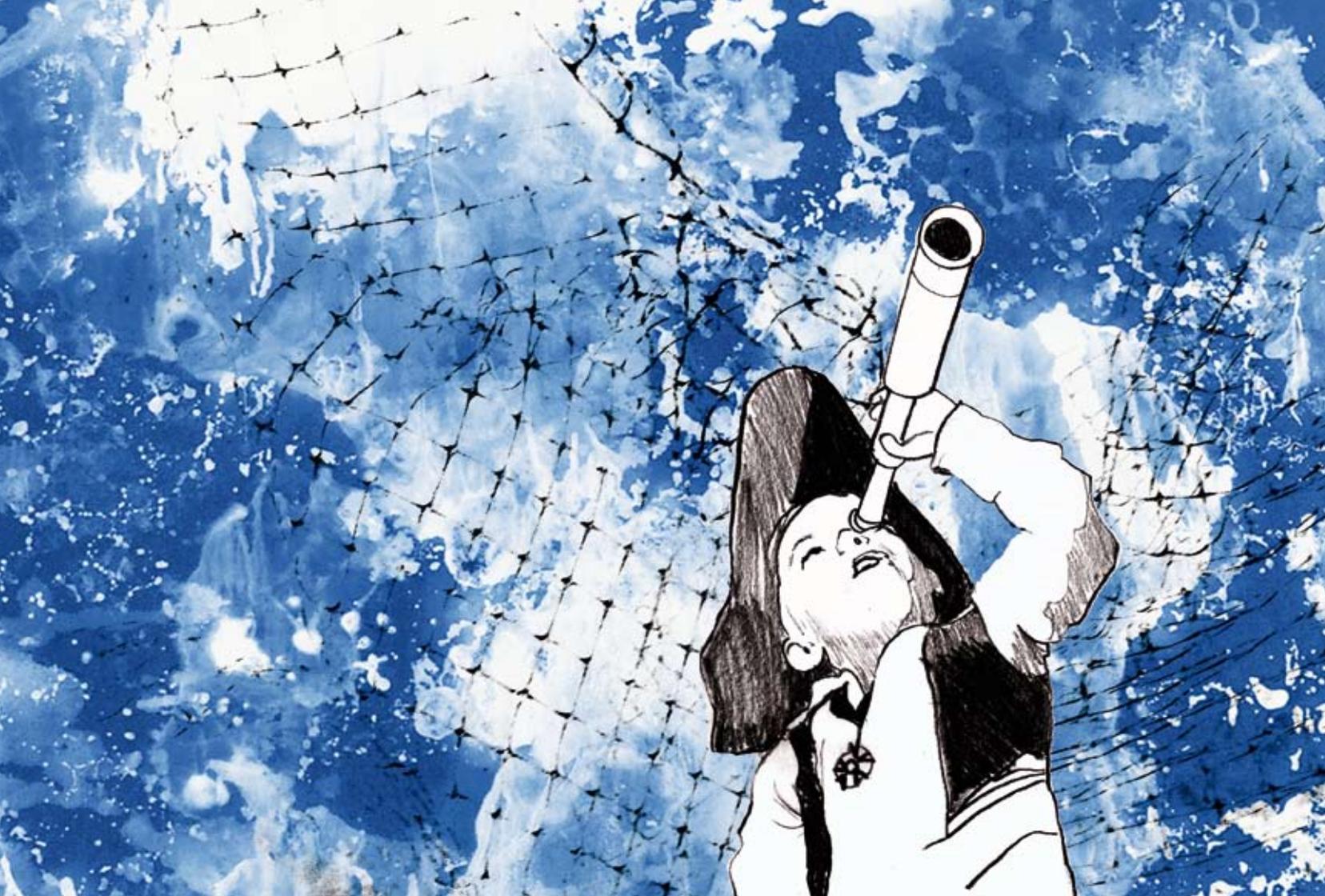
Dieses Rezept stammt von:

**SCHI || INGER**

VEGETARISCHES GASTHAUS & CAFE BAR  
Hauptstrasse 46, A-2002 Grossmugl  
[www.charlys.at](http://www.charlys.at)

28





2,5 kg Karotten  
2 Selleriestangen, klein gehackt  
1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt  
2 rote Paprika, gehackt  
1 Tomate, fein gewürfelt  
4 EL vegane Mayonnaise  
2 EL Sojasauce  
2 TL Seetang-Pulver  
1 EL Salz

## Thunfisch

Die Karotten in einem elektrischen Entsafter entsaften. Den Brei für den „Thunfisch“ verwenden. Sellerie, Zwiebel, Paprika und Tomate mischen. Danach den Karottenbrei untermischen. Mayonnaise, Sojasauce, Salz und Seetang-Pulver zugeben. Die Masse kann wahlweise paniert und goldbraun angebraten oder zu einem frischen, gemischten Salat serviert werden.

