

# **Tierrechtskochbuch**

**Informationen und Rezepte für den veganen Alltag**

**Erstellt am Montag, 18. Juli 2011**  
**Das Tierrechtskochbuch ist ein Projekt von**  
**Maqi - für Tierrechte, gegen Speziesismus**

## Vorwort

Wer sich ernsthaft für Tierrechte einsetzt, ernährt sich vegan, da alle nichtvegane Ernährungsformen mit Leid und Tod verknüpft sind.

Essen in Mensen und Kantinen (wo all die "Ich esse nur ganz selten Fleisch"-Apologeten alltäglich Leichen verschlingen) kommt in dieser spezieistischer Gesellschaft folglich nicht in Frage, und auch vegane Restaurants sind noch dünn gesät. Wer veganes Essen zubereitet, tut dies also häufig nicht aus Freude am Kochen, sondern aus reinem Sachzwang. Inzwischen gibt es zwar einige vegane Kochbücher, meist jedoch vor allem mit Rezepten, die nur ein oder zweimal im Leben verwendet werden, schwer erhältliche Zutaten erfordern, oft unzureichend aus dem Englischen bzw. Amerikanischen übersetzt sind (cornstarch, Maisstärke, wird zu "Kornstärke", allspice, Piment, gar zu "Allesgewürz") oder unbrauchbare Abwandlungen nichtvegane Vorlagen, ja die gelegentlich sogar Zutaten enthalten, die keineswegs vegan sind.

Daher entsteht hier das Tierrechtskochbuch mit Kochrezepten für den veganen Alltag, das großes Gewicht legt auf einfache, mit wenig Zeit- und Arbeitsaufwand zuzubereitende Gerichte. Daneben gibt es natürlich ebenso umfangreichere Rezepte, die jedoch den Aufwand lohnen.

Begleitet werden die Rezepte (die u.a. nach Kategorie, Hauptzutaten, alphabetisch und chronologisch - das zuletzt aufgenommene oder geänderte zuerst - geordnet sind) von Informationen über vegane Ernährung, versteckte Tierprodukte und Alternativen zu einzelnen Bestandteilen spezieistischer Ernährung.

Die Rezepte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft, auf Verständlichkeit, Korrektheit und Zutaten. Bei allen Zutaten, von denen es nichtvegane Varianten gibt (Margarine, Essig usw.), ist selbstverständlich immer eine vegane Variante zu verwenden. Sollte sich im Lauf der Zeit herausstellen, daß eine Zutat entgegen unserer Kenntnis nicht vegan erhältlich ist, bitten wir um eine entsprechende Mitteilung.

Achim Stößer

## Äpler Makkaroni

von Claude Martin

- 2-3 Kartoffeln (ca. 250 g)
- 2/5 Pk (200 g) Teigwaren (Maccaroni/Penne/Hörnli)
- 3/4 Pk (150 g) Räuchertofu
- 1 T Sojamilch
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Margarine oder Öl
- Muskatnuß
- Salz
- Pfeffer
- 1 Glas Apfelmus (300 g)

- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Ca. 10 Minuten in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
- Teigwaren zugeben, 10 Minuten weiterkochen.
- Unterdessen Räuchertofu in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel schälen und hacken.
- Tofu und Zwiebeln mit Margarine oder Öl in einer grossen Bratpfanne anbraten.
- Nudelkochwasser abgiessen, Kartoffeln und Teigwaren in die Bratpfanne geben.
- Sojamilch und Gewürze zugeben und gut mischen.
- Nochmals erwärmen bis die Sojamilch grösstenteils weg ist.
- Das Apfelmus wird separat serviert.

**Variante:** Das Gericht lässt sich auch im Backofen, wie ein Auflauf, zubereiten.

**Variante:** Zusätzlich kann mit Schabziegerklee gewürzt werden. Statt Muskatnuss kann auch Salbei und Rosmarin zum Würzen verwendet werden.

**Hinweis:** Da es in der Schweiz keine standardisierte Rechtschreibung gibt findet man unterschiedliche Schreibweisen wie Maggaroni, Magrone, Maccaroni etc.

## Ahornmilch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Sojamilch
- 2-3 EL Ahornsirup

- Ahornsirup in ein Glas geben, mit 1/5 der Sojamilch verrühren.
- Mit der restlichen Sojamilch auffüllen.

