

REZEPTEBUCH BY



www.jennydesign.info



WAS KANNST



DU DENN DANN

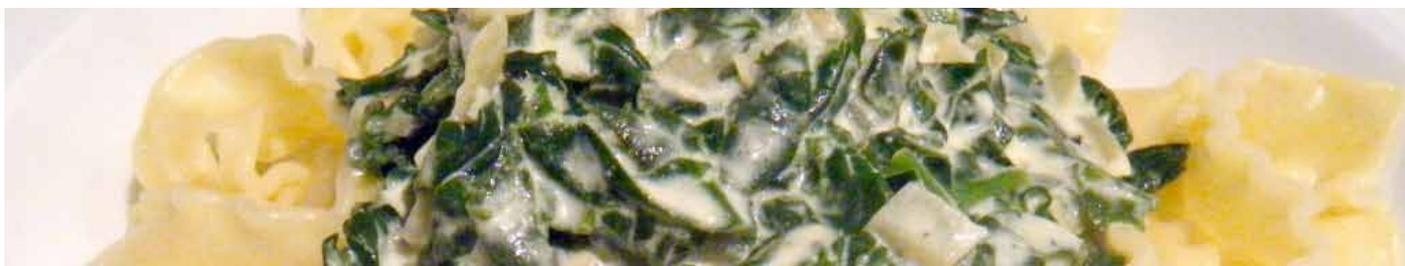


NOCHE ESSEN?





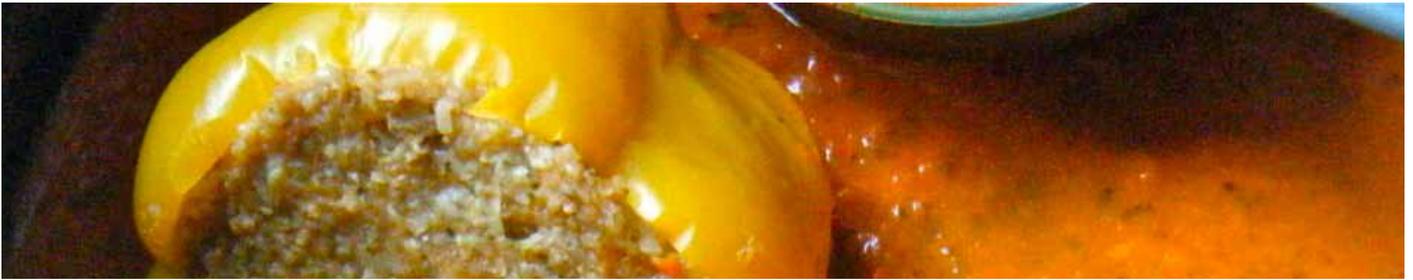
SO EINFACHES!



EINE MISCHUNG AUS REZEPTEN



WWW.WASKANNSTOUDENNINDANNINNOCHESSEN.DE



ATTILA HILDMANNI



VEGAN LECKER LECKER



UND MIR SELBST ♥



WARUM VEGAN?

Veganismus - Für die Tiere, für die Umwelt ... und für Sie! Jedes Jahr werden allein in Deutschland ca. 500 Millionen „Nutztiere“ geschlachtet. Die Aufzucht von Tieren in Tierfabriken ist grausam und eine ökologische Katastrophe. Das Essen von Tieren ist schlecht für unsere Gesundheit und wird mit vielen Krankheiten und Beschwerden, einschließlich Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes und Fettleibigkeit in Verbindung gebracht.

FÜR DIE TIERE ♥

In den Tierfabriken werden die Tiere wie Maschinen behandelt. Nur ein paar Tage nach der Geburt zum Beispiel wird Hühnern mit einer scharfen Klinge der Schnabel gekürzt. Männliche Rinder und Schweine werden ohne Schmerzmittel kastriert. All diese Tiere verbringen ihr kurzes Leben in überfüllter und nach Ammoniak stinkender Umgebung, und viele von ihnen sind so dicht zusammengedrängt, dass sie sich noch nicht einmal umdrehen oder die Flügel spreizen können. Viele können kein einziges Mal frische Luft atmen, bis sie für eine alpträumhafte Fahrt zum Schlachthof in Transporter gestoßen und gezwängt werden, oft unter extremen klimatischen Bedingungen und immer ohne Futter und Wasser. Die Tiere werden kopfüber aufgehängt und bekommen, oft noch bei vollem Bewusstsein, die Kehle aufgeschlitzt.

Was die Industrie kapiert hat -und das war die eigentliche Revolution-, war, dass man keine gesunden Tiere braucht, um Profit zu machen. Kranke Tiere sind profitabler. Die Tiere zahlen den Preis dafür, dass wir jederzeit für sehr wenig Geld alles zur Verfügung haben. Vor vierzig Jahren musste ein Arbeiter für ein Stück Schweinefleisch viermal so lange arbeiten wie heute. Wem das Schicksal der Schweine egal ist, der mag das für einen Fortschritt halten. Doch lässt sich so kein Grundrecht auf billiges Fleisch begründen.

FÜR DIE UMWELT ♥

Die heutigen Tierfabriken verwerten bis auf das „Muh“, „Gacker“ und „Oink“ alles — und dabei hinterlassen sie schwerste Folgen für die Umwelt,

für die noch Generationen nach uns werden zahlen müssen. Alleine in den USA produzieren die Tiere, die für den menschlichen Verzehr gezüchtet werden, 130 mal mehr Exkremente als die ganze Weltbevölkerung: 39.000 kg pro Sekunde. Die Fleischsucht unseres Landes vergiftet und erschöpft langsam Land, Wasser und Luft. Während wir angehalten werden, neue Glühbirnen zu kaufen und Hybridautos zu fahren, hat die UN längst herausgefunden, dass die Zucht von Tieren zum menschlichen Verzehr mehr zum Klimawandel beiträgt, als alle Flugzeuge, Autos und Lastwagen der Welt zusammen. Um genau zu sein, 40% mehr.

...UND FÜR DICH! ♥

Die beiden einzigen Forscher, die erfolgreich die mit Abstand häufigste Todesursache in Amerika, nämlich Erkrankungen des Herzens, rückgängig gemacht haben, schreiben in ihren Programmen eine ausschließlich vegetarische Ernährung vor. Menschen, die tierische Produkte konsumieren, tragen außerdem ein 40 Prozent höheres Risiko, an Krebs zu erkranken sowie ein erhöhtes Risiko für viele weitere Krankheiten einschließlich Schlaganfall, Fettleibigkeit, Blinddarmentzündung, Osteoporose, Arthritis, Diabetes und Lebensmittelvergiftung. Hinzu kommt, dass Fleisch Ansammlungen von Pestiziden und anderen Chemikalien enthält, die bis zu 14 mal konzentrierter sind als in pflanzlichen Lebensmitteln.

Die Kinder von heute sind die erste Generation die mit dem Zeug aufwächst. Wir benutzen sie als wissenschaftliches Experiment. Ist das nicht seltsam, wie sich die Leute aufregen, wenn ein paar Basketballspieler Wachstumshormone nehmen, wo wir mit unseren Nutztieren doch genau dasselbe machen und sie unseren Kindern zu essen geben?

Und wer meint, dass man allein die Welt nicht ändern kann, der sei daran erinnert, dass es nicht darum geht, die Welt heute und augenblicklich zu ändern. Das denken nur Utopisten und es ist ein gern benutztes Argument gegen Weltverbesserer. Aber wenn man sich der Änderung verwehrt, dann steht man auf der Seite derer, die unseren Kindern eine zerstörte Welt hinterlassen.

EINIGE ZUTATEN DIE MAN FÜR MEINE REZEPTE HÄUFIG BRAUCHT UND DIE FÜR NICHT-VEGIS KOMISCH KLINGEN :D



SOJA SAHNE



SOJA GRANULAT



HAFERSAHNE



HEFEFLOCKEN



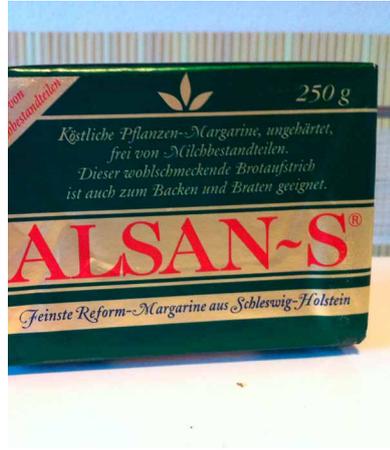
SOJA JOGHURT



SOJAMEHL



GEMÜSEBRÜHE



ALSAN (VEGANE BUTTER)



SCHOKOLADE



BULGUR



SOJAMILCH



HIRSE



HIRSE-GEMÜSE-BRATLINGE



Zutaten für ca. 15 kleine Bratlinge:

- * 100 g Goldhirse
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 1 Möhre
- * 1/2 Zucchini
- * 1/2 Zwiebel
- * 2 El Hefeflocken
- * 1 El Sojamehl
- * 2 El Kartoffelmehl (oder Speisestärke)
- * 4 El Maisgrieß (Polenta)
- * Salz, Pfeffer
- * 2 El Kräuter, gemischt (zB 8-Kräuter tiefgekühlt)
- * Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebel ganz fein hacken, Möhre und Zucchini fein raspeln. Das Gemüse zu der Hirse geben, Gewürze zufügen, ebenso wie die Hefeflocken, Sojamehl, Kartoffelmehl und Maisgrieß.

Alles richtig gut verkneten (am Besten mit den Händen, wenn es kalt genug ist) zu einer homogenen Masse.

Die Masse nochmals ca. zehn Minuten quellen lassen, dann mit feuchten Händen Bratlinge formen und im heißen Öl einige Minuten von jeder Seite knusprig braten. Auf etwas Küchenkrepp vom fett abtropfen lassen und warm oder kalt genießen!



HIRSE-MÖHREN-BRATLINGE



Zutaten für viiiiele Bratlinge (ca. 25-30, je nach Größe...)

- * 1 Kaffeebecher Hirse (ca. 150-200 g denke ich, habe leider vergessen nachzuwiegen)
- * 350-400 ml Gemüsebrühe (gut die doppelte Menge der Hirse)
- * 4 mittelgroße Möhren
- * 1 kleine Zwiebel
- * Saft einer halben Zitrone
- * 2 El gemischte Kräuter (frisch oder Tiefkühl-Kräutermischung: Schnittlauch, Dill, Petersilie usw.)
- * Salz und Pfeffer
- * 2 El Sojasahne (CreSoy)
- * 5 El Haferflocken, Kleinblatt
- * Rapsöl o.ä. zum Braten

Zubereitung:

Die Hirse zusammen mit der Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 30 Minuten ausquellen lassen.

