

Kathrins und Joes veganes Kochbuch

Kathrin Hövelmanns, Johannes Hölken

10. September 2011

Gemüse ist unser Fleisch!

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	3
2	Frühstück	5
2.1	Rühr-Nichtei (GF)	5
2.2	Brotaufstriche (GF)	6
2.2.1	Tomate-Basilikum-Paste	6
2.2.2	Kidney-Chili-Paste (HOT)	6
2.2.3	Apu Kichert	7
2.2.4	Kokos-Curry-Paste	7
3	Hauptgerichte	8
3.1	Kokos-Gemüse (GF)	8
3.2	Kartoffelsuppe (GF)	8
3.3	Soja-Bolognese (GF,A)	9
3.4	Susi und Strolch	10
3.5	Indische Kartoffel-Erbesen-Suppe (A)	11
3.6	Himmel und Erde (GF)	12
3.7	Falsches Wiener Schnitzel (GF)	13
3.8	Spinat-Canneloni-Auflauf	14
3.9	Sojagulasch (GF,A)	15
3.10	Schichtgratin	16
3.11	Kartoffelsalat (GF)	17
3.12	Vleisch mit Fleisch (GF)	18
3.13	Parmesanhähnchen (GF)	19
3.14	Soya-Gyros (GF,A)	20
3.15	Sag Alu (GF)	21
3.16	Chana Masala (GF)	22
4	Süßspeisen	23
4.1	Nachtisch	23
4.1.1	Honigbanane (GF)	23
4.2	Eis (GF)	24
4.2.1	Schokoladeneis	24
4.2.2	McKrusty - Eis	24
4.2.3	Erdbeereis	25
4.2.4	Winterschleck	25
5	Basisrezepte	26
5.1	Saucen	26
5.1.1	Mayonnaise (GF)	26
5.1.2	Sauce Béchamel	27
5.1.3	Cocktaildressing (GF)	27
5.2	Zaziki (GF)	28
5.3	Falsche Käsekruste (GF)	28

6 Backen	29
6.1 Schoko-Erdnuss-Muffins (GF)	29
6.2 Hafer-Marzipan-Muffins	30
6.3 Erdnusskekse	31
6.4 Lumumba-Torte (A)	32
6.5 Brötchen (GF)	34
A vegan basics	35
A.1 Welche Produkte sind vegan?	35
A.2 Abhilfe	35

1 Vorwort

Nachdem wir aus gesundheitlichen und politischen Gründen von vegetarischer auf vegane Ernährung umgestiegen sind, haben wir viele Rezepte ausprobiert und einige selber entworfen. Da wir über Kochbücher und Rezeptesammlungen anderer immer sehr glücklich waren (und sind), haben wir uns entschlossen, auch unsere selbstentwickelten Rezepte der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Viele der hier aufgeführten Rezepte sind für die glutenfreie Ernährung geeignet. Bei manchen wird es nötig sein prinzipiell glutenhaltige Zutaten wie Nudeln durch glutenfreie Ersatzprodukte zu ersetzen, andere sind spezieller auf die glutenfreie Ernährung zugeschnitten.

Viele unserer Rezepte setzen besondere Küchengeräte voraus, so wird bei vielen Gerichten ein Pürierstab oder eine Küchenmaschine benötigt. Insbesondere unsere Eisrezepte gelingen besser mit einer Eismaschine. Bei Küchengeräten muss es nicht immer das Beste vom Besten sein, oft gibt es in Discountern qualitativ hochwertig Geräte zum kleinen Preis.

Für Fragen und Anregungen oder Verbesserungsvorschläge sind wir per eMail erreichbar:

Johannes: johannes.hoelken @ stud.uni-due.de
 Kathrin: kathrin.hoevermanns @ stud.uni-due.de

Die aktuelle Version dieses Kochbuchs kann von Joes Homepage

<http://uni.johoelken.de>

bezogen werden.

Abkürzungen

In der gesamten Sammlung finden die folgenden Abkürzungen durchgängig Verwendung:

EL Esslöffel

Msp Messerspitze

Pkg Päckchen

Stk Stück

TL Teelöffel

Desweiteren werden **glutenfreie** Rezepte in der Überschrift mit einem **(GF)** und **alkoholhaltige** Rezepte mit einem **(A)** gekennzeichnet.

Lizenz

Dieses Kochbuch wird unter der Creative Commons License¹ (by-nc-nd 3.0) zur Verfügung gestellt. Falls Sie dieses Werk ganz oder in Auszügen weiterverbreiten möchten, freuen wir uns über eine Info/ein Belegexemplar/einen Link.

Da wir aber ständig neue Rezepte hinzufügen oder auf Verbesserungsvorschläge eingehen, empfehlen wir Ihnen, die oben genannte Webseite zu verlinken.

¹<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

2 Frühstück

2.1 Rühr-Nichtei (GF)

Zutaten für 2 Portionen

500g	Seidentofu
2 EL	Sojasahne
3 TL	Eiersatz
1 TL	Salz
1 TL	Senf
$\frac{1}{2}$ TL	Agavendicksaft
$\frac{1}{2}$ TL	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL	Muskatnuss (gerieben)
etwas	Paprika, Kurkuma und Schnittlauch
	Öl (zum Anbraten)

Seidentofu, Sojasahne, Eiersatz, Agavendicksaft und Senf in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Anschließend die Gewürze unterheben und die Mischung zwei Minuten ziehen lassen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Rühr-Nichtei hinzugeben und unter ständigem Rühren anbraten, bis die gewünschte Konsistenz und Bräunung erreicht ist.²

Den Schnittlauch in kleine Stücke schneiden und über das Rühr-Nichtei geben.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

²Joe persönlich mag es goldbraun und noch leicht zähflüssig.

2.2 Brotaufstriche (GF)

2.2.1 Tomate-Basilikum-Paste

100g	Tofu (natur)
$\frac{1}{2}$ Stk.	kleine rote Zwiebel
5 TL	Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL	Basilikum
etwas	Salz, Pfeffer

Den Tofu aus der Lake nehmen, abwaschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in kleine Stücke hacken und beides mit den anderen Zutaten zu einer homogenen Masse pürieren. Den Brotaufstrich ca. drei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Der Aufstrich eignet sich auch sehr gut als Basis für andere Aufstrichideen, zum Beispiel eine Tomate-Chili-Paste.