**Hinweis:** Der Umstieg von Tier- auf Pflanzenmilch kann problematisch sein, da es geringe, aber wahrnehmbare Geschmacksunterschiede gibt. Das auf Kuhmilch eingefahrene Gehirn signalisiert, daß z.B. Sojamilch anders, also "falsch" oder gar "verdorben" schmeckt. Nach einiger Zeit legt sich diese Fehlprogrammierung, am Anfang kann sie aber auch durch Geschmacksveränderungen wie diese umgangen werden.

## Amerikaner

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 2/5 Pk (100g) Margarine
- 1 T Zucker
- 1/4 Pk (250g) Weizenmehl
- 3 stark geh. EL Sojamehl
- 1 Pk Puddingpulver Vanille
- 1/2 TL Natron
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 10 EL Sojamilch
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Fett oder Backpapier für das Backblech

### Zuckerguß

- 1 T Puderzucker
- 4-5 EL Wasser oder Zitronensaft

- Die sehr weiche Margarine mit dem Zucker (mit Knethaken) verrühren.
- Dann alle weiteren Zutaten (außer Zuckerguß) zugeben, gut miteinander verkneten.
- Aus dem Teig zehn Teigfladen formen, auf das Backpapier bzw. Backblech setzen.
- Bei 200°C (nicht vorgeheizt) ca. 12-15 Minuten backen.
- Die noch heißen Amerikaner umdrehen, auf einen Gitterrost setzen und mit dem Zuckerguß bestreichen, abkühlen lassen.

**Variante:** Optional kann zur Hälfte des Zuckergusses auch noch 1-2 TL Kakaopulver hinzugegeben werden, um die Amerikaner zweifarbig zu verzieren (dann Wasser statt Zitronensaft verwenden).

## Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Apfel oder 1 Birne (etwa 100 g)
- 4 EL Sojamilch
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 1 Msp Zimt (optional)

- Apfel bzw. Birne achteln, evt. schälen, Stiel und Kerngehäuse entfernen.
- In zentimetergroße Würfel schneiden.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, 10 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.

**Variante:** Es können natürlich nach Belieben andere Früchte verwendet werden, beispielsweise Pfirsiche, Melonen, Mangos (mangoeis) usw.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Apfelbrot

von Sabine Stern (sabinestern@web.de)

- 2 T Mehl
- 1 1/2 TL Backpulver
- 1 1/4 T Haferflocken
- 1 EL Kakao
- 1 TL Zimt
- 1 1/2 TL Rohrzucker
- 4-6 Äpfel (ca. 600 g)
- 1 Pk (200g) Rosinen
- evt. Öl

- Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, hälftig würfeln, hälftig raspeln/pürieren.
- Alle Zutaten mischen.
- Kastenform mit Folie auslegen bzw. einfetten, Teig hineingeben.
- Bei 180° C etwa 75 Minuten backen.

**Variante:** Einen Teil der Äpfel durch Bananen ersetzen.

## Apfel-Käsekuchen

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

### Teig

- 1 Pk (250g) weiche Margarine
- 1 T (150g) Zucker
- 1 TL Natron
- 170g Weizenvollkornmehl
- 200g Weizenmehl
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

### Belag (Tofu)

- 1 Pk (500g) Tofu
- 3/4 T Zucker
- 50 g Margarine
- 3/4 T Sojamilch
- 3 EL Stärke
- 1 TL Natron
- 1/2 Zitrone (Saft und Schale)

### Belag (Äpfel)

- 6 Äpfel (je ca. 100 g)
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 TL Zimt
- 3 EL Zucker

- Margarine, Zucker, Natron, Mehl, Zimt und Salz zu einem Teig kneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt im Kühlschrank mind 1/2 Stunde ruhen lassen.
- Für den Tofu-Belag Tofu, Zucker und Margarine pürieren.
- Sojamilch, Stärke, Natron, Saft und die geriebene Schale einer halben Zitrone zugeben.
- Nochmal durchpürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- Die Äpfel schälen, achteln und die Teile in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Mit Zitronensaft beträufeln, Zimt und Zucker dazugeben, alles vermischen.
- Boden und Rand einer gut eingefetteten Springform (28cm) mit ausgerolltem Mürbeteig auslegen (ca. 1/3 übriglassen für Streusel).
- Äpfel daraufgeben.
- Tofumasse darübergerben und verteilen.
- Den restlichen Mürbeteig in Streuseln auf der Tofumasse verteilen.
- Bei 200°C auf mittlerer Schiene ca. 70 Minuten backen, durch Vorheizen des Ofens verkürzt sich die Backzeit um ca. 10 Minuten.