400 g Räuchertofu  
200 ml Wasser  
2 EL Sojasauce  
1-2 EL Algen  
1-2 EL Paniermehl  
1/2 EL Sojamehl  
1 EL Hefeflocken  
Öl zum Braten

## Fischstäbchen

Den Räuchertofu zu Stäbchen schneiden. Wasser, Sojasauce und die zerkleinerten Algen zu einer Marinade vermischen. Den Tofu darin einlegen und nach 30 Minuten wieder herausnehmen. Die Marinade im Mixer pürieren. Das Paniermehl,

das Sojamehl und die Hefeflocken dazugeben. Die Tofustäbchen damit panieren und im heißen Öl goldgelb rausbraten. (Mittlerweile gibt es auch schon fertige vegane „Fisch“-stäbchen zu kaufen, die dem Original sehr ähnlich schmecken)

## Gröstl

700 g festkochende Kartoffeln  
2 fein gehackte Zwiebeln  
200 g Räuchertofu  
1-2 gehackte Zucchini  
1 gehackte Paprika  
150 g Sojajoghurt  
Schnittlauch, Petersilie  
Salz, Pfeffer  
Öl

Die Kartoffeln kochen, schälen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln, Paprika, Zucchini und den klein gewürfelten Räuchertofu goldbraun anrösten, und danach die Kartoffeln kurz mitrösten bis auch diese goldbraun sind. Zuletzt die gehackte Petersilie darunter-mischen und mit einer Sauce aus Soja-joghurt, Schnittlauch, Salz und Pfeffer genießen

## Falscher Hase

200 g Tofu  
2 trockene Semmeln  
3 EL Sojamehl oder Ei-Ersatzpulver  
200 g Grünkern, 200 g Hirse  
2 EL gemischte Kräuter  
2 EL Margarine  
(3 EL Semmelbrösel)  
1 gehackte Zwiebel  
Salz, Pfeffer, 1 EL Sojasauce  
braune Sauce

Grünkern etwa 20 Minuten in Wasser garen, die Hirse zugeben und weitere 30 Minuten kochen. Semmeln in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten unter das Getreide mischen. Alles gut verkneten, evtl. noch Semmelbrösel dazugeben, einen Laib for-

men und in eine feuerfeste Form legen. Mit Margarineflocken bestreuen und bei 180°C ca. 50 Minuten backen. In Scheiben schneiden und mit einer braunen Sauce (Fertigprodukt oder Rezept suchen) be-gießen.





1 Pkg. Blätterteig  
200 g Tofu Natur  
Agavendicksaft zum Süßen  
Zitronensaft  
1 TL Vanille  
(oder 2 Beutel Vanillezucker)  
eine Prise Muskat  
Rosinen, Zimt

## Topfenstrudel

Alle Zutaten bis auf den Blätterteig im Mixer oder mit dem Pürierstab mixen bis die Masse eine topfenähnliche Konsistenz hat. Die Fülle auf der Mitte des Blätterteigs verteilen, zusammenrollen und im vorgeheizten Rohr bei 200°C Heißluft ca. 25 min backen.

## Palatschinken

300 g Mehl  
1 TL Salz  
500 ml Sojamilch  
4 EL Sojamehl oder Ei- Ersatz „no egg“  
250 ml Wasser,  
Öl zum anbraten  
Marmelade, Schokocreme, Eis, etc.

Aus den Zutaten mit Hilfe eines Schneebesens einen Teig herstellen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Einen knappen Schöpflöffel voll Teig in das heiße Öl geben und so lange anbraten, bis die Palatschinke fest ist und sich wenden lässt. Danach die andere Seite anbraten. Schmeckt sehr gut mit Marmelade bestrichen und

zusammengerollt. Andere Varianten: mit Schokocreme oder Eispalatschinken. Es können aber auch herzhaftere Füllungen wie z.B. Sojahackfüllung verwendet werden. Aus übrig gebliebenen Palatschinken lässt sich eine Frittatensuppe machen.