Zubereitungszeit < 10 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

2.2.2 Kidney-Chili-Paste (HOT)

80g	Kidneybohnen (aus der Dose)
50g	Tofu (natur)
$\frac{1}{2}$ Stk.	kleine rote Zwiebel
2 TL	Tomatenmark
1 Stk.	kleine rote Chilischote
1 TL	Senf
$\frac{1}{2}$ TL	Bärlauch
$\frac{1}{2}$ TL	Paprikapulver (rosenscharf)
$\frac{1}{2}$ TL	Oregano
1 Msp	Johannisbrotkernmehl
etwas	Salz, Pfeffer

Den Tofu aus der Lake nehmen, abwaschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Chilischote in kleine Stücke hacken und mit den anderen Zutaten zu einer homogenen Masse pürieren. Die Masse in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren eine Minute aufkochen. Anschließend das Ganze in ein Einweckglas oder ähnliches geben und bedeckt auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Den fertigen Brotaufstrich im Kühlschrank lagern.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★

2.2.3 Apu Kichert

80g	Kichererbsen
30g	Tofu (natur)
1 TL	frischer gehackter Ingwer
4 TL	Soja Cuisine
1 EL	Rapsöl
1 EL	Wasser
1½ TL	Garam Masala
½ TL	Currypulver
½ TL	Paprikapulver (rosenscharf)
½ TL	Pfeffer
etwas	Salz, Chiliflocken

Getrocknete Kichererbsen über Nacht in etwas Gemüsebrühe aufquellen lassen oder Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Die Kichererbsen eine halbe Stunde in leicht gesalzenem Wasser kochen lassen, in ein Nudelsieb abschütten und waschen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren und in ein Einweckglas umfüllen.

Den fertigen Brotaufstrich im Kühlschrank lagern.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

2.2.4 Kokos-Curry-Paste

60g	Sonnenblumenkerne
150ml	Soja- oder Reisdink
6 TL	Kokos-Flocken
2 TL	kaltgepresstes Öl
1½ TL	Kurkuma
1 TL	Johannisbrotkernmehl
1 TL	Bohnenkraut
1 TL	Majoran
1 TL	Koreander
1 TL	Tomatenmark
½ TL	Basilikum
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Paprikapulver (rosenscharf)
½ TL	Muskatnuss
½ TL	Chiliflocken
etwas	Salz
extra	2 TL Currypulver
extra	1 EL Cashewkerne

Die trockenen Zutaten vermischen und mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine zu einer feinkörnigen Masse verarbeiten. Mit dem Öl und dem Sojadrink zu einer glatten Masse verrühren und in ein kleines Einmachglas abfüllen. Die Paste noch ca. 10 Minuten offen ruhen lassen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

3 Hauptgerichte

3.1 Kokos-Gemüse (GF)

Zutaten für 3 Portionen

- 300g** Gemüse (z.B. Broccoli, Blumenkohl, Möhren, Zuckerschoten)
- 50g** Blattspinat
- 150ml** Kokosmilch (süß)
- 1 Tasse** Gemüsebrühe (ca. 1 TL Pulver auflösen)
- 2 TL** Kokosflocken
- etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Öl
- extra Lauchzwiebeln

Gemüsebrühe und einen Becher Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und (gefrorenes) Gemüse hineingeben. 1 Esslöffel Öl, etwas Pfeffer, Salz, Muskat und Kokosflocken hinzugeben, das Ganze ca 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Falls noch viel Wasser im Topf ist, dieses bis auf ca. 1 cm Füllhöhe abgießen und die Kokosmilch in den Topf geben. Das Ganze noch einmal aufkochen lassen.

Tipp Wenn die Sauce zu dünn ist, lässt sie sich gut mit etwas Tomatenmark binden, ist sie hingegen zu dickflüssig, kann einfach etwas Sojadrink hinzugegeben werden.

Zur Dekoration aufgeschnittene Lauchzwiebeln auf die Teller streuen.

Beilage: Reis

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

3.2 Kartoffelsuppe (GF)

Zutaten für 2 Portionen

- 300g** Kartoffeln (festkochend)
- 150g** TK-Gemüse
- 2 Stk** mittelgroße Karotten
- ½ Stk** mittelgroße rote Zwiebel
- 2 EL** Gemüsebrühe
- 1 EL** Rapsöl
- 1 TL** Bohnenkraut
- 1 TL** Bindemittel
- etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln und Karotten schälen, in Stücke bzw. Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten lang in leicht gesalzenem Wasser kochen. Die halbe Zwiebel schälen und würfeln.

Das vorgekochte Gemüse abschütten und ein Drittel davon zusammen mit der Zwiebel und ca. 250 ml Wasser wieder in den Topf geben. Anschließend alles mit einem Pürierstab zu einer homogenen, leicht körnigen Suppe zerkleinern. Gemüsebrühe, Bohnenkraut und TK-Gemüse hinzugeben und die Suppe auf mittlerer Stufe nochmals 15 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss das Bindemittel unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken

Beilage: Brot

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

3.3 Soja-Bolognese (GF,A)

Zutaten für 2 Portionen

30g	Sojahack (fein)
$\frac{1}{2}$ Stk	kleine rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Tasse	Rotwein (trocken)
1 Tasse	Gemüsebrühe
4 EL	Tomatenmark
4 EL	Öl (zum Anbraten)
150ml	passierte Tomaten
20ml	Sojasahne
$1\frac{1}{2}$ TL	Oregano
$\frac{1}{2}$ TL	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL	Chiliflocken
$\frac{1}{2}$ TL	Muskatnuss (gerieben)
etwas	Salz, Schabzigerklee
extra	Knoblauch

Das Sojahack mit einer Tasse kochender Gemüsebrühe übergießen und ca. 10 Minuten einweichen lassen, danach abschütten. In der Zwischenzeit die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel hineingeben. Sobald die Stücke leicht glasig geworden sind, das Sojahack hinzugeben und unter Rühren etwas anbraten. Das Tomatenmark in den Topf geben und vorsichtig mit anrösten. Alles mit dem Rotwein ablöschen.

Sobald der Rotwein eingekocht ist, die passierten Tomaten hinzugeben und den Topf auf mittlere Hitze zurückstellen. Die Gewürze hinzugeben und unterrühren. Zum Schluss mit der Sojasahne abschmecken.

Beilage: Nudeln aller Art.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

3.4 Susi und Strolch

Zutaten für 2 Portionen

250g	Spaghetti
150g	Sojawürfel
100ml	Soja- oder Reisdink
25g	Margarine
½ Tube	Tomatenmark
2 TL	Gemüsebrühe
2 EL	Ketchup
1 EL	Senf
1 TL	Bohnenkraut
1 TL	Zitronensaft
	Öl (zum Anbraten)
	Buchweizen- oder Maismehl
etwas	Muskat, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Sojawürfel in ausreichend Wasser mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer 5-8 Minuten aufkochen lassen, bis sie weich sind. (Ziehenlassen reicht leider bei den Sojawürfeln nicht aus.) Anschließend in ein Nudelsieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Spaghetti nach Herstellerangaben kochen. Die Sojawürfel mit der Gemüsebrühe und dem Zitronensaft in 200ml Wasser ca. fünf Minuten aufkochen und anschließend in einem Nudelsieb gut abtropfen lassen.