**Variante:** Statt Äpfeln Kirschen, Aprikosen, Rhabarber oder anderes Obst nehmen, den Zimt weglassen und

dafür in Teig sowie Tofumasse etwas Vanille geben.

## Apfelkuchen

von Iris Berger

- 3 T helles Weizenmehl
- 1 T Sojamilch
- 1 W Hefe
- 5 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 2 EL Rosinen
- 3 große Äpfel (je 200 g)
- 1 EL Margarine
- etwas Öl

- Hefe mit 1/2 T lauwarmen Sojamilch und 2 EL Zucker verrühren und 15 min. gehen lassen.
- Zum Mehl geben, 1/2 TL Zimt, restlicher Zucker und restliche Sojamilch dazugeben und 10 min. kneten.
- Zugedeckt 20 min. gehen lassen.
- Auf einem gefetteten Backblech ausrollen, 20 min. gehen lassen.
- Derweil Äpfel in Spalten schneiden.
- Den Teig eng damit belegen.
- Rosinen und restlichen Zimt darüberstreuen.
- Bei 190°C 30 min. backen.

## Apfelimonade

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Apfel
- 1 T Mineralwasser
- 2-3 TL Zitronensaft (optional)
- 1 TL Melasse

- Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen.
- Jede Hälfte in 4 Segmente teilen, schälen.
- Mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben, mixen.

**Variante:** Wer den strengen Melassegeschmack nicht mag, kann stattdessen ein anderes flüssiges Süßungsmittel (Obstdicksaft etc.) verwenden.

## Apfel-Rotkohl

von Iris Berger

- 1 Rotkohl
- 1 Apfel
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Pr Pfeffer

- Rotkohl klein schneiden und 20 Minuten mit dem Salz, dem Zucker und Pfeffer kochen.
- Apfel in Stücke schneiden und nach 10 Minuten zum Rotkohl geben.
- Überflüssiges Wasser nach der Kochzeit abgießen.

**Paßt zu:** Kartoffelpüree.

## Apfelrotkraut

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1/2 Kopf Rotkohl
- 1 Apfel
- 5 EL Apfelessig
- 1 T Gemüsebrühe
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 4-5 Nelken
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

- Rotkohl in dünne Streifen schneiden, besser noch hobeln.
- Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- Rotkohl und Apfel in einen Topf geben.
- Essig, Gemüsebrühe, Pfeffer, Nelken, Zucker und Salz dazugeben, gut verrühren.
- Über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen.
- Am nächsten Tag im zugedeckten Topf mindestens eine Stunde kochen, zwischendurch bei Bedarf Wasser zugeben, um ein Anhängen des Kohls zu vermeiden.
- Sonnenblumenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Apfelsuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2-3 Äpfel (etwa 300 g)
- 2 T Wasser
- 3 EL Zitrone
- 2 EL Rohrzucker
- 1 EL Maisstärke
- 1 Ms Zimt

- Äpfel vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden.
- Mit dem Zitronensaft, dem Zucker und einem Großteil des Wassers (etwa 1/3 T beiseitelassen) garkochen (etwa 15 Minuten).
- Pürieren, Zimt zugeben.
- Maisstärke mit dem restlichen, kalten Wasser glattrühren, zur Suppe geben und erneut aufkochen lassen.

## Apfeltaschen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (100g) Tofu
- 1 T Mehl
- 1/2 Pk (125g) Margarine
- 2 EL Sojamilch
- 1 Apfel
- Puderzucker zum Bestreuen.