Die Möhren schälen und fein raspeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein hacken und zusammen mit der Hirse und den übrigen Zutaten zu den Möhren geben. Alles mit einem Löffel, am Besten mit den Händen (Vorsicht: die Hirse kann noch sehr warm oder sogar heiß sein...) richtig gut vermengen.

Die Bratlingsmasse ca. 10 Minuten stehen lassen zum Quellen. Danach nochmals abschmecken, die Masse sollte sehr würzig und eher einen Tick zu salzig sein, beim Braten geht lustigerweise viel Würze verloren.

Mit feuchten Händen zu flachen runden Bratingen formen (falls sich die Masse auch mit feuchten Händen nicht halbwegs formen lässt, noch einen El Haferflocken zugeben, an sich ist die Masse aber sehr weich und klebrig, also einfach formen und direkt in die heiße Pfanne) und in einer beschichteten Pfanne in reichlich heißem Öl knusprig braten. Auf mehreren Lagen Küchentrepp etwas "entfetten", dann am Besten direkt genießen.



SCHNELLE HAFER-BRATLINGE



Zutaten für 10-12 Bratlinge:

- * 150 g Haferflocken, Kleinblatt
- * knapp 250 ml Gemüsebrühe
- * 1 kl. Zwiebel
- * 1 El Olivenöl
- * Salz, Pfeffer
- * 1 El Hefeflocken
- * 2 Tl Paprikapulver
- * 2 Tl Senf, mittelscharf
- * 2 El Petersilie, gehackt
- * Rapsöl oder Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel ein paar Minuten darin glasig dünsten. Die Haferflocken zufügen und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen, dann den Herd ausschalten. Man muss dabei permanent rühren, damit der "Haferbrei" nicht anbrennt und anbakt. Den Topf vom Herd nehmen und kurz ausquellen lassen. Mit den übrigen Gewürzen schön pikant abschmecken. Die Masse soweit abkühlen lassen, dass man sie anfassen kann.

Mit feuchten Händen aus der Masse 10-12 Bratlinge formen und diese in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl schön knusprig braun braten. Kurz auf Küchentuch "abtropfen" lassen, so dass überschüssiges Fett entfernt wird, und genießen! Mir schmecken die Bratlinge auch sehr gut kalt, pur oder auf's Brot:-)



GEMÜSE-LINSEN-LASAGNE



Zutaten für 4 Personen:

- * 250 g Vollkorn-Lasagneplatten ohne Vorkochen
- * 2 mittelgroße Möhren
- * 1 mittelgroße Zucchini
- * 1 große Zwiebel
- * 1/8 Stück Knollensellerie
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 El Olivenöl
- * 150 g kleine grüne oder braune Linsen (Berglinsen/Du Puy-Linsen/Champagner-Linsen o.ä., KEINE roten Linsen)
- * 1 kl. Dose geschälte Tomaten
- * 1 Pckg. passierte Tomaten (500 ml)
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Salz, Pfeffer
- * 1 El Rohrohrzucker
- * je 1 TI Majoran, Thymian und Basilikum, getrocknet
- * 3 El Alsan (gehäuft)
- * 5 El Weizenmehl, Typ 550 oder 1050
- * 500 ml Sojamilch
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Salz, Pfeffer
- * 1 TI Muskatnuss, frisch gerieben
- * 2 El Hefeflocken
- * 1/2 TI Senf, mittelscharf

Zubereitung:

Die Zucchini, Möhren, Zwiebel und den Sellerie putze, waschen, ggf. schälen und in feine kleine Würfelchen schneiden (möglichst ähnlich groß). Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Dosentomaten vom Strunk befreien und grob zerkleinern.

In einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und zunächst die Möhren-, Zucchini- und Sellerie-Würfel darin einige Minuten unter Rühren scharf anbraten. Dann die Zwiebelwürfel zufügen und einige Minuten mit braten, das Gemüse darf ruhig etwas Farbe nehmen. Ganz zuletzt den Knoblauch in die Pfanne geben, verrühren und die zerkleinerten Tomaten samt Saft zufügen, ebenso die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe. Alles gut vermengen, mit Pfeffer, Salz, Rohrohrzucker und dne getrockneten Kräutern würzen. Die Linsen zufügen und die Sauce auf kleiner Hitze, am Besten mit Deckel einige Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Béchamelsauce zubereiten: hierfür die Alsan in einem ausreichend großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen (nicht wirklich heiß werden lassen!), sobald alles geschmolzen ist, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren die Sojamilch und die Gemüsebrühe zufügen. Alles kräftig mit Pfeffer, Salz, Muskat, Hefeflocken und Senf würzen und unter Rühren aufkochen lassen. Würzig abschmcken, die Sauce sollte einen Tick zu salzig sein, da die Lasagneplatten viel Würze "aufsaugen".

Eine große rechteckige Auflaufform einfetten, auf den Boden etwas Gemüse-Tomaten-Linsen-Sauce geben, darauf eine Lage Lasagneplatten, dann Gemüse-Tomaten-Linsen-Sauce, Béchamelsauce und wieder Lasagneplatten. So lange schichten, bis Platten und Sauce verbraucht sind, unbedingt mit viel Béchamelsauce abschließen, damit die Lasagne nicht austrocknet.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 50 Minuten backen (am Besten Backpapier unterlegen, denn die Sauce läuft oft und gerne über...) bis die gewünschte Bräunung erreicht und alles schön knusprig überbacken ist. Einige Minuten stehen lassen, dann anschneiden, servieren und genießen.



KARTOFFEL-KICHERERBSEN-PFANNE



Zutaten für 2 Personen:

- * 750 g Kartoffeln
- * 4 mittelgroße Möhren
- * 1 mittelgroße Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2-3 El Olivenöl
- * Kräutersalz
- * Pfeffer, Salz
- * 1 kleine Dose Kichererbsen
- * 200 g Sojajoghurt, natur (ohne Vanille...also den von Provamel und nicht den von Alpro)
- * 1 kleine Knoblauchzehe (optional)
- * Salz
- * 3 El frische gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum, Kresse...)

Zubereitung:

Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen. Die Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden, die Möhren nach Geschmack in Würfel oder Streifen schneiden, die Zwiebel in feine Viertel-Ringe. Den Knoblauch fein hacken.

In einer großen beschichteten Pfanne (am Besten mit Deckel) das Olivenöl erhitzen. Zunächst die Kartoffeln hineingeben und bei eher kleiner Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten braten (die Kartoffeln dürfen ruhig etwas Farbe nehmen, nur nicht zu schnell, da sie ja nicht vorgekocht sind), dann die Möhren zufügen und alles weitere 10 Minuten unter Rühren anbraten. Nun die Zwiebelringe zugeben und alles am Besten mit Deckel weitere 5-10 Minuten braten, hierbei gelegentlich rühren.

Ganz zum Schluss den gehackten Knoblauch einrühren, alles kräftig mit Pfeffer, Salz und Kräutersalz würzen. Die abgetropften Kichererbsen zu dem Kartoffelgemüse geben und einige Minuten mit erhitzen. Alles gut vermengen.

In den Pausen, die während der Kartoffel-Gemüse-Zubereitung anfallen, kann man problemlos den Dip vorbereiten. Hierfür den Sojajoghurt mit dem zerdrückten Knoblauch, ca. 1/2 TL Salz und den gehackten frischen Kräutern gut verrühren und einige Minuten ziehen lassen.

Das Kartoffel-Gemüse auf zwei Tellern verteilen und den Kräuterdip separat dazu reichen und nach Bedarf über die Kartoffelpfanne geben.



VOLLKORNSPAGHETTI MIT ROTE-LINSEN-BOLOGNESE



Zutaten für vier Personen:

- * 500 g Vollkornspaghetti
- * 1 große Zwiebel
- * 2 große Möhren
- * 1 Knoblauchzehe
- * 150 g rote Linsen
- * 2-3 El Olivenöl
- * 500 ml passierte Tomaten
- * 1 kleine Dose Pizzatomaten (400 g)

- * 50 ml Weißwein (optional, alternativ einfach etwas mehr Gemüsebrühe)
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * Salz, Pfeffer
- * 1 El Rohrohrzucker
- * 3 Tl italienische Kräuter, getrocknet (Thymian, Basilikum, evtl etwas Oregano)
- * 2 El frische Petersilie und frisches Basilikum, gehackt
- * 2 El Hefeflocken
- * 100 ml Hafer- oder Sojacuisine (optional)

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Möhren putzen bzw. schälen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln, die Möhren grob raspeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne mit Deckel erhitzen, zunächst die Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann die Möhrenraspel zufügen und einige Minuten mitbraten. Ganz zum Schluss den Knoblauch und die roten Linsen zugeben, alles verrühren und dann mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen.

Passierte Tomaten, Tomatenstücke, Pfeffer, Salz, Rohrohrzucker und die italienischen Kräuter einrühren und alles aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Sauce mit Deckel bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

In der Zwischenzeit das Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen.

Die Sauce mit Hefeflocken abschmecken, bei Bedarf nachwürzen und die Konsistenz der Linsen testen und je nach Geschmack noch etwas weiterköcheln. Zum Schluss die frischen Kräuter zugeben und die Hafer- bzw. Sojacuisine einrühren.

Die Sauce mit den abgetropften Spaghetti servieren, nach Geschmack noch Hefeflocken darüberstreuen.



RAVIOLI MIT CASHEW-"RICOTTA"-TOMATEN-FÜLLUNG AN WEIßWEIN-"SAHNE"-SOßE



Zutaten für 2 Personen:

Nudelteig:

- * 150 g Hartweizengrieß
- * 25 g Weizenmehl, Typ 405
- * 1/2 TI Salz
- * 1 Prise Kurkuma (optional, dient ausschließlich einer schöneren Farbe)
- * 2 TI Olivenöl
- * 85 ml Wasser

Füllung:

- * 75 Cashewkerne, natur (ungeröstet, ohne Salz)
- * 1-2 El Wasser
- * 1 El Zitronensaft
- * 1/2 TI Salz
- * 1 El Hefeflocken
- * 1 El frisches Basilikum
- * 1 El Olivenöl
- * 6 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- * 2 El Paniermehl

Weißwein-"Sahne"-Sauce:

- * 1/2 Zwiebel
- * 1 kleine Knoblauchzehe
- * 1 El Alsan oder Olivenöl
- * 50 ml Weißwein
- * 100 ml Gemüsebrühe (wer keinen Wein verwenden möchte, nimmt 150 ml Gemüsebrühe + 1 TI Zitronensaft)
- * 100 ml Sojasahne
- * 1 El Hefeflocken
- * 1 TI Speisestärke
- * Salz, Pfeffer
- * einige Abriebe frische Muskatnuss
- * 2 El Petersilie

RAVIOLI MIT CASHEW-"RICOTTA"-TOMATEN-FÜLLUNG AN WEIßWEIN-"SAHNE"-SOÛE

Zubereitung:

Für den Nudelteig den Hartweizengrieß mit Weizenmehl, Kurkuma und Salz in einer Schüssel vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken und das Wasser zusammen mit dem Olivenöl hineingießen. Mit einer Gabel aus der Mitte heraus nach und nach die Flüssigkeit mit dem Mehlgemisch vermengen, dann dazu übergehen, den Teig mit den Händen zu kneten. Einige Minuten kräftig durchkneten, da der Hartweizengrieß einige Zeit braucht, bis er sich komplett mit der Flüssigkeit verbunden hat. Nicht dadurch verwirren lassen, dass der Nudelteig anfangs etwas feucht wirkt, der Hartweizengrieß quillt noch nach.