## Germknödel mit Vanillesauce

Den Backofen auf die niedrigste Temperatur vorheizen (ca. 50 Grad). Die Margarine in einem kleinen Topf schmelzen. Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig kneten. Eine Arbeitsfläche mit wenig Mehl bestäuben und den Teig in ca. 4 gleich große Stücke teilen. Anschließend flachdrücken und etwas auseinanderziehen. 1-2 TL Powidl in die Teigmitte geben, den Teig über die Füllung schlagen und zu einem Germknödel formen. Man sollte darauf achten, dass die Füllung an keiner Stelle des Teiges rauskommt (ansonsten Teig darüberkleben). Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit etwas Mehl bestäuben und die Germknödel darauf legen. Über die Germknödel ein sauberes Küchenhandtuch legen und

sie nun im vorgeheizten und jetzt ausgeschalteten Ofen ca. 10 Minuten gehen lassen. Sie werden dann um ca. 1/3 größer. In der Zwischenzeit die Vanillesoße zubereiten - einfach zum Pudding (nach Anleitung zubereiten) 150 ml mehr Sojamilch hinzufügen. In einem großen Topf ca. 2 l Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Germknödel in das heiße Salzwasser geben und 5 Minuten von einer Seite (im zugedeckten Kochtopf) kochen lassen. Danach umdrehen und weitere 5 Minuten bei offenem Kochtopf kochen. Nach dem Kochen mit einer Schöpfkelle herausnehmen. Für den Mohnzucker-Mix 2 EL Zucker mit 2 EL Blaumohn mischen. Den Germknödel auf einem Teller anrichten, Vanillesauce darüber gießen und mit der Zucker-Mohn-Mischung bestreuen.

für 4 Germknödel:  
Teig: 500 g Mehl  
1 Würfel frische Hefe  
250 ml Sojamilch  
1 gehäufte EL Sojamehl  
50 g Margarine  
1 gehäufte EL Zucker  
1/2 TL Salz  
  
1/2 Glas Powidl  
2 EL Mohn  
  
1 Packung Vanillepudding  
650 ml Sojamilch  
2 EL Zucker

# 36





## Marillen-Topfenknödel

Teig:  
250g Seidentofu  
1 TL geriebener  
unbehandelter Zitronenschale  
1 Prise Salz, 3 EL Sojamehl  
200g Mehl

Würfelzucker oder Marzipan  
ca. 11 feste, reife Marillen  
Semmelbrösel, Staubzucker  
Margarine

Teigzutaten zu einem festen Teig verkneten. Der Teig muss sich von der Schüssel lösen, darf also nicht kleben. Eventuell noch etwas Mehl hinzufügen. Marillen entkernen und mit einem Stück Würfelzucker oder Marzipan füllen. Den Teig in Portionen aufteilen und diese nacheinander auf der Handfläche sehr dünn drücken. jeweils 1 Marille auf ein Teigstück legen, in den Teig einhüllen und zu runden Knö-

deln formen. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und anschließend die Knödel 15 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. \*Semmelbrösel in zerlassener Margarine anrösten, Knödel darin wälzen und mit Zucker bestreuen.

## Zwetschkenknödel

750 g Kartoffeln  
(in der Schale gekocht und geschält)  
Margarine  
200 g Mehl  
1 TL Salz  
ca. 10 Zwetschken  
Würfelzucker oder Marzipan  
Semmelbrösel, Staubzucker

Kartoffeln durch die Presse drücken oder sehr fein zerstampfen. Abkühlen lassen und mit Mehl, Salz und ca. 6 EL Margarine zu einem glatten Teig verarbeiten, diesen kurz ruhen lassen. Zwetschken halbieren, entkernen und mit einem Stück Würfelzucker oder Marzipan füllen. Teig in zehn Teile teilen, in jedes eine Zwetschge

drücken und zu Knödeln formen. Vorsichtig die Knödel ins kochende Salzwasser geben, dann die Temperatur verringern. Das Wasser darf nicht mehr kochen. Die Knödel gar ziehen lassen, wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig (je nach Größe 10 - 20 Minuten). In angerösteten Semmelbröseln und Zucker wälzen.

100 g Margarine  
250 g feines (Dinkel)Mehl  
3 EL geriebene Mandeln  
100 g Rohrzucker  
etwas ger. Zitronenschale  
gemahlene Vanille  
eine Prise Koriander und Salz  
etwas Vanille- und Puderzucker

## Vanillekipferl

**M**argarine, Zucker, gemahlene Vanille, Zitronenschale, eine Prise Salz und Koriander mit einer halben Tasse Wasser gut verrühren, anschließend mit dem Mehl und den Mandeln zu einem Teig kneten. Kipferl formen und auf einem mit Backpa-

pier ausgelegten Blech bei 190°C 15min backen. Vanillezucker und Puderzucker vermischen und auf die noch ofenwarmen Kipferl streuen.