- Tofu mit Sojamilch pürieren.
- Mit dem Mehl und der Margarine (diese sollte weich sein, also einige Zeit bei Zimmertemperatur gelagert) verkneten.
- Teig abgedeckt im Kühlschrank einige Stunden oder über Nacht ruhen lassen.
- Teig dünn ausrollen, in vier Quadrate schneiden.
- Apfel vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden.
- Apfelscheiben auf den Teigstücken verteilen.
- Diagonal zu Dreiecken falten, Teigländer mit einer Gabel festdrücken.
- Auf Backpapier legen.
- Bei 220°C 20 Minuten backen.
- Mit Puderzucker bestreuen.

## Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
- 1 großer Apfel
- 1/2 TL Zimt

- Zimt zum Mehl geben.
- Apfel schälen, grob raspeln und unter den Teig rühren.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

## Auberginencouscous

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 kleine Aubergine
- 1 T Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 cm Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Essig
- 1 Pr Zucker
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Pr Pfeffer
- Margarine oder Öl zum anbraten

### Couscous

- 1 T Couscous
- 1/2 T Wasser
- 2-3 TL Margarine
- 1 Msp Salz

- Stielansatz von der Aubergine entfernen.
- Aubergine in 2 cm große Würfel schneiden.
- In Margarine oder Öl anbraten.
- Zwiebel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden.
- Zu den Auberginen geben, andünsten.
- Chili kleinschneiden und dazugeben.
- Zucker auf den Topfboden streuen, Tomatenmark auf dem Topfboden anrösten, mit Essig ablöschen.
- Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Mit Paprika und Pfeffer würzen.
- Gemüsebrühe angießen, reduzieren lassen.
- Für das Couscous Wasser zum kochen bringen, salzen, vom Herd nehmen.
- Couscous einrühren, 2 Minuten quellen lassen.

- Margarine unterrühren.
- Auf dem Herd weitere 3 Minuten quellen lassen, mit der Gabel auflockern.

**Variante:** Anstelle von Couscous kann auch Bulgur, Reis, Gerste, Hirse usw. verwendet werden.

## Gefüllte Auberginen

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 Aubergine
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1/4 Pk (125g) Tofu
- 1/2 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

- Aubergine längs halbieren, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch längs einschneiden, salzen.
- Tofu zerbröseln, in Öl anbraten.
- Zwiebel schälen, würfeln oder in Viertelringe schneiden, wenn der Tofu angebräunt ist, zugeben.
- Chili in dünne Ringe schneiden, zugeben, gelegentlich umrühren.
- Tomate würfeln.
- Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
- Wenn die Zwiebeln glasig sind, Knoblauch und die Hälfte der Tomatenwürfel zugeben, 7-8 Minuten dünsten.
- Restliche Tomatenwürfel zugeben.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Füllung in die Kerben der Auberginen füllen, Rest darauf verteilen.
- Etwas Olivenöl darüberträufeln.
- In eine geölte Auflaufform setzen, eine halbe Stunde bei 180°C backen.

**Dazu paßt:** Reis.

## Auberginenragout

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 kleine Aubergine (ca. 300g)
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1/2-1 Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 Pk (500g) Passata
- 1 EL Essig
- 1/2 TL getrocknetes Basilikum
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Pr Cayennepfeffer
- 1 Pr Pfeffer
- Salz
- Olivenöl
- 6 Blätter frisches Basilikum

- Aubergine würfeln.
- Zwiebel schälen, achteln.
- Chilischote in dünne Ringe schneiden.
- Aubergine, Zwiebel und Chili in reichlich Olivenöl anbraten.
- Tomatenmark zugeben, anrösten.
- Mit Essig ablöschen.
- Gemüsebrühe zugeben.
- Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, zugeben.
- Passata, Gewürze und getrocknete Kräuter zugeben.
- Wurzeln und dunkelgrüne Enden der Frühlingszwiebeln entfernen, weiße und hellgrüne Teile in Ringe schneiden, zugeben.
- Auf kleiner Flamme 10-15 Minuten köcheln.
- Mit Salz und Olivenöl abschmecken.
- Mit Nudeln, Reis, Hirse, Quinoa o.ä. auf Tellern anrichten.
- Basilikumblätter in Streifen schneiden, darüberstreuen.