Den Teig abgedeckt oder in Klarsichtfolie gewickelt ca. eine Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: hierfür die Cashews mit Wasser, Salz, Zitronensaft, Basilikum, Olivenöl, Hefeflocken und den eingelegten getrockneten Tomaten zu einer möglichst glatten Paste pürieren. Die Creme sollte ziemlich trocken sein, falls sie sich so aber nicht gut pürieren lässt, kann man einfach noch etwas Wasser zufügen. Abschmecken und das Paniermehl zufügen, alles gut verrühren und etwas stehen lassen.

Den Nudelteig nochmal kräftig durchkneten und in möglichst gleich große Stücke teilen. Die Teigstücke auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen (1-2 mm dick), man braucht relativ viel Mehl, damit der Teig nicht anbuckt und reißt, daher auch zwischendrin immer wieder bemehlen, sowohl Teigober- als auch -unterseite.

Nun in gleichmäßigen Abständen kleine Häufchen der Füllung (je ca. ein halber Teelöffel) auf die Teigplatte setzen. Ein zweites Teigstück ebenso ausrollen und auf die Platte mit der Füllung legen. Leicht andrücken und nun mit einem Ravioli-Ausstecher Ravioli ausstechen oder mit einem Messer in gleichgroße Quadrate schneiden und die Ränder mit den Zinken einer Gabel andrücken.

Die fertig ausgestochenen Ravioli auf ein gut bemehltes Brett legen, möglichst nicht übereinander, sie kleben sehr schnell aneinander.

Mit dem übrigen Nudelteig und der übrigen Füllung ebenso verfahren bis alles aufgebraucht ist (falls noch Teig übrig sein sollte, aber keine Füllung mehr, einfach den Teig in Streifen schneiden, trocknen lassen und irgendwann als Bandnudeln kochen, sehr lecker!).

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten: hierfür die Zwiebel ganz fein würfeln, ebenso die Knoblauchzehe. Alsan oder Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel zufügen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren glasig dünsten (sie sollten keine Farbe nehmen), Knoblauch zugeben und alles mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe dazu geben und die Sauce ganz leicht für einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Hefeflocken abschmecken, die Speisestärke mit einem Esslöffel Wasser kalt anrühren, zu der Sauce geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Herdplatte ausschalten, Sojasahne und gehackte Petersilie unterrühren.

Die Ravioli in das kochende Wasser geben und ca. 7 Minuten kochen, zwischendrin rühren. Sobald sie fertig sind, abgießen und heiß mit der Weißwein-"Sahne"-Sauce servieren.



MARMORIERTE "KÄSE"-KUCHEN-BROWNIES



Zutaten für 12 große oder 24 kleine Brownies:

Brownie-Teig:

- * 125 g Alsan
- * 125 g Rohrohrzucker
- * 1/2 TI Vanille, gemahlen
- * 1 gehäufter EL Tapiokastärke (alternativ: Maisstärke)
- * 1 gehäufter EL Kartoffelmehl
- * 4 EL Kakaopulver, schwach entölt
- * 125 g Dinkelmehl Typ 630
- * 1/2 TI Natron
- * 1 TI Weinsteinbackpulver
- * 150-200 ml Sojadrink
- * 50 g Zartbitter-Schokotropfen
- * 50 g Walnüsse, grob gehackt

Zubereitung:

Zunächst den Sojajoghurt einige Stunden in einem mit Filterpapier ausgelegten Kaffeefilter abtropfen lassen. (wenn dazu keine oder nur wenig Zeit ist, einfach den wenig abgetropften Sojajoghurt komplett verwenden und bei der Zubereitung der "Käse"-Kuchen-Masse den Sojadrink weglassen und das Puddingpulver mit ein paar Löffeln Sojajoghurt glattrühren)

Für den Brownie-Teig Rohrohrzucker, Vanille, Tapiokastärke, Kartoffelmehl, Kakaopulver, Dinkelmehl, Natron und Backpulver gründlich vermengen. Alsan in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze vorsichtig schmelzen (nicht zu heiß werden lassen), mit Sojadrink verquirlen und zu den trockenen Zutaten geben, mit einem Löffel kurz vermengen, dann die Schokotropfen und die gehackten Walnüsse zufügen und unterrühren. Der Teig sollte etwas fester als Kuchenteig sein, aber auch nicht zu kompakt, bei Bedarf einfach noch etwas Sojadrink zufügen.

Den Teig in eine gut gefettete oder mit Backpapier ausgelegte rechteckige Form (kleines Backblech/Backform oder auch einfach eine große Auflaufform, Maße: ca. 18 x 26 cm) geben, etwas glattstreichen.

"Käse"-Kuchen-Masse:

- * 500 g Sojajoghurt, natur (oder 250-300 g bereits abgetropfter Sojajoghurt)
- * 50 g Alsan
- * 1 EL Tapiokastärke (alternativ: Maisstärke)
- * 1 EL Vanillepuddingpulver
- * 1/2 TI Vanille, gemahlen
- * 1 EL Zitronensaft
- * 75 ml Sojadrink
- * 3 EL Puderzucker

Für die "Käse"-Kuchen-Masse die Alsan vorsichtig schmelzen. In einer kleinen Schüssel das Puddingpulver mit der Tapiokastärke vermengen, beides mit dem Sojadrink glattrühren, dann Vanille, Puderzucker und Zitronensaft zugeben. Den abgetropften Sojajoghurt sowie die geschmolzene Alsan zufügen und alles mit dem Schneebesen oder dem Handmixer zu einer glatten Creme verrühren, falls Klümpchen vorhanden sein sollten, einmal mit dem Pürierstab durchmischen.

Die "Käse"-Masse auf den Brownie-Teig geben, gleichmäßig verstreichen und wie bei einem Marmorkuchen mit einer Gabel oder einem Löffel den Teig mit der Creme leicht verstrudeln.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C Ober- und Unterhitze in der unteren Backofenhälfte ca. 40-45 Minuten backen, zwischendrin einfach kurz kontrollieren und wenn die Oberfläche zu dunkel wird, mit Backpapier abdecken. Komplette auskühlen lassen, dann in beliebig große Stücke schneiden, am Besten schmecken die Brownies, wenn sie gut durchgezogen und abgekühlt sind, gerne über Nacht.



KICHERERBSEN-GEMÜSE-CURRY MIT VIEL KOKOS



Zutaten für 2 Hungrige:

- * 2 mittelgroße Möhren
- * 1 kleine zucchini
- * 2 kleine Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 kleine Dose Kichererbsen
- * 2 El gelbe Currypaste (Rezept hier)
- * 1/2 El rote Currypaste
- * 2 El Sonnenblumenöl oder Rapsöl
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * 300 ml Kokosmilch, dickflüssig
- * 1 El Rohrzucker
- * 1/2 El Sojasauce
- * 1 El Hefeflocken
- * Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und ggf. schälen, alles in möglichst gleichgroße eher kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem beschichteten Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse unter häufigem Wenden ca. fünf Minuten anbraten. Sobald es beginnt, zu bräunen, die beiden Currypasten zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten, hierbei häufig rühren, die Currypaste darf nicht anbrennen, sonst wird das Essen bitter.

Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, Kokosmilch zufügen, ebenso wie den Rohrzucker und die übrigen Gewürze. Die Kichererbsen kurz abspülen und in das Curry geben. Alles aufkochen und mit Deckel weitere 5 Minuten köcheln lassen, abschmecken und ggf nachwürzen. Fertig. Dazu passt am Besten Reis.



GELBE CURRYPASTE MILD



Zutaten für ca. 3 Mal Gemüsecurry-Kochen:

- * 3 El Koriander, gemahlen
- * 2 El Kreuzkümmel, gemahlen
- * 2 El Kurkuma, gemahlen
- * 4 kleine getrocknete Chilischoten (wer's schärfer mag, nimmt mehr)
- * 1 Tl Salz
- * 1 Tl schwarzer Pfeffer, gemahlen
- * 1 Tl mittelscharfer Senf
- * 4 Knoblauchzehen, gehackt (alternativ 1 El Knoblauchpulver)
- * 2 El Ingwer, fein gehackt (alternativ 1 1/2 El Ingwerpulver)
- * 2 El Apfelesseig (oder Kräuteresig, weißer Balsamico etc, nur kein dunkler)
- * 5 El Rapsöl

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einander verrühren und am Besten mit dem Pürierstab ein paar Minuten ganz fein pürieren bis eine homogene feine Paste entsteht.

In ein 250g-Glas mit Schraubverschluss füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Currypaste hält sich bestimmt zwei Monate (solange kein Schimmel oder Verfärbungen drauf sind, ist alles ok). Für ein Curry für 2-3 Personen braucht man ca. 2 El Currypaste.



LINGUINE MIT ZUCCHINI, KARTOFFELN, TOMATEN UND BASILIKUM



Zutaten für zwei Portionen:

- * 150 g Linguine
- * 3 gekochte Kartoffeln
- * 1 Zucchini
- * 4 reife Strauchtomaten
- * 1 kleine Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 kleines Stück Chilischote, getrocknet
- * 2 El frisches Basilikum, gehackt
- * 2 El Olivenöl
- * Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Zwischenzeitlich die Zucchini in grobe Stücke schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln, ebenso die Zwiebel. Den Knoblauch fein hacken.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen (für ca. 1 Minute, vorher kreuzweise einritzen), dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die geschälten Tomaten dann mit Fruchtfleisch grob hacken.

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zucchini zusammen mit den Kartoffeln scharf anbraten bis beides eine leichte Kruste hat. Hitze reduzieren und die Zwiebeln zufügen. Einige Minuten unter Rühren mit dünsten. Direkt vor Schluss den Knoblauch einrühren, dann die Tomatenstücke zufügen ebenso wie die getrocknete Chilischote (wer mag, hackt sie vorher etwas, wer's nicht so scharf mag, sollte sie im Ganzen lassen, dann nimmt man sie später einfach wieder raus, aber sie hat Aroma abgegeben).