## Bratäpfel

### mit Vanillesauce

**D**en Backofen auf 200°C (Gas 3, Umluft 200°C) vorheizen. Die Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher die Kerngehäuse ausstechen. Eine Auflaufform mit Margarine ausfetten und die Äpfel in die Form setzen, so dicht, damit sie nicht umkippen können. Die Mandelstifte mit den Rosinen in einer Schale mischen und die Äpfel damit füllen. Den Rest drum herum in der Form verteilen. 3. Die Äpfel im Backofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten

backen. Inzwischen 1/2 l Sojamilch zum Kochen bringen. Das Puddingpulver mit der restlichen kalten Sojamilch und dem Zucker verrühren. Das angerührte Vanillepulver mit dem Schneebesen unter die kochende Sojamilch rühren und kräftig aufwallen lassen, den Topf vom Herd ziehen. Die Sauce zu den Äpfeln gießen, die Äpfel wieder in den Backofen schieben und 9 Minuten weiterbacken. Heiß servieren.

6 kleine rote Äpfel  
15 g Margarine  
Ca. 80 g Mandelstifte  
1 Pkg. Rumrosinen  
3/4 l Sojamilch  
1 Pkg. Vanillepuddingpulver  
3 EL Zucker





## Zimtsternchen

Zucker, Zimt, Zitronensaft, Wasser und Mandeln vermischen. Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Die Sterne bei 200° C ca. 8 - 10 Min backen. Puderzucker mit wenig Wasser glatt rühren und die noch warmen Sterne damit glasieren.

200 g Zucker  
1 EL Zimt  
1 EL Zitronensaft  
6 EL Wasser  
300 g gemahlene Mandeln  
100 g Puderzucker, Wasser

## Kokosbusserl

Ei-Ersatz mit Wasser aufschlagen, danach Zucker, Vanillezucker und Salz unterrühren. Nach und nach die gemahlene Mandeln und die Kokosraspeln sowie das grob gehackte Marzipan unterrühren. Aus der Masse mit Teelöffeln kleine Häufchen auf ein Backblech legen (geht am besten mit einem Eisportionierer). Bei 125°C 30 Minuten eher trocknen als backen.

8 TL Ei-Ersatz  
175 g Kokosraspeln  
50 g Mandeln geschält  
100 g Marzipan  
1 Prise Salz  
1 Pkg. Vanillezucker  
160 ml Wasser  
125 g Zucker

## Schwarzwälder Kirschtorte

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die raumwarme Margarine mit dem Zucker verkneten (Handrührgerät). Anschließend alle anderen Zutaten für den Teig hinzufügen und alles zu einem schönen, glatten Teig kneten. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, den Teig in die Form füllen und glattstreichen. Den Teig jetzt ca. 35 Minuten bei 180 Grad Celsius auf mittlerer Schiene backen. Nach dem Backen für mind. 2 Stunden auskühlen lassen, über Nacht wäre allerdings am besten. In der Zwischenzeit die Soyatoo eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschließend 1 1/2 Packungen mit einem Handrührgerät in einem hohen Gefäß auf höchster Stufe ca. 5 Minuten aufschlagen und anschließend kalt stellen. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen. Den gebackenen, ausgekühlten Kuchenteig

mit einem langen scharfen Messer in zwei Scheiben schneiden. Die obere Scheibe mit dem Springboden abheben und den unteren Teil mit reichlich Marmelade bestreichen. Anschließend den Springformrand darüber stellen (der Verschluss sollte offen sein, damit das Schlagobers an den Rand fließen kann). Die abgetropften Kirschen auf dem unteren Boden verteilen. Einen Großteil des gekühlten Schlagobers auf dem Tortenboden verteilen und den oberen Teil vorsichtig aufsetzen. Mit dem restlichen Schlagobers bestreichen. Die Torte für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen (am besten über Nacht!). Danach die Springform vorsichtig entfernen und die Torte mit Schokosplittler bestreuen. Mit Sprüh-Schlagobers und Kirschen garnieren.