Derweil in einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen und die Würfel kurz darin anbraten. Die Würfel wieder aus dem Topf nehmen, die Margarine schmelzen und mit dem Mehl zu einer Mehlschwitze binden. Das Tomatenmark hinzugeben, bis sich eine feste Masse im Topf bildet, diese kurz anschmoren. Das ganze mit dem Sojadrink ablöschen und zu einer sämigen Sauce verrühren. Das restliche Tomatenmark, den Senf und das Ketchup sowie das Bohnenkraut unterrühren und die Sojawürfel in die Sauce geben. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken und noch heiß über die Nudeln geben.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

3.5 Indische Kartoffel-Erbсен-Suppe (A)

Zutaten für 3 Portionen

550g	Kartoffeln
200g	Erbсен (aus der Dose oder TK)
700ml	Gemüsebrühe
40ml	Sojasahne
2 Stk	Frühlings- oder Lauchzwiebeln
$\frac{1}{2}$ Stk	Zimtstange
$1\frac{1}{2}$ TL	Garam masala
$1\frac{1}{2}$ TL	Bohnenkraut
1 TL	Koreander
1 TL	Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL	Paprikapulver (rosenscharf)
1 TL	Pfeffer (schwarz)
$\frac{1}{2}$ TL	Chiliflocken
$\frac{1}{2}$ TL	Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL	geriebene Muskatnuss
etwas	Salz, Öl
extra	100ml Rotwein (trocken)

Die Kartoffeln schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden, die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Öl erhitzen und die Kartoffeln darin 5 Minuten anbraten. Die Zwiebelringe hinzugeben und beides noch eine Minute weiter anbraten. Die Gemüsebrühe (und eventuell den Wein) sowie die Gewürze in die Pfanne geben und alles ca. 25 Minuten kochen lassen.

Die Zimtstange aus der Suppe nehmen und die (gefrorenen) Erbсен hinzugeben. Alles noch einmal 5 Minuten kochen lassen. Zum Schluss die Sojasahne unterheben.

Beilage: warmes Brot

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

3.6 Himmel und Erde (GF)

Zutaten für 2 Portionen

Stampfkartoffeln

- 660g** festkochende Kartoffeln
- 150ml** Soja- oder Reiskorn
- 50ml** Sojasahne
- 1 EL** Öl
- 1 TL** Muskatnuss
- $\frac{1}{2}$ TL** Paprikapulver (rosenscharf)
- etwas Pfeffer, Salz

Apfelmus

- 6 Stk.** grüne Äpfel
- 15 TL** Zucker
- 5 TL** Zitronensaftkonzentrat
- 200ml** Wasser

Die Äpfel und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen. Die Äpfel in einen kleinen Topf geben mit Zucker, Zitronensaftkonzentrat und Wasser vermischen, auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten kochen lassen. Die Äpfel im Topf mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken und die Masse abkühlen lassen.

Die Kartoffeln abschütten und abtropfen lassen. Derweil das Gemisch der restlichen Zutaten im Topf kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Kartoffelstückchen hinzugeben. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. (Wie viele Stücke noch in den Stampfkartoffeln verbleiben sollen, ist Geschmackssache.)

Beilage: eventuell Brot

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★

3.7 Falsches Wiener Schnitzel (GF)

Zutaten für 2 Portionen

2 Stk.	Sojasteaks
$\frac{1}{2}$ Tasse	Buchweizenmehl
$\frac{1}{2}$ Tasse	Maismehl
$\frac{1}{2}$ Stk.	Zitrone oder Orange
4 EL	Senf
4 EL	Sojasauce (Hell)
2 TL	Zitronensaftkonzentrat
2 TL	Ei-Ersatz
2 TL	Soja- oder Reisdink
2 TL	Gemüsebrühe
1 TL	Pfeffer (schwarz)
$\frac{1}{2}$ TL	Paprikapulver (rosenscharf)
$\frac{1}{2}$ TL	Agavendicksaft
etwas	Muskatnuss, Curry
	Salz, Öl

Zunächst die Marinade für die Sojasteaks anrühren. Dazu Sojasauce, Gemüsebrühe, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss, Zitronensaftkonzentrat, Salz und Curry mit ca. $3\frac{1}{2}$ EL Senf vermischen. Die Marinade in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben, die Sojasteaks hineinlegen und mit ausreichend kochendem Wasser übergießen. Den geschlossenen Topf schütteln, bis Marinade und Wasser gut vermischt sind. Anschließend den Deckel leicht öffnen und das Gefäß für fünf Minuten bei 700 Watt in die Mikrowelle stellen. Die Steaks noch weitere fünf Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Panade vorbereiten. Dazu Buchweizen- und Maismehl zu gleichen Teilen mischen und auf einem flachen Teller verstreuen. In einer Tasse den Ei-Ersatz mit dem Agavendicksaft, dem Sojadrink und je $\frac{1}{2}$ TL Öl und Senf anrühren.

Die Steaks aus der Marinade nehmen und leicht trockentupfen. Die trockenen Steaks im Mehlgemisch wenden, bis kein Mehl mehr anhaften bleibt. Dann mit einem kleinen Löffel die Ei-Ersatz-Mischung auf beiden Seiten der Steaks verteilen und diese erneut im Mehl wälzen.

Die panierten Steaks in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. fünf Minuten auf mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Die frische Zitrone in Scheiben oder Ecken schneiden und auf die ausgebackenen Steaks legen.

Alternative Statt Sojasteaks können auch Medallions paniert und als Ersatz für die berühmten Hühnerruggets frittiert werden.

Beilagen: Pommes frites und Salat

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★

3.8 Spinat-Canneloni-Auflauf

Zutaten für 2 Portionen

580g	Blattspinat
200g	Hartweizen-Canneloni
250 g	Sauce Béchamel (siehe 5.1.2)
3 Stk	Frühlings- oder Lauchzwiebeln
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
1 TL	Bohnenkraut
$\frac{1}{2}$ TL	Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL	Pfeffer (schwarz)
etwas	Muskatnuss
extra	Sojasahne

Zunächst den Blattspinat blanchieren oder auftauen und anschließend gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Frühlingszwiebeln putzen und den unteren (hellen) Teil in dünne Ringe schneiden, den oberen (dunkleren) Teil zunächst aufbewahren. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin anschmoren, bis diese leicht gebräunt sind. Das Bohnenkraut kurz mit den Zwiebeln anschmoren und anschließend alles mit dem Spinat in einer Schüssel verrühren. Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben und nach Belieben mit etwas Sojasahne verfeinern.

Die Canneloni mit der Spinat-Masse befüllen und in eine Auflaufform geben. Mit Béchamel-Sauce übergießen und alles für ca. 40 Minuten in den Backofen geben. Die Reste der Frühlingszwiebeln in ca. 5mm breite Ringe schneiden und über die fertigen Canneloni streuen.