Das Gemüse gut salzen und pfeffern (es braucht recht viel Salz) sowie das Basilikum einrühren. Alles kurz köcheln lassen, falls es zu wenig Flüssigkeit ist, einfach ein bis zwei Esslöffel Wasser zufügen. An sich ist es aber keine richtige Sauce, sondern eher ein Sugo, was die Nudeln lediglich leicht umhüllen soll...

Die abgegossenen Linguine unter die Tomaten-Gemüsemischung heben, so dass sich alles schön verbindet. Servieren und genießen.



KARTOFFEL-GEMÜSE-AUFLAUF

LEICHT MEDITERRAN MIT TOMATEN-THYMIAN-TOFU



Zutaten für eine normale Auflaufform (für 2-3 sehr Verfressene)

- * 7-8 mittelgroße Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * 200 g braune Champignons
- * 3 mittelgroße Möhren
- * 1 mittlere Zucchini
- * 1 große Tomate
- * 200 g Tofu, natur
- * 1 El Sojasauce
- * 1 El Tomatenmark, 3fach konzentriert
- * 2 TI Thymian, getrocknet (oder 1 1/2 El frischer Thymian, gehackt)
- * Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- * 1 TI Majoran
- * 100 ml Sojasahne (zB CreSoy)
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 1 El Zitronensaft
- * 2 El Olivenöl
- * 3 El Hefeflocken
- * 1 El Weizenmehl, Typ 405er
- * 1 TI Senf, mittelscharf
- * 1/2 TI Salz
- * etwas Knoblauchpulver
- * 1 1/2 El Alsan
- * 150 ml Wasser (evtl. 50 ml mehr, je nachdem, wie dickflüssig man den Hefeschmelz mag)

KARTOFFEL-GEMÜSE-AUFLAUF

LEICHT MEDITERRAN MIT TOMATEN-THYMIAN-TOFU

Zubereitung:

Als erstes den Tofu mit den Händen grob zerbröseln und mit der Sojasauce, dem Tomatenmark, dem Thymian und etwas Pfeffer und Salz vermengen.

Die Kartoffeln schälen, ebenso die Möhren und die Tomate (hier auch die Haut einfach mit dem Sparschäler abschälen). Das übrige Gemüse waschen bzw. putzen. Alles in mundgerechte Stücke bzw. schmale Scheiben schneiden, nicht zu dick, sonst braucht der Auflauf sehr lange im Ofen.

Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und einige Minuten den Tofu darin knusprig braten, die Champignons und Zucchini zufügen und auch scharf anbraten, das restliche Gemüse inkl. Kartoffeln, aber ohne die Tomatenstücke, zufügen und alles bei kleinerer Hitze ca. fünf Minuten leicht braten, zwischendrin rühren, zum Schluss die Tomatenstücke unterheben.

Das Kartoffel-Gemüse in eine ausreichend große Auflaufform geben, aus Sojasahne, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Muskatnuss und Majoran eine sehr kräftig-würzige Sauce rühren (kalt einfach in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, die Sauce ist relativ dünn, aber das macht nichts, da die Kartoffeln das Ganze andicken, außerdem sollte die Sauce einen Tick zu salzig und würzig sein, dann ist sie genau richtig, da das Gemüse viel aufnimmt).

Alles über das Kartoffel-Gemüse geben.

Die Zutaten für den Hefeschmelz in der leeren Pfanne (oder einem separaten Topf) mit dem Schneebesen verrühren und kurz aufkochen lassen, falls die Sauce zu dick ist, Wasser zugeben, wobei sie dieses Mal eher die Konsistenz von warmem Pudding haben sollte.

Auf dem Auflauf gleichmäßig verteilen und verstreichen, so dass das Gemüse komplett bedeckt ist, sonst kann es verbrennen.

Den Auflauf bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten goldgelb backen (Umluft hat bei mir nicht funktioniert, nach 20 Minuten ist die Oberseite perfekt, aber das Gemüse und die Kartoffeln noch fast roh...), zwischendrin bzw. am Ende mit einem kleinen Messer in den Auflauf stechen, um zu prüfen, ob alles gar ist.



TAGLIATELLE MIT PROSECCO-GEMÜSE-RAHMSAUCE



Zutaten für 2 Personen:

- * 250 g grüne oder weiße Tagliatelle
- * 1/2 Zucchini
- * 3 kleine Möhren
- * 1 kleine Zwiebel
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 100 g braune Champignons
- * 1 El Alsan (alternativ: Rapsöl)
- * 100 ml Prosecco (oder Weißwein)
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 50 ml Sojasahne
- * 1 TI Paprikapulver, edelsüß
- * 1 TI Majoran, getrocknet
- * 2 El Hefeflocken
- * Pfeffer, Salz, Kräutersalz

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest gar kochen.

Während man das Nudelwasser aufsetzt das Gemüse waschen bzw. putzen und schälen. Die Möhren und Zucchini in feine Stifte oder Streifen

schneiden, die Pilze hälfteln, die Zwiebel in schmale Halbringe, die Frühlingszwiebeln in Ringe, den Knoblauch fein hacken.

In einer beschichteten Pfanne die Alsan schmelzen lassen (aufpassen, das Fett sollte nicht zu heiß werden, da die Alsan sonst verbrennt) und als Erstes die Möhren- und Zucchini-Stifte zusammen mit den Champignons langsam anbraten, häufig wenden. Wenn das Gemüse leicht Farbe genommen hat, die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln zufügen und leicht glasig dünsten. Ganz zum Schluss den Knoblauch zufügen. Alles mit dem Paprikapulver bestäuben und mit dem Prosecco oder Weißwein ablöschen.

Die Hitze reduzieren, alles mit der Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Kräutersalz und Hefeflocken würzen- Alles ca. 2-3 Minuten köcheln lassen. Ausschalten und die Sojasahne untermischen, die Sauce sollte jetzt nicht mehr stark kochen, da die Sojasahne schnell gerinnt, wenn sie aufkocht.

Die Nudeln abgießen und zusammen mit der Sauce servieren.



PAPRIKA-WALNUSS-PASTE



Zutaten:

- * 3 geröstete rote Paprikaschoten ohne Haut (frisch oder aus dem Glas)
- * 100 g Walnüsse
- * 1/2 Tl Salz (evtl. mehr, muss man abschmecken)
- * Chiliflocken nach Geschmack
- * 2 El Hefeflocken
- * 3 El Olivenöl
- * 3 El Haferflocken, Kleinblatt (optional)
- * 1 El Vollkornsemmelbrösel

Zubereitung:

Wenn Paprikaschoten aus dem Glas verwendet werden, diese unter Wasser abspülen und trockentupfen. Grob zerkleinern und in eine Schüssel, in der man pürieren kann, geben.

Die Walnüsse grob zerkleinern und mit den übrigen Zutaten zu den Paprika geben. Alles mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse richtig fein cremig pürieren. Abschmecken, ob genügend Salz dran ist, eventuell nachsalzen. Kühlstellen und am Besten ein bis zwei Stunden durchziehen, dann genießen!



SCHOKO-NOUGAT-CREME



Zutaten für 300 g Schokocreme:

- * 150 g Haselnuss-Nougat
(bei den Backzutaten schauen)
- * 50 g Zartbitterschokolade
- * 100 ml Sojasahne (die normale zum Kochen,
nicht die aufschlagbare)
- * 1/4 TI Vanille, gemahlen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen kleine Topf geben und bei kleiner Hitze und ständigem Rühren vorsichtig schmelzen bis eine cremige und homogene Masse entsteht. Die Masse ist jetzt noch relativ dickflüssig, wird aber beim Auskühlen richtig schön streichzart und von der Konsistenz wie gekaufte Nougat-creme.

Die Masse in ein Schälchen oder Glas mit Deckel abfüllen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmals gut durchrühren und dann genießen.



TOMATEN BRUSCHETTA



Zutaten für ein Aufback-Baguette:

- * 1 Baguette zum Fertigbacken
- * 250 g Strauchtomaten, große oder kleine
- * 2 El Olivenöl
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 El frisches Basilikum
- * Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Baguette halbieren und in Stücke schneiden (bei einem Baguette gibt es dann acht Stücke insgesamt). 1 El Olivenöl auf den Baguette-Stückchen verteilen, so dass die Schnittflächen gleichmäßig geölt sind. Im Backofen bei ca. 200 °C Umluft ca. 10 Minuten rösten bis die Baguettes knusprig und goldbraun sind.

Zwischenzeitlich die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, nach einer Minute unter kaltem Wasser abschrecken, dann enthäuten, entkernen und fein hacken. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und dem restlichen Olivenöl mischen.

Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Baguette-Stückchen sofort, wenn sie im Ofen fertig sind, mit den Schnittflächen der Knoblauchzehe abreiben, so entsteht ein sehr intensiver und trotzdem feiner Knoblauchgeschmack, der sich durch die Hitze optimal entfaltet.

Auf den heißen Baguette-Stückchen die Tomaten-Basilikum-Mischung gleichmäßig verteilen und möglichst sofort genießen. Die Bruschetta schmecken aber auch kalt wirklich sehr gut und dadurch, dass die Flächen des Baguette knusprig geröstet wurden, suppt auch nichts durch. Eignet sich daher auch hervorragend für Buffets u.ä.



"KÄSE"-KUCHEN OHNE BODEN



Zutaten für eine Springform (Durchmesser 22 cm, also eine kleine!):

- * 1200 g Sojajoghurt, natur (zB von Alpro)
- * 150 g Rohrzucker
- * 1 Pckg. Vanillezucker
- * 1 1/2 Pckg. Vanille-Puddingpulver
- * Saft einer halben Zitrone
- * 125 g Alsan
- * 100 ml Sojasahne
- * 100 ml Wasser
- * 1 1/1 Ei-Ersatz (Orgran) und 6 El Wasser

* Alsan und Semmelbrösel für die Form

Zubereitung:

Alsan zusammen mit dem Rohrzucker, der Sojasahne und dem Wasser einmal aufkochen, dann wieder etwas auskühlen lassen.

Zwischenzeitlich als erstes den Ei-Ersatz mit dem entsprechenden Wasser mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine schön schaumig schlagen, dann den Vanillezucker und das Vanille-Puddingpulver zufügen und alles verquirlen.

Den Sojajoghurt (ohne die Packung vorher zu schütteln!!) in ein sauberes Leinentuch, Küchenhandtuch o.ä. geben. Wichtig ist hierbei, dass der Stoff nicht fusselt und dass er sehr dicht gewebt ist, sonst quillt der

Sojajoghurt beim Auspressen aus den Poren raus, das gibt ´ne Riesensauerei:-) Das Handtuch oben zusammennehmen und den Sojajoghurt "Auswringen", so dass möglichst viel Wasser bzw. Sojamolke herausgedrückt wird und der Joghurt immer trockener und dicker wird. Es dauert eine Weile und kostet etwas Kraft, aber es lohnt sich! Zum Schluss sollte der ausgewrungene Sojajoghurt etwa 700-750 g wiegen (kommt nicht auf die haargenaue Menge an). Den Joghurt aus dem Handtuch kratzen/schaben und zu der Ei-Ersatz-Vanillezucker-Puddingpulver-Mischung geben, den Zitronensaft zufügen und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Jetzt das Flüssige-Alsan-Rohrzucker-Sojasahne-Wasser-Gemisch zugeben und alles gut verquirlen, so dass man eine schöne homogene Masse erhält.

Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Springform gut einfetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig einfüllen und glattstreichen. In den Ofen geben (mittlere Schiene) und ca. 75 Minuten backen lassen (kommt auf den Ofen an). Am besten im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen.

Erst wenn der Kuchen komplett erkaltet ist, ist er auch fest, das kann ein paar Stunden dauern... erst dann den Kuchen anschneiden und genießen, mmmmmhhhhhh.....



CHAMPIGNON-RAHMGESCHNITZELTES



Zutaten für 2-3 Personen (je nach Hunger:-))

- * 250 g feste, kleine braune Champignons
- * 1 Kleine Zwiebel
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * 1 El Rapsöl und 1 El Alsan
- * 100-150 ml Sojasahne
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * 2 El Sherry, trocken
- * 70-100 ml trockener Weißwein
- * Salz, Pfeffer, Hefeflocken, Majoran
- * 2 El Petersilie, gehackt

- * 300 g Bandnudeln

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Zwischenzeitlich die Champignons mit einer Bürste oder Küchenkrepp von Schmutz befreien (nicht waschen!! die Champignons saugen sich sonst mit Wasser voll) und putzen, dann vierteln. Die Zwiebel fein hacken, Frühlingszwiebeln putzen und ich feine Ringe schneiden, auch etwas Grün verwenden.

Das Öl zusammen mit der Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Champignons zufügen und unter gelegentlichem Rühren einige

Minuten scharf anbraten. Hitze reduzieren und die Zwiebel zufügen, kurz mitdünsten, alles mit Sherry und Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe angießen, Pfeffer, Salz, Hefeflocken und ein bis zwei Tl getrockneten Majoran zugeben und alles kurz köcheln lassen. Kurz vor Schluss die Lauchzwiebeln in die Sauce geben, eine Minute mitköcheln lassen, die Sojasahne einrühren, Herd ausschalten und die Sauce nicht mehr köcheln lassen, das sonst die Sojasahne schnell gerinnt. Mit der gehackten Petersilie garnieren und alles zu den Bandnudeln servieren. Genießen!



MAFALDINE MIT SPINAT-SAHNE-SAUCE



Zutaten für zwei Portionen:

- * 250 g Nudeln (Mafaldine)
- * 300 g Spinat, frisch oder tiefgekühlt
- * 1 kleine Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 El Margarine oder Rapsöl
- * 50 ml Weißwein
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sojasahne
- * Salz, Pfeffer, Hefeflocken, frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Tiefgekühlten Spinat auftauen, frischen Spinat gut waschen, von den Steilen und schlechten Stellen befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken. Die Margarine/ das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel leicht glasig dünsten. Am Schluss den Knoblauch zufügen (nur wenige Sekunden mitbraten, da der Knoblauch sonst verbrennt und bitter wird).

Den Spinat zu den Zwiebel in die Pfanne geben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Hitze hochdrehen und alles mit Weißwein ablöschen. Hitze wieder reduzieren, Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und ca. 1 El Hefeflocken abschmecken. Zwei Minuten köcheln lassen, dann die Sojasahne einrühren, jetzt nicht mehr stark kochen lassen, da die Sojasahne sonst ausflockt. Über die Nudeln geben und genießen.



BLUMENKOHLE-KARTOFFEL-AUFLAUF MIT GRÜNKERN-KRUSPER-KRUSTE



Zutaten für 1-2 Personen (eine kleine Auflaufform)

- * 1 Kleiner Blumenkohl (oder ein halber großer)
- * 250 g Kartoffeln
- * 1 kleine Stange Lauch
- * 200 ml Wasser
- * 150 ml Sojamilch
- * 1 1/2 El Zitronensaft
- * 1 El Mehl
- * Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Muskatnuss
- * 3 El Hefeflocken
- * 2 El Grünkernschrot (alternativ glutenfreies Paniermehl oder gemahlene Walnüsse)
- * 2 El Mandeln, gemahlen
- * 2 El Alsan (oder andere Pflanzenmargarine)

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen, Kartoffeln schälen, halbieren und dann in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Blumenkohl im Wasser mit knapp einem TL Salz ca. 10 Minuten kochen, so dass alles noch sehr bissfest ist. Lauch in halbe Ringe schneiden und die letzten zwei Minuten mitkochen. Das Gemüse abgießen, das Kochenwasser aber auffangen und wieder in

den Topf zurück geben. Ein paar Blumenkohlröschen und zwei oder drei Kartoffelscheiben auch zurück zu dem Kochwasser in den Topf geben. Die Sojamilch zufügen, ebenso ca. 1 TL Gemüsebrühpulver, Pfeffer, etwas Muskatnuss, Zitronensaft, 2 El der Hefeflocken, Mehl und 1 El Margarine. Alles mit dem Pürierstab pürieren und nochmals abschmecken.

Auflaufform ausfetten, Kartoffel-Blumenkohl-Lauch-Mischung hineingeben und mit der Soße bedecken. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett den Grünkernschrot und die Mandeln ein paar Minuten unter ständigem Rühren leicht anrösten (ganz vorsichtig und nicht braun werden lassen), den letzten El Hefeflocken zufügen, ebenso wie einen halben TL Salz. Alles mit ca. 50 ml Wasser ablöschen. Herd ausschalten und 1 El Margarine unterziehen. Den Grünkern-Mandel-Mix auf dem Auflauf verteilen.

Alles bei ca. 175 ° C Umluft etwa 15 Minuten im Ofen backen bis die Kruste schön knusprig und goldbraun ist. Genießen.



KRÄUTER-"QUARK"-DIP



Zutaten für. ca. 250 g:

- * 500 g Sojajoghurt natur (ich nehme dafür immer Alpro-Yofu)
- * 1/2 Knoblauchzehe
(optional, erinnert dann an Bresso oder so...)
- * ca. 1 TL Salz
- * 1/2 Pckg. 8-Kräuter tiefgekühlt, frische sind natürlich noch besser

Zubereitung:

Zum Auspressen benötigt man ein feines festes Tuch, ich nehme immer ein frisches Küchentuch (ohne Weichspüler gewaschen!), aber Hauptsache ist, dass es nicht fusselt (also daher kein Frottee nehmen) und dass es fest ist und nicht grobmaschig, denn sonst wird der Joghurt durch die Handtuchporen gedrückt, es soll aber nur das Wasser (oder wie auch immer man die Flüssigkeit aus dem Joghurt nennt, vielleicht auch Molke...) herauskommen.

Der Joghurt wird einfach in das Tuch gestülpt und jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: entweder man

nimmt die Zipfel des Tuchs zusammen und verknotet diese so, dass man das Tuch irgendwo aufhängen kann, stellt ein Gefäß darunter und lässt den Joghurt über Nacht hängend abtropfen und drückt morgens noch den Rest Flüssigkeit per Hand raus oder man drückt gleich von Anfang an die Flüssigkeit über dem Spülbecken per Hand aus. Hierzu braucht man etwas Geduld, Kraft und Fingerspitzengefühl. Man sollte versuchen, soviel Flüssigkeit wie möglich herauszupressen, da der "Quark" hierdurch fester wird.

Der "Quark"-Klumpen wird dann mittels eines Löffels aus dem Tuch gekratzt und in ein Schälchen gefüllt. Den Knoblauch ganz fein hacken oder pressen, zusammen mit Salz und den Kräutern zu dem Joghurt geben und alles glatt rühren. Etwas ziehen lassen und genießen.

Klingt etwas schmierig mit dem Auspressen, ist es auch, aber mit der Zeit und Übung ist es das dann nicht mehr und der Geschmack überzeugt:-)



SCHOKO-KIRSCH-MUFFINS



Zutaten für ca. 12 Muffins:

- * 175 g Mehl
- * 75 g gemahlene Mandeln
- * 130 g Rohrzucker
- * 1/4 TI Vanille
- * 1 TI Natron
- * 3 TI Weinsteinbackpulver
- * 4 EL Kakaopulver (ohne Zucker, schwach entölt)
- * 200 ml Wasser oder Sojadrink
- * 100 ml Sonnenblumenöl (oder geschmolzene Alsan)
- * 2 EL Essig (ja, Essig, klingt komisch, muss aber rein, dient als Triebmittel und ich schwöre, dass man ihn nicht schmeckt!! Muss halt ein neutraler/süßer sein, wie Apfelessig, Weißweinessig o.ä., kein dunkler)
- * 1 Glas Schattenmorellen

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten in einer großen Rührschüssel gut vermengen. Sonnenblumenöl mit Wasser und Essig in einer anderen Schüssel vermengen. Zu den trockenen Zutaten geben und mit dem Schneebesen durchrühren. Es sollte ein zähflüssiger Teig sein. Die Schattenmorellen abtropfen lassen (die Flüssigkeit schmeckt super mit Mineralwasser gemixt) und mit einem Löffel vorsichtig unter den Teig heben.

Muffinformen am besten mit Papierförmchen auskleiden, damit nix anbackt, wenn man keine hat, sollte man die Formen sehr gut einfetten. Den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180°C Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten backen. Zum Test, ob sie fertig sind, mit einem Holzstäbchen in die Mitte eines Muffins stechen und das Stäbchen wieder herausziehen, wenn kein Teig daran klebt, sind die Muffins fertig.

Auskühlen lassen und genießen, die Schoko-Kirsch-Kombi ist einfach nur yummi:-)



GEFÜLLTE PAPRIKA



Zutaten für vier Paprika:

- * zwei rote und zwei gelbe Paprika
- * 200 g Grünkernschrot
- * 1 Zwiebel
- * 1 mittelgroße Kartoffel
- * 1 kleine Zucchini
- * 2 EL Paniermehl
- * 4 EL Haferflocken
- * 1-2 EL Speisestärke
- * Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Senf, Paprikapulver, Hefeflocken, Majoran, Basilikum
- * 1 Pckg. passierte Tomaten
- * Sojasahne

Zubereitung:

Den Grünkernschrot mit 200 ml Gemüsebrühe einmal kurz aufkochen, dann ausquellen lassen. Die Zwiebel hacken, Die Kartoffel und die Zucchini fein raspeln. Alles zu der Grünkernmasse geben. Haferflocken, Paniermehl und Speisestärke zufügen. Die Masse kräftig mit den Gewürzen Kräutern und etwas Senf abschmecken, alles gut durchkneten, am besten mit den Händen (ich liebe das...)