Teig:  
175 g Mehl  
175 g Margarine  
175 g Zucker  
3 gehäufte EL Sojamehl  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
40 g Kakao  
170 ml Sojamilch  
2 EL ÖL

2 Packungen Soyatoo à 300 ml  
1 Glas Kirschen  
Schokostreussel  
Belegkirschen  
Himbeer-Marmelade  
Soyatoo Sprüh-Schlagobers  
zum Garnieren





## Apfel-Streuselkuchen

Teig:

100 g pfl. Margarine

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

4 Tropfen Backöl Zitrone

150 g Mehl

2 EL Sojamehl

50 g (Mais)stärke

1 Päckchen Backpulver

125 ml Sojamilch

150 g Mehl

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

100 g pfl. Margarine

500 g Äpfel

Für den Teig die Margarine, Zucker, Vanillezucker und Zitronenaroma schaumig rühren. Mehl, Sojamehl, Stärkemehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Sojamilch nach und nach zur Margarine geben und zu einem Teig verarbeiten. Der Teig sollte schwer reissend vom Löffel fallen. Dann den Teig in eine gut eingefettete Springform (Durchmesser 25cm) geben und gleichmässig verteilen. Für den Belag die Äpfel schälen, entkernen und in dicken Scheiben (12 pro Apfel) dachziegelartig auf dem Teig verteilen. Für die Streusel Mehl, Zucker und Vanillezucker mischen. Die Margarine in Flöckchen dazugeben und alle Zutaten mit den Hän-

den zu Streusseln verarbeiten und gleichmässig auf den Äpfeln verteilen. Wenn die Streusel zu locker sind, mehr Margarine nehmen. Auf zweiter Schiene von unten bei 175 °C ca. 45-50 Min backen.

## Sachertorte

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Alle Zutaten für den Teig abwiegen und alles mit einem elektrischen Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, die Springform zusammenbauen und die Teigmasse darin verteilen. Ca. 1-2 Esslöffel Wasser auf die Oberfläche geben und alles schön glattstreichen. Anschließend den Teig mehrmals mit einem dünnen Holzstäbchen einstechen. Den Kuchen auf mittlerer Stufe bei 180 Grad ca. 35-40 Minuten backen. Du kannst gegen Ende eine Probe machen, indem du ein Stäbchen in den Teig stichst. Wenn kein Teig daran kleben bleibt ist er fertig. Nach dem Backen den Kuchen etwas abkühlen lassen (am besten über Nacht). Anschließend mit einem langen scharfen Messer waagrecht in zwei Hälften schneiden.

48

Teig:

300 g Mehl

200 g Zucker

200 g Margarine

5 geh. EL Sojamehl

3 EL Backpulver

60 g echtes Kakaopulver

260 ml Wasser

1 Prise Salz

Glasur:

100 g Margarine

100 g Zartbitterkuvertüre

ca. 9 EL Marillenmarmelade

Die obere Hälfte mit einem Kuchenheber oder einer anderen flachen Platte herunterheben. Die untere Hälfte geben wir auf einen großen Teller, weil sonst die Glasur überall hinfließt. 5 EL Marmelade auf dem Teig verstreichen und die obere Hälfte wieder auf die Untere geben. Die restliche Marmelade auf dem ganzen Kuchen verstreichen (auf der Decke und an den Seiten). Für die Glasur 100 g Margarine und 100 g Zartbitterkuvertüre in einem Wasserbad erhitzen. Nach dem Schmelzen die Glasur 5 Minuten auskühlen lassen, und anschließend über die Torte gießen (mit einem Löffel an den Seiten und am Rand verteilen) und fest werden lassen.





## Mousse au Chocolate

400 g Kochschokolade  
1 Pkg. Sojacuisine  
1 Pkg. Seidentofu  
1 Pkg. Vanillezucker  
etwas Kakaopulver  
evtl. Erdbeeren  
und Schlagsahne

Die Kochschokolade mit etwas Sojaraum auf niedriger Stufe schmelzen lassen. In der Zwischenzeit den Seidentofu mit den restlichen Zutaten im Mixer oder mittels Pürierstab zu einer Creme pürieren und anschließend die flüssige Kochschokolade unterrühren. Nochmals durchmischen, in Schälchen füllen und einige Stunden in den Kühlschrank stellen, bis das Mousse fest ist. Wenn das Mousse fest geworden ist, kann man auch mit einem in warmes Wasser getauchten Löffel Nockerl ausstechen und mit Schlagsahne und Erdbeeren anrichten.