Tipp Dieses Rezept kann weiter variiert werden, zum Beispiel können die Canneloni mit einer (Fertig-) Bolognese befüllt und mit der Sauce-Béchamel überbacken werden.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★

3.9 Sojagulasch (GF,A)

Zutaten für 2 Portionen

100g	Sojawürfel
1 Stk.	rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Stk	kleine rote Chilischoten
$\frac{1}{2}$ Tasse	Rotwein (trocken)
1 $\frac{1}{2}$ Tassen	Gemüsebrühe
1 TL	Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL	Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL	Paprikapulver (rosenscharf)
$\frac{1}{2}$ TL	Schabzigerklee
$\frac{1}{2}$ TL	Pfeffer (schwarz)
etwas	Salz
	Öl (zum Anbraten)

Die Sojawürfel in ausreichend Wasser, $\frac{1}{2}$ Tasse Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer 5-8 Minuten aufkochen lassen, bis diese weich sind. (Es reicht bei den Sojawürfeln nicht aus, sie ziehen zu lassen.) Anschließend die Sojawürfel in ein Nudelsieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit hohem Rand anbraten. Sobald diese glasig sind, die Sojawürfel dazugeben und solange weiter anbraten lassen, bis sie leicht angeröstet sind. Mit dem Rotwein abgießen und auf mittlerer Stufe einköcheln lassen.

Sobald der Wein verkocht ist, die Pfanne mit der Gemüsebrühe aufgießen, dann die Gewürze und das Tomatenmark hinzugeben. Das Ganze noch einmal leicht aufkochen lassen.

Falls die Sauce zu dünnflüssig ist, einfach mit etwas Mehl / Johannisbrotkernmehl binden.

Beilagen: Gemüse und Brot, Reis oder Pommes frites

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★

3.10 Schichtgratin

Zutaten für 2 Portionen

500g	Kartoffeln
250g	Blattspinat
350ml	Soja- oder Reisdink
50ml	Sojasahne
15g	Pulver für Baby-Hirsebrei
10ml	Olivenöl
7g	Hefeflocken
1 EL	Senf
3 TL	Eiersatz
2 TL	Gemüsebrühe
1½ TL	Bohnenkraut
1 TL	Johannisbrotkernmehl
1 TL	geriebene Muskatnuss
½ TL	Paprikapulver
etwas	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. fünf Minuten kochen lassen, dann abgießen. Den Spinat putzen und kurz blanchieren.

Aus 200ml Sojadrink, 50ml Sojasahne, Öl, Eiersatz, Johannisbrotkernmehl, Gemüsebrühe, Bohnenkraut und Muskatnuss die Sauce anrühren. Immer abwechselnd eine dünne Schicht Kartoffeln und Spinat in der Auflaufform übereinander legen, sodass die unterste und die oberste Schicht aus Kartoffeln bestehen, anschließend mit der Sauce übergießen.

In einem Topf die restliche Sojamilch erhitzen, den Topf vom Herd nehmen. Hefeflocken und das Pulver für Hirsebrei dazugeben, mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Senf, Paprikapulver und Salz hinzugeben und die Masse auf dem Auflauf verteilen.

Den Auflauf für 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C überbacken, bis die Oberfläche knusprig braun ist.

Beilage: Salat

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★

3.11 Kartoffelsalat (GF)

Zutaten für 4 Portionen

750 g	Kartoffeln (festkochend)
150 g	vegane Gewürzgurken (eingelegt)
1 Stk	mittlere Karotte
100 ml	Soja- oder Reisdink
100 g	Rucola
3 EL	Mayonnaise
1 TL	Muskatnuss
1 TL	Bohnenkraut
1 TL	Bindemittel
etwas	Paprikapulver (rosenscharf), Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und 25 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Die abgossenen und abgekühlten Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, die Karotte schälen und raspeln. Beides mit den Kartoffelscheiben vermischen. Mit den Gewürzen, dem Bindemittel, der Mayonnaise und dem Sojadink eine Sauce anrühren und über den Kartoffelsalat geben. Alles im Kühlschrank mindestens 5 Stunden ziehen lassen.

Den Kartoffelsalat aus dem Kühlschrank nehmen und nach Bedarf mit einem Esslöffel Mayonnaise nachwürzen. Den Rucola waschen und unter den Kartoffelsalat heben.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★

3.12 Fleisch mit Fleisch (GF)

Zutaten für 3 Portionen

Vleisch und Marinade

9 Stk	Sojamedallions
60g	Sojahack
50ml	Soja- oder Reisdrink
4 EL	Buchweizenmehl
4 TL	Senf
4 TL	Gemüsebrühe
2 TL	Zitronensaftkonzentrat
3 TL	Pfeffer
2 TL	Eiersatz
1 TL	Paprikapulver (rosenscharf)
1 TL	Rapsöl
1 TL	Suppenwürze (flüssig)
1 TL	Oregano
1 TL	Currypulver (englisch)
½ TL	Kreuzkümmel
1 TL	Johannisbrotkernmehl
etwas	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Sauce

200ml	Soja- oder Reisdrink
150ml	Sojasahne
2 EL	Tomatenketchup
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Rapsöl
1 EL	Agavendicksaft
2 TL	Johannisbrotkernmehl
1½ TL	Chiliflocken
1 TL	Gemüsebrühe
etwas	Muskatnuss, Salz

Die Sojamedallions in einem Nudelsieb waschen und abtropfen lassen. In einem mikrowellengeeigneten Gefäß 3 TL Senf, 2 TL Gemüsebrühe, 1 TL Zitruskonzentrat, 1 TL Rapsöl, 1 TL Suppenwürze, 1 TL Pfeffer, 1 TL Oregano, ½ TL Paprikapulver, ½ Kreuzkümmel sowie etwas Muskatnuss und Salz zu einer Marinade verrühren. Die Medallions hinzugeben und mit kochendem Wasser übergießen. Das Gefäß verschließen und durch Schütteln die Marinade mit dem Wasser vermischen. Anschließend die Medallions in der Marinade für drei Minuten in die Mikrowelle geben, ziehen lassen.

Das Sojahack in kochendem Wasser kurz aufquellen lassen und abgießen. Die restlichen Zutaten der Marinade mit dem Hack vermischen und ziehen lassen.

Die Medallions aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die angebratenen Medallions in eine Auflaufform geben und mit der Marinade übergießen. Das Sojahack gleichmäßig über den Medallions verteilen. Die Zutaten für die Sauce verrühren und über das Hack gießen. Die gefüllte Auflaufform für 30 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen geben.