Von den Paprika den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen, mit der Grünkernmasse füllen und leicht andrücken. In einem großen Topf die passierten Tomaten mit etwas Sojasahne, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren. Die Paprikaschoten hineinsetzen und alles zum Kochen bringen. Mit geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.

Am besten mit Reis servieren und genießen.



BANDNUDELN MIT PFIFFERLINGEN UND CHAMPIGNONS IN WEIßWEIN-RAHM



Zutaten für zwei Personen:

- * 250 – 300 g Vollkorn-Bandnudeln
- * 200 g Pfifferlinge
- * 200 g braune Champignons
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * 1 El Alsan
- * 1 El Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- * 100 ml Weißwein
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 200 ml Reissahne
- * Salz, Pfeffer
- * 2 El Hefeflocken
- * 1/2 Tl Senf
- * 1 Tl Majoran, getrocknet
- * 2 El frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
- * 1 Tl Speisestärke + 1 El Wasser

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

Zwischenzeitlich die Pfifferlinge und Champignons putzen und in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Kräuter hacken.

In einer beschichteten Pfanne das Öl zusammen mit der Alsan erhitzen, die Pilze zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei starker Hitze einige Minuten anbraten. Hitze reduzieren und die Frühlingszwiebeln zufügen und einige Minuten mitbraten. Alles mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe zufügen, ebenso die Kräuter und Gewürze. Einmal aufkochen, dann die Reissahne einrühren. Falls die Sauce zu dünnflüssig ist, etwas in Wasser angerührte Stärke einrühren und die Sauce nochmals kurz aufkochen lassen.

Abschmecken, über die Nudeln geben und servieren.



SPAGHETTI MIT GRÜNKERN-TOMATEN-SAUCE



Zutaten für 4 Personen:

- * 500 g Vollkornspaghetti
- * Wasser, Salz

- * 1 Zwiebel
- * 1 große Möhre
- * 1 Stück Sellerie (etwa 1/8 Knolle)
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 El Sonnenblumenkerne
- * Olivenöl
- * 200 g Grünkernschrot
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * 1 Pckg (500 ml) passierte Tomaten
- * 1 kl. Dose geschälte Tomaten
- * italienische Kräuter (Thymian, Basilikum, Rosmarin, Majoran etc.)
- * Salz, Pfeffer
- * 1 El Rohrzucker
- * evtl. Hefeflocken zum Darüberstreuen

Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Möhren- und Selleriewürfel darin glasig dünsten. Kurz vor Schluss die Sonnenblumenkerne zufügen und unter Rühren leicht anbräunen lassen. Immer dabei bleiben, da die Kerne in dem heißen Öl schnell verbrennen. Ganz zum Schluss den gehackten Knoblauch zufügen, ebenso wie den Grünkernschrot. Alles kurz mitdünsten bis der Schrot anfängt leicht nussig zu duften. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, passierte Tomaten einrühren. Die geschälten Tomaten vom Strunk befreien, dann mit einem Löffel, Messer oder den Händen zerstückeln, in die Sauce geben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer, ital. Kräutern und dem Rohrzucker würzen, ein paar Minuten unter Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen. Wenn die Sauce zu dick ist, noch etwas Wasser zufügen.

Mit den abgetropften Nudeln servieren und wer mag, noch ein paar Hefeflocken darüberstreuen.

Zubereitung:

Die Nudeln im kochenden Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein hacken, ebenso die Möhre, den Sellerie und den Knoblauch. Das Öl in einer großen beschichteten



BURRITOS



Zutaten für 4-5 Burritos:

- * eine große Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 kleine rote Paprika
- * 1 kleine gelbe Paprika
- * 100 g Soja Granulat (Alnatura bei dm)
- * 150 g Mais
- * 150 g Kidney Bohnen
- * 200ml Tomatenpassata
- * 1 Msp Chilipulver
- * 1/2 TL Kreuzkümmel
- * 1 TL Oregano
- * Salz & Pfeffer
- * Gemüsebrühe
- * Tortillas/Wraps

Zubereitung:

Das Soja Granulat in 300ml Gemüsebrühe aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einem Topf/Pfanne mit reichlich Öl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Die beiden Paprikaschoten klein schneiden und in den Topf geben, das Sojagranulat dazugeben. Alles schön anbraten.

Den Mais, die Bohnen, die Tomatenpassata, das Wasser (kann man auch weglassen, wenn man die Brühe des Soja Granulats dazugetan hat) und die Gewürze hinzufügen.

Alles ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Fertig!

Nun die Tortillas auf einen Teller legen, befüllen, einrollen und genießen!



PIZZA

Zutaten für den Teig (1-2 Bleche je nach Ausrollen):

- * 250g Mehl
- * 125ml warmes Wasser
- * 1/2 Würfel Frischhefe
- * 3/4 TL Salz

Zutaten für die Tomatensoße:

- * 125ml passierte Tomaten
- * Oregano
- * Basilikum * 3/4 TL Salz

Zutaten für den Belag:

JE NACH BELIEBEN => Ich empfehle:

- * 1/4 Zucchini
- * 150g Cocktailtomaten
- * getrocknete Tomaten (eingelegt)
- * Olivenöl
- * Hefeflocken
- * Oliven
- * 2 Zehen Knoblauch
- * 1 Zwiebel
- * Pinienkerne
- * Salz

Zubereitung Teig:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und durchkneten (Hand oder Rührgerät). Anschließend mit einem Küchentuch bedecken und 40 min. gehen lassen.

Wenn der Teig aufgegangen ist, auf einer mit Mehl bestäubten Oberfläche dünn ausrollen und anschließend auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit Tomatensoße und Wunschzutaten belegen.

Mein Lieblingsbelag:

Getrocknete Tomaten, Zwiebeln, Knobli, Pinienkerne und Oliven feinhacken und mit Olivenöl und Hefeflocken mixen!
Ab auf die Pizza damit und mit Zucchinischeiben und gehälfteten Cocktailtomaten belegen!

Anschließend bei 250°C knusprigbacken!



KOKOS-CURRY GEMÜSE MIT REIS



Zutaten für 2 Personen:

- * 1 Brokkoli
- * 1/2 Zucchini
- * 1 Karotte
- * 1 große Paprika
- * 1 große Zwiebel
- * wer mag: noch 1 Kartoffel
- * 1 Dose Kokosmilch cremig
- * ca. 1 Löffel rote Currypaste (z.B. die von Bamboo Garden ist OHNE Fisch)
- * Reis für 2 Personen

Ist das Gemüse fast durch, gibt man die Kokosmilch und die Currypaste dazu. Hier gilt: Vortasten, sonst wird es zu scharf!

Aufkochen und anschließend den Brokkoli (und die Kartoffeln) dazugeben und nochmal ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Zeitgleich kann man den Reis kochen.

In einen tiefen Teller geben, Reis dazu und FERTIG.

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden. Die Karotten am besten mit dem Sparschäler zu Streifen zerkleinern.

Zunächst die Zwiebeln anbraten und dann Zucchinistückchen, Paprikastückchen und Karotten dazugeben. Alles gut anbraten.



KOKOS MUFFINS



Zutaten für 12 Muffins:

- * 125 g Margarine (vegan z.B. Alsan, Deli Reform)
- * 125g Zucker
- * Sojamilch
- * 85g Mehl
- * 1,5 TL Backpulver
- * 85g Kokosraspeln
- * 24 Muffinförmchen ♥
- * ca. 1 Löffel rote Currypaste (z.B. die von Bamboo Garden ist OHNE Fisch)
- * Reis für 2 Personen

Zubereitung:

Margarine und Zucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen.

2 EL Sojamilch dazugeben und verrühren. (Wenn der Teig noch nicht cremig genug wirkt am Ende, nochmal nachlegen)

Mehl, Backpulver und Kokosraspeln darübergeben und vermischen.

Masse in die Förmchen (Muffinsförmchen doppelt nehmen zwecks Stabilität) füllen und bei 190°C ca. 20 Minuten backen.



SCHOKO CRÊPES



Zutaten für 2 Hungrige:

- * 100 g Mehl
- * 2 EL Puderzucker
- * 180ml Sojamilch
- * 1 Prise Salz
- * vegane Schokocreame ♥ (z.B. Chochoreale, Samba Dark Haselnuss)

Weitere Zutaten Ideen:

- * Apfelmus
- * Marmelade
- * Beeren
- * Zimt & Zucker

Zubereitung:

Mehl, Puderzucker, Sojamilch und Salz mit einem Schneebesen oder Rührgerät mixen und anschließend 10 Minuten kühlen.

Dann ab in die Pfanne damit und dünn ausstreichen. Nach kurzer Zeit wenden. Die Schokocreame kann man schon in der Pfanne daraufgeben. ♥

Guten Appetit.



HEFESCHMELZ



Hefeschmelz ist ein milchfreier Käseersatz. Es handelt sich dabei im Prinzip um eine andgedickte Sauce, die man über Pizza oder Aufläufe gibt. Man kann es auch als Soße verwenden für Blumenkohl oder Spargel.

Zutaten um damit einen Auflauf zu überbacken:

- * 150ml Wasser
- * 4 EL Hefeflocken
- * 2 EL Margarine
- * 3 TL Mehl
- * 1 TL Senf
- * 1 TL Salz

Zubereitung:

Margarine in einem Topf schmelzen. Mehl hinzugeben und verrühren. Etwas Wasser hinzugeben und mit Senf und Salz würzen. Die Edelhefeflocken unterrühren, das restliche Wasser hinzugeben und einmal kurz aufkochen.

Anschließend über Auflauf, Pizza etc. geben und ab in den Ofen damit!



PANIERTE ZUCCHINISCHNITTEN



Zutaten:

- * beliebig viele Zucchini
- * Mehl
- * Margarine
- * Paniermehl (am besten selbstgemacht & grob)
- * Öl

Zubereitung:

Zucchini 5mm dünne Scheiben schneiden. Jeweils einen Teller mit Mehl, einen Teller mit Margarine und einen mit Paniermehl zurechtmachen.

Die Scheiben zunächst in Mehl wenden, anschließend mit beiden Seiten in die Margarinemasse drücken und zuletzt in das Paniermehl tauchen.

Die Scheiben mit reichlich Öl goldbraun braten.

TIPP: Wer es würzig mag, kann die Margarine mit etwas Senf mischen und die Scheiben vor dem Anbraten noch mit Hefeflocken bestreuen.

Guten Appetit.



PILZ CANNELLONI



Zutaten für 2 Personen:

- * 8 Cannelloniröllchen (ohne Vorkochen, gibts in jedem Supermarkt)
- * 1 Dose stückige Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * ein Päckchen Pilze
- * Balsamico
- * Zucker
- * evtl. Sojasahne
- * evtl eine Paprika
- * Oregano
- * Basilikum
- * Salz & Pfeffer
- * Margarine
- * grobe Semmelbrösel
- * Senf

Zubereitung:

Zwiebeln, Knobi und Pilze (und Paprika) schälen und klein schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in reichlich Öl anbraten und anschließend die Pilze (und Paprika) hinzugeben. Alles knusprig anbraten.