51

# Alternative<sub>n</sub>

**Eier** Viele Rezepte funktionieren genauso, wenn man die Eier einfach weglässt. Das trifft z.B. auf viele Tortenrezepte zu, bei denen es oft genügt, ein wenig mehr Flüssigkeit der Teigmasse zuzusetzen. Außerdem sind gute Ei-Alternativen je nach Gericht z.B. Tofu, zerdrückte Bananen, Stärkemehl (z.B. aus Mais, Weizen oder Erdäpfeln) oder sehr beliebt ist auch Sojamehl. Einfach einen Teelöffel für jedes Ei hinzufügen. Mittlerweile gibt es auch schon ein Ei-Ersatzpulver („no Egg“) (über Formosa, Veganversand oder Naturkosthandel zu beziehen). Weitere Tipps findet man im Buch „Kochen und Backen ohne Ei“. **Milch** Sojamilch ist mittlerweile in jedem Supermarkt erhältlich. In Reform- und Naturkostläden findest du außerdem verschiedene Arten von Reis-, Hafer-, Kokos- und Mandelmilch. All diese

Milchsorten schmecken ziemlich unterschiedlich und können wie tierische Milch in verschiedenster Weise eingesetzt werden. **Frischkäse** lässt sich selbst herstellen, indem man Tofu zerdrückt und mit ein wenig Sojamilch und Kräutern, je nach Saison würzt. Ebenso gut sind vegane Frischkäsesorten - auch im Reform- und Naturkosthandel erhältlich. **Topfen** Wie oben: Zerdrückter Tofu mit ein wenig Sojamilch und Zitronensaft. **Schnittkäse** Mittlerweile sind einige Sorten im Reform- und Naturkosthandel beziehbar: z.B. „Cheezly“, „Scheese“, „Vegerella“, „Santeciano“, ... Auch veganer Parmesan ist zu bekommen. (Als Parmesan-Alternative eignen sich auch Hefeflocken oder Bierhefeflocken, die es bei DM oder im Naturkosthandel gibt). **Butter** Vorsicht: die Aufschrift „rein pflanzlich“ auf her-

kömmlichen Margarinen bedeutet in diesem Zusammenhang nicht immer, dass keine Milch oder Milchprodukte beigemischt sein können. Zutatenliste beachten! **Joghurt** Sojajoghurt ist in Natur- oder Fruchtvarianten zu bekommen. z.B. im Inter- und Eurospar, im Merkur und in allen gut sortierten Reform- und Naturkostläden. Es lässt sich auch sehr einfach selbst aus Sojamilch und Joghurtferment herstellen. **Obers/Rahm** „Soya Cuisine“ - ist in vielen Reformhäusern sowie Merkur, Billa, Spar, DM, erhältlich. Es lässt sich gut zum Kochen verwenden, ist aber nicht aufschlagbar. Um eine festere Konsistenz zu erreichen kann man eine Packung „Soja Cuisine“ mit 200 g veganer Margarine mischen und - wenn erwünscht - mit ein wenig Zucker verfeinern. Es gibt auch Hafer- und Nuss-Sahne in Naturkost-

läden. **Schlagobers** gibt es in der Sprühdose und zum aufschlagen von Soyatoo im Formosashop oder Veganversand. Statt **Sauerrahm** kann man je nach Gericht entweder Sojajoghurt oder von Tofutti die „Supreme Sour Cream“ oder veganen Frischkäse verwenden (Formosa, Veganversand) **Mayonnaise** Sorten in veganer Ausführung sind im Reform- und Naturkostbereich erhältlich - allerdings kann man sie auch leicht selber herstellen (siehe Rezept). **Honig** Die Beste Honig-Alternative, sowohl geschmacklich als auch von der Konsistenz ist Agavendicksaft (DM, Naturkosthandel) **Fleisch** Schnitzel, Steak, Würstel, Leberkäs, Wurstaufschnitt, Chicken Nuggets und Co. sind im Reform- und Naturkosthandel, Formosa, Merkur, www.seitan.at, sowie Veganversände erhältlich.