Beilagen: Salat und Pommes frites, Salzkartoffeln oder Reis

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★★

3.13 Parmesanhähnchen (GF)

Zutaten für 3 Portionen

1 Stk	veganes Brathähnchen (ca. 300g)
100ml	Soja- oder Reisdink
30g	Margarine
2 EL	Sojasauce (hell)
2 EL	Senf
1 EL	Olivenöl
1 EL	Hefeflocken
1 TL	Currypulver (englisch)
1 TL	Bohnenkraut
1 TL	Suppenwürze (flüssig)
$\frac{1}{2}$ TL	Pfeffer
	Buchweizen- oder Maismehl
	vegane(r) Parmesanersatz
etwas	Salz

Eine Marinade aus 1 EL Senf, Öl, Sojasauce, Bohnenkraut und Currypulver anrühren und das Brathähnchen damit bestreichen, über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Das Brathähnchen für ca. 25 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen geben. Derweil die Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl hinzugeben und alles leicht anschwitzen lassen. Mit dem Sojadrink ablöschen, bis eine sämige Sauce entsteht, dann Parmesanersatz, Hefeflocken, Suppenwürze und den restlichen Senf hinzugeben, bis die Sauce nach Parmesan schmeckt. Eventuell noch etwas Sojadrink dazugeben, falls die Sauce zu fest wird.

Das Brathähnchen aus dem Ofen nehmen, mit der Sauce übergießen und mit Parmesanersatz bestreuen. Anschließend das Parmesanhähnchen bei 200°C ca. 30 Minuten im Backofen überbacken lassen.

Beilagen: Salat und Pommes frites, Salzkartoffeln, Reis oder Schichtgratin

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★★

3.14 Soya-Gyros (GF,A)

Zutaten für 2 Portionen

170g Sojamedallions oder -Würfel

Zum Marinieren

5 Stk. Knoblauchzehen
4 TL Senf
3 TL Sojasauce
2 TL Zitronensäure
1 TL Pfeffer
1 TL Sambal Olek (Mild)
1 TL Salatkräuter
1 TL Oregano
 $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver (rosenscharf)
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühe (Pulver)
etwas Muskatnuss, Salz, Curry

Zum Anbraten

4 EL Öl
1 Tasse Rotwein (Trocken)
 $\frac{1}{2}$ Tasse Sojadrink
 $\frac{1}{2}$ TL Johannisbrotkernmehl
etwas Pfeffer, Paprika (rosenscharf)

Marinade:

Die Gewürze in einem hitzebeständigen Gefäß mit Deckel (z.B. mikrowelleneignete Voratsdose) zu einer dickflüssigen Marinade verrühren. Das Sojafleisch hineinlegen und mit kochendem Wasser übergießen. Die Dose verschließen und den Behälter schütteln, bis sich Wasser und Marinade gut vermischt haben. Die Marinade nun ziehen lassen, bis das Sojafleisch weich ist, mindestens aber zehn Minuten. (Falls das Sojafleisch nicht durchzieht, kann der Vorgang durch Erhitzen in der Mikrowelle unterstützt werden.)

Gyros:

Das Sojafleisch aus der Marinade nehmen (Marinade auffangen!) und abschrecken, dann in an Gyros erinnernde Streifen reißen, die Streifen abtropfen lassen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Sojastreifen hineinlegen. Anbraten, bis diese rundum leicht angeröstet sind, dann mit dem Wein ablöschen. Nachdem der Wein verkocht ist, kann die Pfanne auf mittlere Stufe hinunter geschaltet und die aufgefangene Marinade in die Pfanne gegeben werden. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Das Johannisbrotkernmehl durch ein Sieb streichen und mit der Sojamilch verrühren, das so entstandene Bindemittel in die Pfanne geben und unterrühren. Die Pfanne kann nach einem letzten Aufkochen abgeschaltet werden. Unter Rühren abkühlen lassen, bis die Sauce dickflüssig um die Gyrosstreifen liegt.

Beilagen: Zaziki(siehe 5.2) und Pommes frites oder Brot

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★★

3.15 Sag Alu (GF)

Indischer Würzspinat mit Kartoffeln

Zutaten für 3 Portionen

- 300 g Spinat (TK)
- 200 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 2 Stk Lauchzwiebeln
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 1 Stk Kleine rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ Stk Rote Zwiebel
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 2 Tl Garam Masala
- 2 Tl Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Tl Koreander
- 1 Tl Paprikapulver (rosenscharf)
- $\frac{1}{2}$ Tl Muskatnuss, gerieben
- $\frac{1}{2}$ Tl Bohnenkraut
- $\frac{1}{2}$ Tl Pfeffer
- Wasser
- Salz

Die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. anderthalb bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem großen Topf das Öl etwas erhitzen und Zwiebeln sowie Kartoffeln darin unter Rühren anbraten. Während des Anbratens eine Prise Salz sowie die Gewürzmischung einstreuen. Mit etwas Wasser (je nach Topfgröße ca. 0,2 l) ablöschen und den gefrorenen Spinat hinzugeben. Den Knoblauch dazupressen und die Chilishote puzen, kleinhacken und ebenfalls in den Topf geben. Die Hitze reduzieren und alles zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze ca. 35 bis 45 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Falls nötig zwischendurch etwas Wasser nachfüllen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

3.16 Chana Masala (GF)

Zutaten für 3 Portionen

- 400 g Getrocknete Kichererbsen
- 1 Dose Geschälte Tomaten (ca. 350g)
- 2 Stk Zwiebeln
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 1 Stk Kleine rote Chilischote
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Garam Masala
- 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Koreander
- etwas Salz, Pfeffer
- extra frischer Koreander oder Petersilie

Die getrockneten Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen und in eine große Schüssel geben mit reichlich Wasser bedecken und zugedeckt **über Nacht (ca. 12 Std.)** quellen lassen. Die Kichererbsen verdoppeln in der Zeit fast ihr Volumen (Auf genügend große Schüssel achten).

Die eingeweichten Kichererbsen im Quellwasser ca. 1 Stunde lang garen anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Chilishote in kleine Stücke schneiden, die Tomaten aus der Dose nehmen (Saft auffangen!) und würfeln. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten. Anschließend Kichererbsen, Knoblauch und Chilishote hinzugeben und ca. eine Minute unter Rühren mit anbraten. Die Tomatenwürfel und den Saft dazu geben und die Gewürze unterrühren.

Alles im offenen Topf bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist (ca. 20 Minuten). Das Chana Masala mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Koreander bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

4 Süßspeisen

4.1 Nachtisch

4.1.1 Honigbanane (GF)

Für 3 Portionen

- 1 Stk Kochbanane (ca. 300g)
- 2 EL Öl (Zum Anbraten)
- 4 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- etwas Salz, Currypulver, Muskatnuss

Die Kochbanane schälen und in ca. $\frac{1}{2}$ cm dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken, anschließend mit den Gewürzen bestreuen.