**Paßt zu:** Nudeln oder Getreide.

## Gebratene Auberginenscheiben

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Aubergine
- 2-3 EL Mehl
- 1 EL Hefeflocken (optional)
- Salz
- Öl

- Aubergine in fingerdicke Scheiben schneiden.
- In Mehl, falls gewünscht gemischt mit Hefeflocken wenden.
- Pfanne erhitzen, Öl und etwas Salz zugeben.
- Wenn das Öl heiß ist, Auberginen von beiden Seiten braten.

**Variante:** Die Auberginenscheiben können auch "natur", ohne Mehl und Hefeflocken, gebraten werden.

**Tip:** Schmecken auch kalt auf Brot.

**Paßt zu:** Getreidegerichten (Reis, Hirse, Quinoa usw.), auch zusammen mit gebratenen Zucchinischeiben (zucchinischeiben) .

## Auberginenschiffchen

von Rhea Schrempp (crossblue@aol.com)

- 2 große Auberginen
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Tofu oder 1 Pk (100 g) Sojabrocken und 3 T Gemüsebrühe
- 2 T Sojamilch
- 1/2 T Cashewkernbruch bzw. Cashewkerne
- 2 EL Vollkornmehl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Muskatnuß
- Paprika

- Sojabrocken eine halbe Stunde (oder länger) in Gemüsebrühe ziehen lassen, ausdrücken.
- Auberginen halbieren, auslöffeln bis auf einen ca. 1-2 cm breiten Rand.
- Auberginenfleisch würfeln, Zwiebeln würfeln, Knoblauch pressen.
- Tofu leicht zerbröckeln oder einfach die Sojabrocken in der Pfanne oder dem Wok leicht anbräunen, am besten ohne viel Öl, je nach Pfanne klappt es sogar ganz ohne.

- Zwiebeln und Knoblauch zugeben auch etwas anbräunen.
- Danach das Auberginenfleisch ca. 8 Minuten mit garen lassen. Da dieses recht viel Wasser zieht nur vorsichtig auf kleinster Stufe mehr warmhalten als kochen, zum Schluß die gehackten Cashewkerne dazutun.
- In der Zwischenzeit Sojamilch mit dem Lorbeerblatt in einem Extratopf zum Kochen bringen vom Herd nehmen, das mit wenig Wasser angerührte Vollkornmehl hineinrühren und einen guten Eßlöffel voll Gemüsebrühe hinzufügen, zurück auf den Herd und kurz aufwallen lassen, bis die Bindung entsteht (nicht totkochen).
- Lorbeerblatt entfernen.
- Dann mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuß, Paprika abschmecken, zum Schluß die Hefeflocken unterrühren.
- Die Auberginen mit ca. einem Eßlöffel der Soße austreichen.
- Die Bratmasse in die Auberginen füllen und die Soße draufgeben.
- Dann hat man zwei Möglichkeiten der Zubereitung:
- Entweder in den Backofen und ca. 15-20 Minuten bei 200°C überbacken bis die Soße mittelbraun ist
- oder die einzelnen Auberginenhälften in große Wirsingblätter oder sonstiges wickeln, mit Bindfaden zumachen so das kleine Päckchen entstehen und auf dem Grill auch 15-20 min. garen. Die Garzeit richtet sich nach den Auberginen. Um zu schauen, ob sie schon gar sind, einfach mit Stricknadel vorsichtig seitlich reinpieken. Dann auswickeln, Blatt nicht mitessen.

**Dazu paßt:** selbstgebackenes Ciabatta und ein Lollo Rosso.

**Für:** 4 Personen.

## Auberginenspaghetti

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (250g) Spaghetti
- 1 kleine Aubergine (etwa 200 g)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Margarine
- 1 EL Hefeflocken
- 1/2 T Sojamilch
- Pfeffer
- Salz

- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden.
- Margarine mit etwas Salz zerlassen, Zwiebel





darin andünsten.

- Aubergine längs in dünne Scheiben, diese ebenfalls längs in sehr dünne Streifen (etwa 2 mm dick) schneiden.
- Zu den Zwiebeln geben und anbraten.
- Spaghetti in reichlich Salzwasser bißfest garen, abgießen.
- Wenn die Augerginen gar sind, Hefeflocken untermischen.
- Sojamilch dazugießen und etwas einkochen lassen.
- Mit den Spaghetti vermischen.