Anschließend die Dosentomaten hinzugeben und aufkochen. Ich gebe immer einen Schuss Balsamico und einen TL Zucker in die Soße. Wer es sahnig will, gibt einen Schuss Sojasahne dazu.

Die Soße mit Kräutern spicken und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Ist die Soße fertig und leicht abgekühlt (!), füllt man sie am besten in eine kleine Plastiktüte, hält diese oben zu und schneidet einen Zipfel ab! Aus dem kleinen Loch presst man die Masse dann in die Cannelloniröllchen. Sind alle 8 Röllchen befüllt, gibt man den Rest Soße darüber.

Als Topping mixt man weiche Margarine mit den großen Semmelbröseln und etwas Senf und gibt es anschließend über den Auflauf. Nochmal würzen und ab in den Ofen. Ich empfehle 200°C und mindestens 45 Minuten. Je nach Ofen ;)

GUTEN APPETIT!



MINI PIZZEN



Zutaten für 6 Minipizzen:

- * 3 Weizen Pitas*
- * Tomatenmark
- * 1/2 Zucchini
- * 150g Cocktailtomaten
- * getrocknete Tomaten (eingelegt)
- * Olivenöl
- * Oliven
- * 2 Zehen Knoblauch
- * 1 Zwiebel
- * Oregano
- * Salz

*



Zubereitung:

Die 3 Weizentortillas vorsichtig aufschneiden (sind ja meistens vorgeschritten) und großzügig mit Tomatenmark bestreichen.

Getrocknete Tomaten, Zwiebeln, Knobi, und Oliven feinhacken und mit Olivenöl, Oregano und etwas Salz mixen!

Ab auf die Pitas damit und mit Zucchinischeiben und gehälfteten Cocktailtomaten belegen! Nochmals mit Gewürzen bestreuen.

Anschließend bei 180°C knusprigbacken!

GUTEN APPETIT!

SCHOKO FRÜCHTE



Zutaten:

- * beliebig viele Früchte (z.B. Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Trauben, Birnen)
- * ein Block Zartbitterkonfitüre (vegan)
- * kleine bunte Party Piekser
- * bunte Streusel, Kokosraspeln, Perlchen etc.

Zubereitung:

Das Obst in mittelgroße Stücke schneiden und aufpieksen bis der Piekser voll ist.
 Die Schokokonfitüre im Wasserbad langsam schmelzen und anschließend mit einem Pinsel großzügig auf die Früchte geben. Streusel direkt darübergeben.
 Die fertigen Spieße auf einen Teller geben (nicht stapeln) und solange in den Kühlschrank stellen bis die Schokolade hart ist.
 Noch am gleichen Tag servieren. =)

EINFACHE GEMÜSE LASAGNE MIT ROTER UND WEISSER SAUCE



Zutaten:

- * ein Päckchen Lasagneplatten
- * 1 Dose stückige Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 200g Pilze
- * eine Paprika
- * 1/2 Zucchini
- * Balsamico
- * Zucker
- * Oregano
- * Basilikum
- * Salz & Pfeffer

Für die Mehlschwitze:

- * 1 EL Alsan (oder Margarine)
- * 2 EL Mehl
- * 1/4 L kaltes Wasser
- * Salz

Für die Kruste:

- * Margarine
- * grobe Semmelbrösel
- * Senf

Zubereitung:

Zwiebeln, Knobli Pilze, Zucchini und Paprika schälen bzw. klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in reichlich Öl anbraten und anschließend Pilze und Paprika hinzugeben. Alles knusprig anbraten.

Anschließend die Dosentomaten hinzugeben und aufkochen. Dann einen Schuss Balsamico und einen TL Zucker in die Soße geben. Alles mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem separaten Topf die Mehlschwitze anfertigen:

Für die helle Mehlschwitze in einem Topf Alsan schmelzen lassen. Den Topf von der Herdplatte ziehen, mit einem Rührlöffel das Mehl einrühren und zu einem dicken Mehlbrei vermischen. Jetzt mit Hilfe eines Schneebesens das Wasser dazu geben und alles gut durchrühren. Den Topf wieder auf die Platte zurückstellen und unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Mit Salz nach Geschmack würzen.

Nun eine hohe Auflaufform mit Öl oder Alsan einfetten und den Boden mit der Gemüse-Tomatenmasse bedecken. Dann eine Lage Lasagneblätter darüber, diese mit der Gemüse-Tomatenmasse und der Mehlschwitze bestreichen. Dann wieder eine Lage nur mit der roten Masse und immer so weiter bis wir oben angelangt sind.

Als Topping mixt man weiche Margarine mit den großen Semmelbröseln und etwas Senf und gibt es anschließend über den Auflauf. Nochmal würzen und ab in den Ofen. Ich empfehle 200°C und mindestens 45 Minuten. Je nach Ofen ;)

GUTEN APPETIT!

TIPP: Wer es einfacher will: einfach die Mehlschwitze weglassen und evtl. etwas Sojasahne in die Tomatensoße geben.

SPAGHETTI VEGANESE

VEGANIE SPAGHETTI BOLOGNESE



Zutaten für 2 Hungrige:

- * eine große Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 200g Pilze
- * 1 Karotte
- * 100 g Soja Granulat (Alnatura bei dm)
- * 1 Dose stückige Tomaten
- * Sojasahne
- * Balsamico
- * 1 TL Zucker
- * 1 EL Oregano
- * Salz & Pfeffer
- * Gemüsebrühe
- * 300g Spaghetti

Zubereitung:

Das Soja Granulat in 300ml Gemüsebrühe aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einem Topf/Pfanne mit reichlich Öl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Das Nudelwasser schon mal aufstellen ;)

Die Pilze und die Karotte schälen und klein schneiden und in den Topf geben. Gut anbraten und anschließend das Soja Granulat ohne Brühe hinzugeben und weiterbraten.

Die stückigen Tomaten und einen Spritzer Sojasahne hinzugeben und aufkochen lassen. Einen Spritzer Balsamico und den Zucker hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Weiterkochen lassen bis die Spaghetti fertig sind und dann einfach nur genießen. Schmeckt zum Verwechseln ähnlich!



CHILI SIN CARNE



Zutaten für 2 hungrige Personen:

- * 100 ml Tomatensaft
- * 60g Bulgur
- * 1 große Zwiebel
- * 2 Zehen Knoblauch
- * 1 große Möhre
- * 50g Champignons
- * 1 große rote Paprika
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 EL Chilipulver
- * 1 TL Kreuzkümmel
- * 3 TL Tomatenmark
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * 1 Dose stückige Tomaten
- * 1 Dose Kidneybohnen
- * 1 kleine Dose Mais
- * 1 Tomate
- * 1 Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Tomatensaft aufkochen und in einer Schüssel mit Bulgur mischen. Mit einem Teller abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken. Möhren würfeln, Champignons fein hacken. Paprika vierteln und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Chilipulver, Kümmel und Tomatenmark zugeben, Gemüsebrühe angießen und die Dosentomaten, Bulgur und Paprikawürfel zugeben. Aufkochen und bei milder Hitze 35 Minuten unter häufigen Rühren garen. Bohnen kalt abspülen und 20 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.

Chili mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischen Tomatenscheiben servieren.

Dazu passt entweder Reis oder Pellkartoffeln =)

GUTEN APPETIT!

SCHOKO MUFFINS MIT FLÜSSIGEM NOUGATKERN



Zutaten für 8 Stück:

- * 50g Margarine
- * 50g Zucker
- * 1 EL Sojamehl (Voll-Soja: Reformhaus/Bioladen)
- * 50ml Sojamilch oder Mineralwasser
- * 85g Mehl
- * 1 TL Backpulver
- * 1 EL Kakaopulver
- * Samba Dark Nuss-Nougatcreme von Rapunzel
(zur Not Nutella :D)
- * Puderzucker zum Bestäuben



Zubereitung:

Den Backofen auf 190°C vorheizen. 8 Muffinförmchen (doppellagig) auf ein Backblech setzen.

Margarine, Zucker, Sojamehl & Sojamilch (das ist der Eiersatz), Mehl, Backpulver und Kakaopulver mit dem elektrischen Handrührer in einer großen Schüssel glatt rühren.

Die Hälfte des Teigs auf die Förmchen verteilen. Mit zwei Teelöffeln die Schokocreme in die Förmchen manövrieren :D (siehe Foto) und diese dann mit dem restlichen Teig bedecken.

Die Muffins im Ofen 20 Minuten backen, sodass sie sich noch elastisch anfühlen. 2-3 Minuten abkühlen lassen und dann mit Puderzucker bestäuben.



HELLE SCHOKO KIRSCH MUFFINS



Zutaten für 12 Muffins:

- * 75 g weiche Alsan oder Margarine
- * 100g Zucker
- * 1 EL Sojamehl
- * 50ml Sojamilch oder Mineralwasser
- * 100g Mehl
- * 2 TL Backpulver
- * 100g Schattenmorellen
- * 100g Zartbitter-Schokoraspeln
- * 50g Puderzucker
- * Zuckerdeko

Muffins im Ofen 15-20 Minuten goldbraun backen. Anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Für den Zuckerguss den Puderzucker in eine Schüssel geben und mit ca. 1 TL des Kirschsafte (alternativ Leitungswasser) aus dem Glas verrühren bis eine zähe streichfähige (rosafarbene ♥) Masse entsteht.

Mit einem Pinsel den Zuckerguss auftragen und mit beiliger Deko bestreuen.

Trocknen lassen und genießen!

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. 12 Muffinförmchen (doppellagig) auf ein Backblech setzen.

Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Sojamehl und Sojamilch dazugeben und verrühren. Mehl und Backpulver dazugeben und durchmischen. Die Kirschen und die Schokospalter vorsichtig mit einem Löffel unterheben und den Teig nun in die Förmchen füllen.



SELBSTGEMACHTE OLIVEN GNOCCHI MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND RUCOLA



Zutaten für 3 Personen:

- * 700g gekochte und geschälte Kartoffeln
- * 170g Mehl (Type 1050)
- * ein Glas Oliven (am besten Alnatura)
- * 2 EL Kartoffelmehl
- * 1 1/2 TL Salz
- * 70g getrocknete Tomaten
- * 100g Rucola
- * Olivenöl

Zubereitung:

Die gekochten und geschälten Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse pressen.

Mehl und Kartoffelmehl unterheben und mit Salz würzen. Oliven entsteinen, kleinhacken und unterheben.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einer ca. 2cm breiten Schlange rollen.