Die Bananenscheiben aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit dem Reissirup übergießen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

4.2 Eis (GF)

4.2.1 Schokoladeneis

100ml	Öl
200ml	Soja- oder Reisdink
80ml	Sojasahne
4 EL	Kakaopulver
1 EL	Vanillinzucker
2 TL	Zucker
$\frac{1}{2}$ TL	Bindemittel (z.B. Johannisbrotkernmehl) geraspelte Zartbitterschokolade oder -kuvertüre

Alle Zutaten in einem hohen Gefäß (z.B. einem Messbecher) schaumig schlagen. Die Mischung ca. 10 Minuten ruhen lassen und anschließend noch einmal kurz aufschlagen. Die fertige Masse in eine Eismaschine oder für ca. drei Stunden in den Gefrierschrank geben.

Tipp Wenn das Eis ohne Eismaschine gelingen soll, sollte etwas mehr Bindemittel verwendet und die Masse vor dem Einfrieren schaumiger geschlagen werden.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

4.2.2 McKrusty - Eis

Schmeckt so ähnlich wie das berühmte McFlurry™-Eis.

100ml	Öl
200ml	Soja- oder Reisdink
80ml	Sojasahne
6 TL	Vanillezucker
2 TL	Zucker
2 TL	Agavendicksaft
$\frac{1}{2}$ TL	Bindemittel (z.B. Johannisbrotkernmehl) vegane Schokolinsen, vegane Schokoraspeln o.ä.

Die Schokolinsen mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken und mit den anderen Zutaten in einem hohen Gefäß (z.B. einem Messbecher) schaumig schlagen. Die Mischung ca. 10 Minuten ruhen lassen und anschließend noch einmal kurz aufschlagen. Die fertige Masse in eine Eismaschine oder für ca. drei Stunden in den Gefrierschrank geben.

Tipp Wenn das Eis ohne Eismaschine gelingen soll, sollte etwas mehr Bindemittel verwendet und die Masse vor dem Einfrieren schaumiger geschlagen werden.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

4.2.3 Erdbeereis

- 180g** frische Erdbeeren
- 130ml** Soja- oder Reisdrink
- 50ml** Sojasahne
- 50g** Zucker
- 1 TL** Vanillinzucker
- $\frac{1}{2}$ TL** Bindemittel (z.B. Johannisbrotkernmehl)

Die Erdbeeren mit einem Pürierstab oder in der Küchenmaschine fein pürieren und anschließend mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Eismasse in die Eismaschine geben.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

4.2.4 Winterschleck

- 100ml** Öl
- 200ml** Soja- oder Reisdrink
- 80ml** Sojasahne
- 66g** Marzipanrohmasse
- 3 TL** Vanillezucker
- 2 TL** Zucker
- 1 TL** Agavendicksaft
- 1 TL** Zimt (gemahlen)
- $\frac{1}{2}$ TL** Bindemittel (z.B. Johannisbrotkernmehl)
- 1-2 Spritzer** Rumaroma
- Schokoraspeln

Sojadrink und -sahne mit dem Öl und der Hälfte des Marzipans vermischen. Zimt und Bindemittel hinzugeben und in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen lassen. Das Rumaroma in den Topf geben und alles für eine halbe Stunde abkühlen lassen. Die restliche Marzipanmasse in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Zucker und den Schokoraspeln in die Grundmasse einrühren. Die fertige Masse in eine Eismaschine oder für ca. drei Stunden in den Gefrierschrank geben.

Tipp Wenn das Eis ohne Eismaschine gelingen soll, sollte etwas mehr Bindemittel verwendet und die Masse vor dem Einfrieren schaumiger geschlagen werden.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

5 Basisrezepte

5.1 Saucen

5.1.1 Mayonnaise (GF)

- 300ml** Sojasahne
- 150ml** Öl (kaltgepresst)
- 5 TL** Zitronensaftkonzentrat
- 2 TL** Senf
- 1 TL** Johannisbrotkernmehl
- etwas Pfeffer, Salz, Bärlauch
- extra Zucker

Das Zitronensaftkonzentrat mit der Sojasahne verrühren und warten, bis die Sahne gerinnt. Anschließend die restlichen Zutaten hinzu geben und kräftig verrühren, bis das Öl mit den anderen Zutaten vermischt ist. Die Mayonnaise eine Stunde kaltstellen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

5.1.2 Sauce Béchamel

- 4 EL Magarine
- 6-7 TL Weizenmehl
- 200 ml Soja- oder Reisdink
- 25 ml Sojasahne
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver (rosenscharf)
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer (schwarz)
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
- extra Sojasauce, Tahin

Die Magarine in einem Topf schmelzen und kurz aufkochen lassen, dann das Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen mit dem Fett verrühren. Die Masse kurz anschmoren lassen und den Sojadrink unter Rühren hinzugeben. Die Hitze reduzieren und die Sauce mit den Gewürzen und der Sojasahne verfeinern.

Tipp Die Béchamel-Sauce eignet sich hervorragend zum Überbacken von Nudel- und Gemüseaufläufen!

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

5.1.3 Cocktaildressing (GF)

Für 2 Portionen Salat

- 4 EL Vegane Mayonnaise
- 4 EL Ketchup
- 3 EL Soja- oder Reisdink
- 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- $\frac{1}{2}$ TL Muskatnuss
- etwas Pfeffer, Salz
- extra Salatkräuter

Die Zutaten in ein verschließbares Gefäß (z.B. ein gespültes Marmeladenglas) geben und solange schütteln, bis das Dressing eine gleichmäßige rosa Farbe hat. Nach Geschmack und Salatart bis zu $\frac{1}{2}$ TL Zitronensäure hinzugeben.

Tipp Am besten schmeckt es mit der selbstgemachten Mayonnaise (siehe 5.1.1).

Zubereitungszeit < 10 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

5.2 Zaziki (GF)

$\frac{1}{2}$ Pkg	Seidentofu
50 ml	Soja- oder Reisdink
$\frac{1}{2}$ Stk	Salatgurke
3-4 Zehen	Frischer Knoblauch
2 TL	Bohnenkraut
1 TL	Bindemittel
1 TL	Senf
$\frac{1}{2}$ TL	Pfeffer
etwas	Salz

Den Seidentofu mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Sojadrink, den Gewürzen und dem Bindemittel vermischen. Den Knoblauch pressen und hinzugeben, die Salatgurke waschen und in Streifen raspeln. Die Gurkenstreifen vorsichtig unter die Masse heben und das Zaziki für mindestens eine Stunde kalt stellen.

Zubereitungszeit < 10 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

5.3 Falsche Käsekruste (GF)

6 EL	Hefeflocken
3-4 EL	Rapsöl
1 EL	Mayonnaise
1 EL	Senf
1 EL	Eiersatz
3 EL	Wasser
etwas	Sojasauce, Salz
extra	Paprikapulver (rosenscharf), Tahin, Seidentofu

Das Öl unter die Hefeflocken rühren, Senf und Mayonnaise hinzufügen. Mit dem Wasser verdünnen und anschließend mit dem Eiersatz binden. Eventuell um drei EL zerdrückten Seidentofu ergänzen. Die Creme mit Sojasauce und Gewürzen abschmecken.