Leberwurst auf Sojabasis gibt es bei DM. **Faschiertes** gibt es entweder fertig auf Soja- oder Seitanbasis oder getrocknet als Sojagranulat zu kaufen. Über Formosa, Reformhäuser, aber auch über einige Supermärkte wie z.B. Merkur und DM zu beziehen. (ebenso www.nutrisun.at, veganversand) **Speck** kann man gut durch angebratenen Räuchertofu ersetzen. **Fisch** Bei Formosa gibt es vegane Fischstäbchen, Hummer, Garnelen, und Fisch-Steaks zu kaufen. Man kann auch aus Räuchertofu Fischstäbchen machen (Siehe Rezept). **Schmalz** gibt es auf pflanzlicher Basis (z.B. Zwiebel-schmalz) bei DM und im Naturkosthandel. **Gelatine** Ein guter Ersatz ist z.B. Agar-Agar, oder (Apfel-)Pektin, weiters Kuzu, Pfeilwurzelmehl, .. - je nach Verwendungszweck (DM, Naturkostläden).

## Bezugsquellen:

Formosa / [www.vegetarischesformosafood.at](http://www.vegetarischesformosafood.at)  
1060 Wien, Barnabitenngasse 6

Bio Supermarkt Maran / [www.biomarkt.co.at](http://www.biomarkt.co.at)  
1070 Wien, Lindengasse 13-15  
1030 Wien, Landstraßer Hauptstraße 37  
1070 Wien, Kaiserstraße 57-59  
1160 Wien, Ottakringer Straße 186  
2380 Perchtoldsdorf, Brunnergasse 1-9

Bio Supermarkt Basic / [www.basicbio.at](http://www.basicbio.at)  
1120 Wien, Schönbrunner Str. 222-228  
5020 Salzburg, Alpenstraße 75

Biomarket / [www.biomarket.at](http://www.biomarket.at)  
1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 71

Denn's Biomarkt / [www.denns-biomarkt.at](http://www.denns-biomarkt.at)  
5020 Salzburg, Sterneckstr. 31  
4600 Wels, Dr.-Salzmannstr. 7a,  
4020 Linz, Hamerlingstraße 42  
4020 Linz, Untere Donaulände 36  
4910 Ried/Innkreis, Marktplatz 3

[www.veganversand-lebensweise.at](http://www.veganversand-lebensweise.at)

[www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)

[www.nutrisun.at](http://www.nutrisun.at) (Sojafaschiertes)

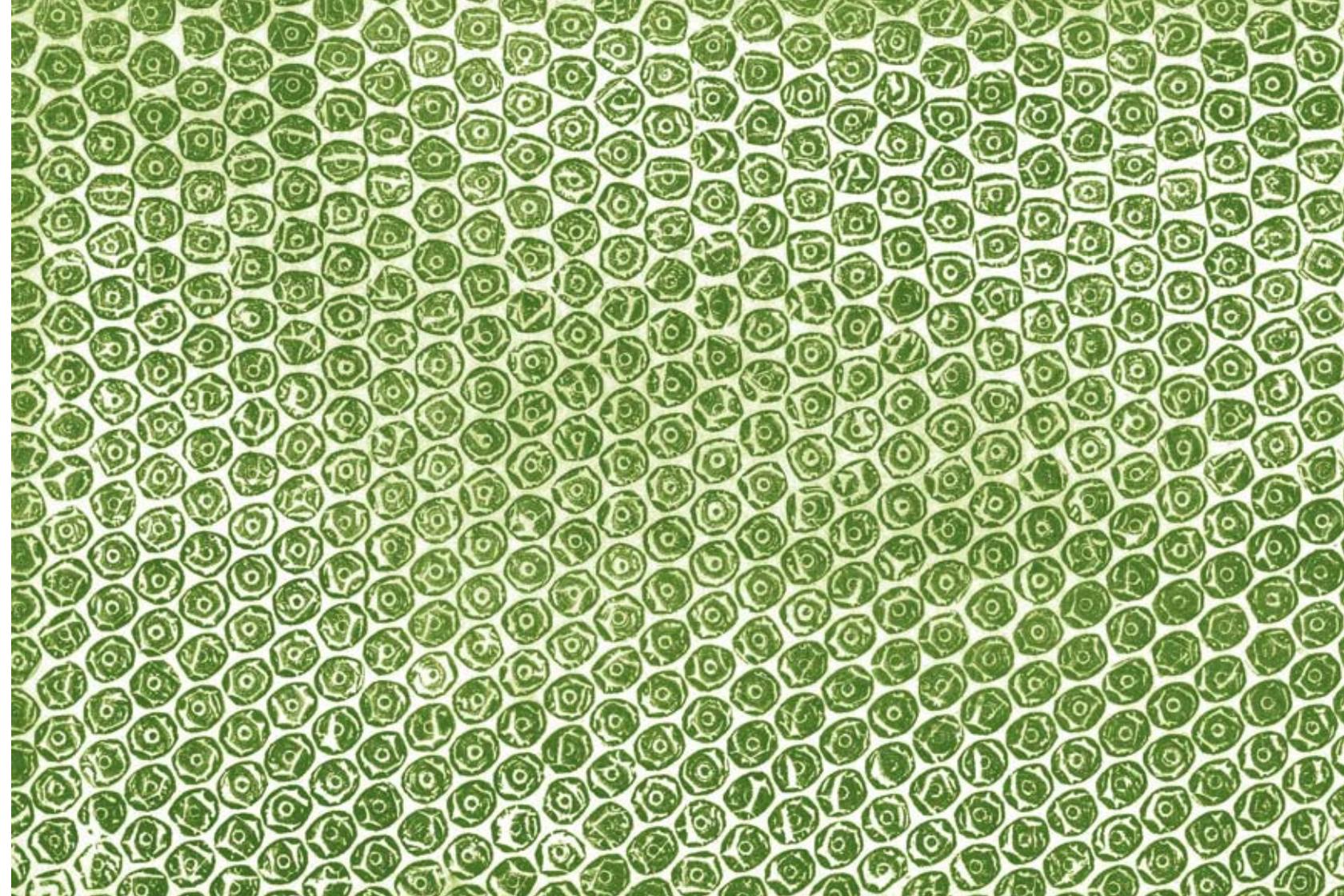
[www.seitan.at](http://www.seitan.at) (Seitan, Weizeneiweiß)