**Tip:** Die angegebene Menge Spaghetti ist soviel, wie in einen Ring aus Daumen und Zeigefinger passt.

## Auberginenzwiebelauflaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 mittlere Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2-3 EL Margarine
- 1 Pr Pfeffer (optional)
- Salz

- Aubergine und geschälte Zwiebel sehr fein würfeln.
- Margarine in einer Pfanne zerlassen, salzen.
- Auberginen- und Zwiebelwürfel darin unter Rühren dünsten, bis die Zwiebeln glasig und die Auberginen weich sind.
- Mit Salz und nach Wunsch Pfeffer abschmecken.
- Abkühlen lassen.
- Pürieren.

**Tip:** Wer es eilig hat, kann die Masse auch statt sie zu pürieren kurz mit der Gabel zerdrücken, die Konsistenz ist nach dem Pürieren jedoch natürlich wesentlich cremiger.

## Austernpilzpfanne

von Iris Berger

- 1 Pk (300 g) Austernpilze
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1/2 Aubergine
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kräutersalz
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Curry

1 EL weißer Pfeffer

1 EL Sojasauce

4 EL Öl

- Zwiebeln und Aubergine fein würfeln und mit dem Öl andünsten, mit Kräutersalz, Paprikapulver, Curry und Pfeffer würzen.
- Paprika und Zucchini kleinschneiden und nach 5 Minuten zu Zwiebeln und Aubergine dazugeben.
- Weitere 5 Minuten dünsten, dann den geschnittenen Lauch, den feingewürfelten Knoblauch, die Austernpilze (ganz) und die Sojasauce dazugeben und noch 5 Minuten weiterdünsten.

## Austernseitlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200 g Austernseitlinge

5 EL Mehl

5 EL Sojamilch (oder Wasser)

1/2 T Haferkleie, Grünkernschrot, Sesam, Haferflocken oder gemahlene Mandeln

2 Scheiben Zitrone

Salz

Pfeffer (optional)

Öl

- Seitlinge an den Stielansätzen voneinander trennen.
- Mehl, Sojamilch (oder Wasser) und etwas Salz und ggf. Pfeffer verrühren.
- Die Pilze darin, dann in der restlichen Panierung wenden.
- Öl mit etwas Salz in einer Pfanne erhitzen, Seitlinge darin von beiden Seiten braten.
- Mit Zitronenscheiben garnieren.

**Dazu passen:** Nudeln mit brauner Sauce (saucebalken), Petersilienkartoffeln, Pommes frites oder (auch kalt) Brot.

**Variante:** Austernseitlinge nicht panieren, sondern mit Pfeffer und Salz würzen.



## Avocado

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 reife Avocado
- 1 EL Essig
- 2-3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer (optional)

- Avocado halbieren, Stein herausheben.
- Essig und Öl zu gleichen Teilen in die Vertiefungen füllen, würzen.

**Hinweis:** Die Avocado wird direkt aus den Schalenhälften gelöffelt.

## Avocadocreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 reife Avocado
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojamilch
- Salz

- Avocado halbieren, Stein herausheben und Frucht mit einem Teelöffel aus der Schale lösen.
- Mit Zitrone und Sojamilch pürieren, salzen.

**Paßt zu:** Pellkartoffeln, als Dip für Chips oder als Brotaufstrich.

## Backofen-Kartoffeln

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- Kartoffeln
- Salz
- Öl

- Die Kartoffeln schälen und der Länge nach halbieren.
- Mit der Schnittfläche nach unten auf ein geöltes Backblech legen.
- Mit Öl einpinseln.
- Mit Salz bestreuen.
- Bei 230°C ca. 30 Minuten im Ofen lassen.

**Hinweis:** Es können zusätzlich zum Salz (oder stattdessen) auch weitere Gewürze verwendet werden, zum Beispiel Paprika-Pulver, Knoblauchpulver, Kümmel, Pfeffer, Cayennepfeffer, Oregano und vieles andere.

## Badische Scherben

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T Mehl
- 1/2 T Sojamilch
- 2 EL Puderzucker
- 2 EL Öl
- 2 EL Zitronensaft
- Frittierfett
- Zucker zum Bestreuen

- Mehl, Sojamilch, Puderzucker, Öl und Zitronensaft zu einem glatten Teig verkneten.
- Eine halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen.
- Millimeterdünn ausrollen.
- In etwa handgroße Rechtecke oder Dreiecke schneiden.
- Frittieröl erhitzen.
- Teiglinge darin frittieren (nicht zu viele auf einmal).
- Wenn sie leicht gebräunt sind herausnehmen.
- Mit Zucker bestreuen.