Die Creme schmilzt und bräunt fast wie echter Käse und eignet sich hervorragend zum Überbacken oder für veganes Racelette, verliert aber durch das Erhitzen ihren Vitamingehalt.

Zubereitungszeit ca. 5 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★

6 Backen

6.1 Schoko-Erdnuss-Muffins (GF)

Zutaten für ca. 15 Stück

- 300g** Buchweizenmehl
- 200g** Maismehl
- 1 Pkg** Backpulver
- 300ml** Soja- oder Reisdink
- 400ml** Wasser
- 75g** Margarine
- 25g** Erdnussbutter
- 50g** vegane Schokocreme
- 50g** Kakaopulver
- 26g** Zucker
- 40g** gehackte Zartbitterkuvertüre
- 2 Pkg** Vanillinzucker
- 3 EL** Öl (z.B. Erdnussöl)
- 1 EL** Agavendicksaft
- 1 Fl** Rumaroma
- etwas Salz, Schabzigerklee
- extra Zartbitterkuvertüre und Schokolinsen für die Glasur

Mehl, Backpulver und Vanillinzucker vermischen und die gehackte Kuvertüre unterheben. Die trockenen Zutaten nun mit einem Handmixer (glutenfreie Teige nicht mit der Hand kneten!) mit der Margarine, der Erdnussbutter und der Schokocreme verrühren. Wenn der Teig in Streuseln zusammenklebt, Sojadink, Öl und Wasser hinzugeben und zu einem Teig verrühren.

Den fertigen Teig in Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen lassen.

Tipp Den fertigen Muffinteig nach dem Umfüllen in die Förmchen nicht direkt in den Backofen zu geben, sondern zunächst mindestens drei Stunden im Gefrierschrank aufzubewahren und anschließend ca. zehn Minuten länger zu backen, verbessert die Konsistenz der fertigen Muffins.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★★

6.2 Hafer-Marzipan-Muffins

200g	Weizenmehl
1 TL (gestr.)	Backpulver
100g	Zucker
50ml	Wasser
250ml	Soja- oder Reisdrink
1 TL	Sonnenblumenöl
4 EL	Haferflocken
100-200g	Marzipan
extra	Zartbitterkuvertüre und Schokolinsen für die Glasur

Mehl, Backpulver, Zucker und Haferflocken in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen, dann Sojasahne mit Wasser und Öl zu den trockenen Zutaten geben und mit einem elektrischen Handrührgerät mischen, bis ein zäher Teig entsteht. Das Marzipan in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben. Den fertigen Teig in Muffinformen füllen und bei 200 °C Ober/Unterhitze ca. 15-20 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★

6.3 Erdnusskekse

125g	Margarine
150g	Erdnussbutter
225g	Zucker
1 Pkg	Vanillinzucker
150g	Weizenmehl
1 Msp	Salz
$\frac{1}{2}$ TL	Backpulver
etwas	Sojadrink
extra	Schokodrops

Margarine und Erdnussbutter zu einer cremigen Masse verquirlen, Zucker und Vanillinzucker unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz unterrühren und so viel Sojamilch hinzugeben, dass eine zähe, aber nicht bröselige Masse entsteht. Eventuell Schokodrops unterrühren.

Vom fertigen Teig kleine Portionen abteilen, diese mit genügend Abstand (rund 5 cm) auf einem mit Backpapier ausgekleidetem Backblech plattdrücken. (Achtung: die Kekse gehen stark auf!) Das Backblech in den auf 190 °C vorgeheizten Backofen schieben und 10-15 Min. backen lassen, bis die Kekse goldbraun sind.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★

6.4 Lumumba-Torte (A)

Schokolade-Rum-Sahne-Torte. Der Rum kann problemlos durch etwas mehr Reissirup ersetzt werden um eine normale Schoko-Sahne-Torte zu backen. Beim verarbeiten des Frostings zur Verzierung empfiehlt es sich die Hände mit kaltem Wasser zu kühlen.

Für den Schoko-Bisquitt-Boden

350 g	Weizenmehl
260 g	Zucker
2 Tassen	Kakaopulver
2 Tassen	Pflanzenmilch
10 g	Sojamehl oder Eiersatz für 2 Eier
8 EL	Sonnenblumenöl
2 Pck	Vanillinzucker
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
etwas	Wasser
extra	geraspelte Couverture

Für das Frosting

150 g	Festes Kokosfett
6 Tassen	Puderzucker (gesiebt)
1 Tasse	Zucker
2 EL	Reissirup
1 Pck	Vanillinzucker
150 ml	Weißer Rum
½ Tasse	Kakaopulver
etwas	Salz

...und ausserdem

etwas	veganen Schokoaufstrich
extra	Schoko-Dekoration

1. Die Böden backen:

Mehl, Zucker und Vanillezucker in einer Rührschüssel vermischen und das Öl unterheben. Die Pflanzenmilch, das Sojamehl, Backpulver und Salz hinzugeben und alles gut verrühren. Soviel lauwarmes Wasser hinzugeben, dass ein dünner Teig entsteht. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und die Ränder mit Fett bestreichen. Anschließend die gefetteten Ränder mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig in die so vorbereitete Backform füllen und alles im auf 160 °C vorgeheizten Backofen 40 bis 60 Minuten backen lassen. Der Teig ist gut, wenn beim Anstechen mit einem Holz-Stab nichts mehr am Stab hängen bleibt. Den Teig aus dem Ofen nehmen und vollständig(!) auskühlen lassen.

2. Die Böden verarbeiten:

Die Springform vorsichtig öffnen und vom Bisquittkuchen nehmen. Mit einem möglichst langem Messer (Brotmesser etc.) den Kuchen durch drehen in 2-3 Böden gleicher Dicke teilen und einzeln, bis auf den untersten, auf Tellern zwischenschlagen. Den Rand der Springform wieder um den untersten Boden befestigen.

3. Frosting aufschlagen:

Das feste Kokosfett mit einem scharfen Messer in kleine stücke schneiden und

mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Die Hälfte des Puderzuckers zum Palmfett geben und beides vermischen. Die Masse in das Gefäß der Küchenmaschine geben oder in einen hohen hitzefesten Behälter füllen und mit dem Handmixer weiter bearbeiten. Den restlichen Puderzucker, den Vanillezucker und das Salz hinzugeben und auf niedrigster Stufe mit dem Fett vermengen. Maximal eine halbe Tasse kochendes Wasser zum Frosting geben und die Küchenmaschine auf höchste Stufe stellen. Den Rum, Reissirup und das Kakaopulver zum Frosting geben und ca. zwei bis drei Minuten aufschlagen. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist das Frosting kurz in den Kühlschrank geben.