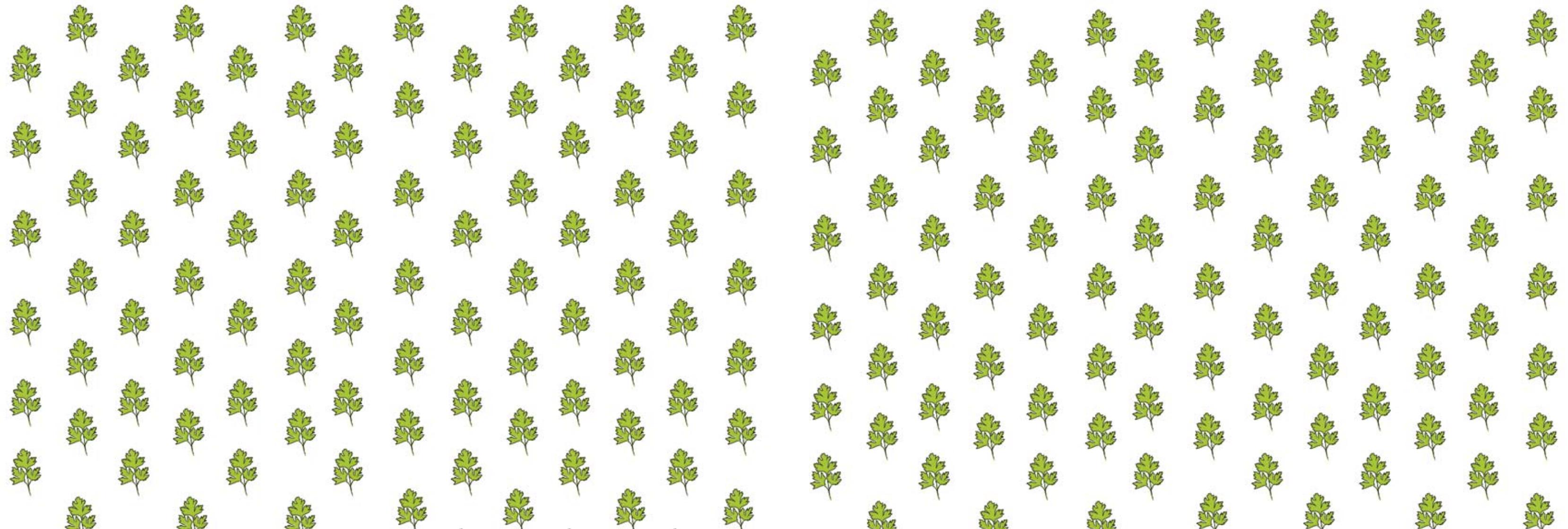
[www.biologisch.at](http://www.biologisch.at) (Liste von Biomärkten)

Weitere  
**Rezepte**  
& Infos

findest du auf

[www.vegan.at](http://www.vegan.at)





100 % Vegan  
cholesterinfrei  
laktosefrei  
ohne tierqual