Diese in einem Abstand von ca. 1cm in kleine Teile schneiden und die Gnocchi über einen Gabelrücken

rollen, damit sie die charakteristischen Einkerbungen erhalten. Die Gnocchi in Salzwasser kochen bis sie an die Oberfläche steigen. Dann abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomaten und den Rucola feinhacken und mit Olivenöl mischen.

Die abgetropften Gnocchi mit dem Pesto mischen und anrichten.

GUTEN APPETIT!





MOUSAKAS



Zutaten für 2 Personen:

- * 100 g Soja Granulat (Hackfleischersatz)
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 1 große Aubergine
- * 3 mittelgroße Kartoffeln
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 große Zwiebel
- * Sojasahne
- * 1 TL Zimt

- * 4 EL Margarine
- * 4 EL Mehl
- * 300 ml Sojamilch
- * 1 TL Mouskat

Zubereitung:

Ofen auf 175°C vorheizen.

Das Sojagranulat in der Gemüsebrühe aufkochen, von der Kochstelle nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen und 8-10 Minuten in kochendes Wasser geben, aber nicht gar kochen.

Dann mit kaltem Wasser abschrecken und in dünne Scheiben schneiden.

Auberginen auch in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch und die Zwiebeln in Öl anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Dann das Soja Granulat, Tomatenpassata und den Zimt in den Topf geben, umrühren, kurz aufkochen und von der Hitze nehmen.

Die Margarine in einem Topf zerlassen, das Mehl mit einem Schneebesen unter Rühren dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sojamilch und den Muskat hinzufügen und so lange rühren, bis die Sauce erdickt. Von der Hitze nehmen.

Zuerst die Mischung mit dem Soja Granulat in eine Auflaufform geben. Es folgt eine Schicht Auberginenscheiben. Diese Schicht mit Sojasahne übergießen. Nun kommen die Kartoffelscheiben darauf und noch etwas Sojasahne.

Zum Schluss die weiße Sauce darübergerben und am besten mit einem Schaber verteilen. Nochmals nach Belieben würzen und für 40 Minuten backen, bis die oberste Schicht goldbraun wird.

Mein Lieblingsrezept! ♥

COUSCOUS MIT GEMÜSE



Zutaten für 2 Personen:

- * 200 g Couscous (ca. 2 Tassen)
- * 1 große Zwiebel
- * 1 rote Paprika
- * 1 kleine Karotte (sorry Maren)
- * 1/2 Zucchini
- * 1/2 Brokkolikopf (die nicht Veganer können auch gerne einen Kalbskopf o.ä. nehmen)
- * 1 TL Gemüsebrühenpulver
- * Paprikapulver scharf
- * Curry
- * 100 ml Tomatenpassata
- * Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Couscous mit 200 ml (ca. 2 Tassen) kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Gemüsebrühenpulver hinzugeben.

Zwiebel, Paprika, Karotte, Brokkoli und Zucchini schälen bzw. kleinschneiden.

Die Zwiebel in eine Pfanne mit heißen Öl geben und glasig dünsten (wie ich diesen Ausdruck hasse :D). Dann Karotten-, Zucchini- und Paprikawürfel hinzugeben und alles gut durchbraten. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry gut würzen.

Nun den Couscous und die Tomatenpassata hinzugeben und erneut mit Paprikapulver würzen. Wer es scharf mag, kann auch noch Chili dazugeben.

Nun den Brokkoli garkochen. In der Zeit Gemüse und Couscous noch weiter anbraten bis es schön knusprig ist.

Abschließend auf einen tiefen Teller geben und mit Brokkolirößchen garnieren.

GUTEN APPETIT ♥



GEMÜSE SÜSS SAUER



Zutaten für 2 hungrige Personen:

- * 75 ml Wasser
- * 75 ml milder Essig (Aceto Balsamico)
- * 3 EL Sojasoße
- * 3 EL Agavendicksaft (dm Alnatura)
- * 2 TL Maisstärke
- * 2 Möhren
- * 1 rote Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 große rote Paprika
- * 1 1/2 Zucchini
- * Mungobohnen im Glas
- * Salz & Pfeffer
- * Reis für 2 Personen

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden. Die Karotten am besten mit dem Sparschäler zu Streifen zerkleinern.

Zunächst die Zwiebeln und Knoblauch anbraten und dann Zucchinistückchen, Paprikastückchen

und Karotten dazugeben. Alles gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ist das Gemüse fast durch, gibt man Wasser, Essig, Sojasoße und Agavendicksaft hinzu.

Maisstärke mit ganz wenig Wasser anrühren und langsam in die Soße geben. Diese wird dadurch etwas dicker.

Aufkochen und anschließend die Mungosprossen (Menge nach Belieben) hinzugeben.

In einen tiefen Teller geben, Reis dazu und FERTIG.

GUTEN APPETIT!



PIZZA VEGANITA



Zutaten für den Teig (1-2 Bleche je nach Ausrollen):

- * 250g Mehl
- * 125ml warmes Wasser
- * 1/2 Würfel Frischhefe
- * 3/4 TL Salz

Zutaten für die Tomatensoße:

- * 125ml passierte Tomaten
- * Oregano
- * Basilikum
- * 3/4 TL Salz

Zutaten für den Belag:

- * 1/2 Zucchini
- * 200 gr Pilze
- * 2 Zehen Knoblauch
- * 1 Zwiebel
- * Salz & Pfeffer

- * 4 EL Margarine
- * 4 EL Mehl
- * 300 ml Sojamilch
- * 1 TL Muskat

Zubereitung Teig:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und durchkneten (Hand oder Rührgerät). Anschließend mit einem Küchentuch bedecken und 40 min. gehen lassen.

Ofen vorheizen!

Wenn der Teig aufgegangen ist, auf einer mit Mehl bestäubten Oberfläche dünn ausrollen und anschließend auf ein Blech mit Backpapier geben! Mit Tomatensoße bestreichen.

Der spezielle **Veganita Belag** geht so:

Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Zucchini kleinschneiden. Die Margarine in einem Topf zerlassen, das Mehl mit einem Schneebesen unter Rühren dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sojamilch und den Muskat hinzufügen und so lange rühren, bis die Sauce erdickt. Von der Hitze nehmen.

Anschließend die „Masse“ mit einem Schaber oder Löffel auf die Pizza dünn auftragen und anschließend das Gemüse darauf verteilen und kräftig würzen.

Anschließend bei 250°C knusprigbacken!



KALORIENARMER KAROTTENSALAT



Zutaten für 1 Portion:

- *125g Karotten
- * 1 EL Petersilie
- * 1 TL Öl
- * 1/2 TL Essig
- * 1 EL Mineralwasser
- * Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Karotten waschen, putzen und mit der Gemüsebürste gut säubern, anschließend grob raspeln. Die Petersilie waschen und klein schneiden. Für die Sauce Öl, Essig, Mineralwasser und die Petersilie miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Karotten mischen.



KARTOFFELSALAT MIT VEGANER REMOULADE



Zutaten für 1 Schüssel Kartoffelsalat (ca. 4 Personen):

- * 1,5 kg fest kochende Kartoffeln
- * 200 ml Rapsöl
- * 250 ml Sojasahne (oder Hafersahne)
- * 1 Schuss Essig (hell)
- * 1 Schuss Agavendicksaft
- * 1 Messerspitze Guakernmehl (oder Sojamehl)
- * 1 TL Senf
- * gewürfelte Gewürzgurken (je nach Belieben)
- * 1/2 Bund Dill
- * 1/2 Bund Petersilie
- * 1 tZwiebel
- * Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
Währenddessen kann man die Remoulade herstellen:

Rapsöl mit Sojasahne, Guakernmehl, Salz, Pfeffer, Essig, Senf und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und mit dem Mixstab ca. 1 Minute verrühren.
Anschließend Dill, Petersilie und Gürkchen hinzugeben und erneut vermischen.

Die Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, pellen und in Scheiben schneiden.
Zu den Kartoffeln eine kleingehackte Zwiebel und noch ein paar Gürkchen geben, Remoulade drübergeben, kaltstellen und genießen =)



KARTOFFELPÜREE MIT PASTINAKENCHIPS



Zutaten für 2 Personen:

- * 3 Pastinaken
- * 3 Kartoffeln
- * 100 ml Sojasahne
- * etwas Sojamilch
- * ca. 300 ml Gemüsebrühe
- * Salz & Pfeffer
- * 1 TL Muskat
- * Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Für das Püree 2 geschälte und gewürfelte Pastinaken in Gemüsebrühe gar kochen, abtropfen lassen und pürieren.

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und durch die Kartoffelpresse drücken (oder gründlich stampfen).

Dann die Sahne und das Pastinakenpüree unter die Kartoffeln mischen und noch etwas Sojamilch dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Chips eine Pastinake ungeschält in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl knusprig frittieren.

Entweder das Püree mit den Chips garniert servieren oder abwechselnd Püree /Chip /Püree /Chip zu einem Türmchen aufschichten.

GUTEN APPETIT ♥



ZITRONENKUCHEN



Zutaten:

- * 300g Mehl
- * 1 Pckg Backpulver
- * 4 EL Sojamehl
- * 180g Zucker
- * 1 Pckg Vanillezucker
- * 200g Margarine
- * 200 ml Sojamilch
- * Saft von 2 Zitronen
- * Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Zuckerguss:

- * Saft von 1 Zitrone
- * viel Puderzucker

Zubereitung:

Den Ofen auf 180° vorheizen.

Alles der Reihe nach zu einem glatten Teig verrühren, evtl noch mit etwas mehr Zucker oder Zitronensaft abschmecken.

Den Teig in eine (eingefettete) Kastenform geben. Eine halbe Stunde mit Alufolie abgedeckt backen, die Alufolie abnehmen und eine weitere halbe Stunde backen. Wenn der Kuchen aussieht, als könnte er fertig sein, einen Zahnstocher o.ä. reinstecken, hängt beim rausziehen noch Teig dran, braucht der Kuchen noch...

Wenn er dann fertig ist, abkühlen lassen, aus der Form stürzen und mit einer dicken, weißen Glasur aus Zitronensaft und Puderzucker bestreichen. Nach Belieben verzieren.



CIABATTA



Zutaten für 3 kleine Brote:

- * 1 kg Mehl
- * 600 ml Wasser
- * 40 g Hefe, frisch
- * 20 g Zucker
- * 20 g Salz
- * 50 ml Olivenöl

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Den Zucker und die Hefe in 600 ml lauwarmem Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Mit Mehl bestäuben und zu einem Vorteig kneten, diesen gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat. (ca. 30 min)

Salz und das Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in 3 Teile teilen und in Laibe formen, die Laibe noch mal gehen lassen, bis sie sich etwa verdoppelt haben (ca. 30 min).

Bei 210° Umluft backen, die Laibe sollten eine goldige Farbe haben.