4. Zusammenbau:

Den mittleren Boden dünn mit dem veganen Schoko-Aufstrich bestreichen. Das Frosting aus dem Kühlschrank nehmen und auf dem untersten Boden (der sich in der Springform befinden sollte) ca. einen halben Zentimeter dick verteilen. Den mittleren Boden mit dem Aufstrich nach oben auf die Frosting-Masse geben. Eine etwas dünnere Schicht Frosting auf dem mittleren Boden verteilen. Den letzten Boden oben auflegen und Kuchen sowie restliches Frosting für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5. Verzierung:

Den Kuchen aus dem Kühlschrank hohlen und den Rand der Springform vorsichtig lösen. Mit den restlichen Frosting den äußeren Rand und den Deckel dünn aber deckend bestreichen. Falls noch Frosting über ist (oder gleich mehr gemacht wurde) kann mit diesem verziert werden. Nach Wunsch noch vegane Schoko-Dekoration auflegen.

Zubereitungszeit ca. 120 Minuten - Schwierigkeitsgrad: ★★★

6.5 Brötchen (GF)

Zutaten für ca. 6 Stück

200g	Maismehl
50g	Buchweizenmehl
15g	Cashewnüsse (fein zerstoßen)
15g	Amaranth (gemahlen)
10g	Frischhefe
3½ TL	Johannisbrotkernmehl
1 Pkg	Backpulver
1½ TL	Zucker
350ml	Wasser
25ml	Öl

Zunächst Mais-, Buchweizen- und Johannisbrotkernmehl mit den Nüssen und dem Amaranth vermischen und anschließend in der Mitte eine Mulde formen. Die Frischhefe hineinbröseln und mit dem Zucker und 75ml Wasser zu einem Vorteig verrühren.

Die Schüssel mit dem Vorteig mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort ohne Zugluft 15 Minuten ruhen lassen.

Nun das Backpulver unter den Vorteig heben und das Gemisch mit dem restlichen Wasser und dem Öl zu einem bröseligen Teig kneten. Den Teig vorsichtig und mit nur wenig Druck zu einem Teig-Ball formen und diesen mit einem Messer in sechs gleiche Teile schneiden.

Die Teigstücke per Hand zu Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und wiederum mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 50 Minuten gehen lassen.

Die Brötchen einschneiden und in den auf 250 °C vorgeheizten Backofen geben. Den Backofen sofort auf 180 °C herunterschalten und die Brötchen ca 25 Minuten backen lassen.

Tipp Warme Brötchen schmecken am besten! Um morgens nicht so früh aufstehen zu müssen, empfiehlt es sich, die Brötchen am Abend vorher nur 15 Minuten backen und über Nacht mit einem Küchentuch bedeckt stehen zu lassen, um am nächsten Morgen den Backofen auf 180 °C vorzuheizen, die Brötchen dünn mit Wasser zu benetzen und noch mal 10 bis 15 Minuten backen zu lassen.

Zubereitungszeit ca. 90 Minuten, davon ca. 60 Minuten Ruhezeit
Schwierigkeitsgrad: ★★★

Anhang

A vegan basics

Da wir dieses Kochbuch auch an Freunde und Verwandte verteilen, möchten wir an dieser Stelle auf einige Fallstricke bei der veganen Ernährung hinweisen.

A.1 Welche Produkte sind vegan?

Tatsächlich vegane Produkte sind ohne Vorkenntnis gar nicht so leicht zu finden. Viele Produkte wirken auf den ersten Blick vegan oder es ist gar nicht ersichtlich, wieso sie unvegan sein sollten.

Ein gutes Beispiel für ein solches Produkt wäre Margarine. Oft befindet sich auf der Verpackung die Aufschrift, bei dieser Margarine handle es sich um eine *Pflanzenmargarine* (auf einer steht sogar, sie sei *rein pflanzlich!*), ein Blick auf die Zutatenliste lässt uns jedoch misstrauisch werden: Lecithin ist heutzutage zwar oft aus Soja, es wird aber auch aus Ei oder den Abfällen geschlachteter Tiere gewonnen, die *Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (E 471)* sind oft ähnlichen Ursprungs. Margarine wird meistens Vitamin D zugesetzt, dieses kann aus Lanolin (Wollwachs, das Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen) gewonnen, weiterhin könnten sogar Joghurt oder andere Molkereiprodukte zugesetzt worden sein. Deshalb ist es gut möglich, dass die *Pflanzenmargarine* keinesfalls *rein pflanzlich* und somit auch sicher nicht vegan ist.

Intuitiv gar nicht nachvollziehbar ist die Unveganität von Fruchtsaft und Wein, welche im Verlauf der Fertigung (Schönung) geklärt werden. Hierzu werden meistens Gelatine, Eischnee oder Hausenblase verwendet, bei letzterer handelt es sich um die getrocknete Schwimmblase des Hausen, einer Störart. Da sogenannte *Hilfsstoffe* nicht kennzeichnungspflichtig sind und die Hersteller sie deshalb auch nicht aufführen, lässt sich allein durch den Blick auf das Etikett gar nicht erschließen, womit der Wein geklärt wurde. Diese Problem überträgt sich natürlich auf alle Produkte, die Wein oder Fruchtsaft entspringen oder enthalten, insbesondere Essig und deshalb auch Ketchup, Senf, Gewürzgurken und so weiter.

A.2 Abhilfe

Abhilfe schafft zum einen der Kauf von speziell als vegan gekennzeichneten Produkten, die es mittlerweile nicht mehr nur in Reformhäusern, Bio-(Super)Märkten und veganen Onlineshops gibt, sogar der Discounter *Netto* hat schon auf vielen seiner Hausmarken eine solche Kennzeichnung eingeführt, auf die aber nicht blinder Verlass ist.

Zum anderen können Hersteller gezielt mit einer Produkthanfrage kontaktiert werden. Die Antwort braucht zwar mitunter eine Weile und ist auch nicht automatisch brauchbar, aber meistens lohnt es sich schon. Wichtig ist, immer mal wieder nachzufragen, da sich viele Rezepturen alle paar Monate geringfügig ändern, und dann kann aus einem veganen schnell ein unveganes Produkt werden und umgekehrt. Viele Menschen stellen die Ergebnisse ihrer Produkthanfragen in speziellen Internetforen bereit. Weitere gute Hilfsmittel sind die Seiten

- <http://www.rezeptefuchs.de/>
Umfangreiche Datenbank mit detaillierten Informationen zu veganen Produkten, leckeren Rezepten³ und Suchfunktion.
- <http://www.nixwieveg.de/>
So ähnlich wie der Rezeptefuchs sind auch hier viele vegane Produkte in einer Datenbank gespeichert.

Desweiteren zeigt die App „barcoo“, die es für viele Handys und Smartphones gibt, an, wenn ein gescanntes Produkt vegan ist. Ein tolles Hilfsmittel für unterwegs!

³Ja wirklich, auch wenn nicht alle von uns sind.