**Anmerkung:** Typisches badisches Faschingsgebäck.

## Bärlauch-Pesto

von Monika Beetschen

- 1-2 Hände voll Bärlauch
- 1/2 T Baumnüsse (Walnüsse)
- 1 grosse Pr Salz
- 1 Pr Pfeffer
- Olivenöl

- Alles im Mixer zerkleinern.
- Je nach Geschmack viel oder wenig Olivenöl zugeben.

**Hinweis:** Entweder sofort essen oder in abgekochte, gut schliessbare Gläser einfüllen und oben drauf noch einige Millimeter Olivenöl giessen.

## Baguette

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pk (1 kg) helles Weizenmehl
- 2 2/3 T Wasser
- 1 W Hefe
- 1 EL Margarine
- 1 EL Salz
- 1 EL Rohrzucker

- Wasser zum Kochen bringen.
- Margarine, Salz und Zucker unter Rühren darin auflösen, abkühlen lassen.
- Wenn die Flüssigkeit lauwarm ist, in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen.
- 4 T Mehl dazu geben und etwa 10 Minuten kneten.
- Nach und nach das restliche Mehl hineinkneten.
- Mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 1/2 Stunden gehen lassen.
- Schüssel auf den Tisch schlagen, so daß der Teig wieder zusammenfällt, und erneut knapp eine Stunde gehen lassen.
- In 2 oder 3 Teile teilen und zu etwa 4 Zentimeter dicken Rollen formen (am besten Hand über Hand wie beim Seilklettern).
- Die Laibe auf Backpapier in den Ofen geben und mit dem Tuch bedeckt bei 50°C etwa 20 Minuten gehen lassen.
- Tuch herunternehmen, Brot mit Wasser besprühen und jeden Laib 4 Mal (bei 3 Laiben 3 Mal) schräg einschneiden.
- Brot bei 200°C ein Stunde backen, alle 15 Minuten erneut besprühen.

## Banane Elise

von Kurt Grassl (post@kurtgrassl.de)

- 1 Banane
- 2 EL Haselnußmus
- 1-2 EL Ahornsirup
- ein Schuß Sojamilch
- nach Belieben gehackte Haselnüsse

- Banane halbieren.
- Haselnußmus mit Ahornsirup und Sojamilch vermischen.
- Die Nußmischung auf die Bananenhälften geben und mit viieleen Haselnüssen dekorieren.

**Hinweise:** Eine halbe Banane reicht (normalerweise) pro Person als Nachtisch.

## Bananeneis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 sehr reife Bananen
- 4 EL Sojamilch oder Reismilch
- 1 TL Mandelmus (optional)
- 2-3 TL Zucker (optional)

- Bananen schälen, in Scheiben schneiden, über Nacht einfrieren.
- 10 Minuten antauen lassen, mit den restlichen Zutaten pürieren.

**Hinweis:** Die Bananen sollten bereits schwarze Flecken haben.

**Tipp:** Statt neutraler Sojamilch kann auch Vanillesojamilch verwendet werden.

**Variante:** Bananenschokoeis: zusätzlich 4 TL Kakaopulver mitpürieren.

**Variante:** Bananenmokkaeis: zusätzlich 4 TL Getreidekaffeepulver mitpürieren.

## Bananenkuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
- 2 kleine Bananen (100-150 g)
- 3 EL Zitronensaft

- Bananen und Zitronensaft mit der Sojamilch pürieren.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

## Bananenküchlein

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 2 reife Bananen
- 1/2 T Weizenmehl
- 3 EL Zucker
- 3 EL kaltes Wasser
- 1 Msp Muskat
- Öl für die Pfanne

- Die Bananen in einer Schüssel sorgfältig pürieren, dann die anderen Zutaten zugeben.
- Alles gut durchpürieren bis ein glatter Teig entstanden ist.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, dann jeweils 3 EL des Teigs als Küchlein reinsetzen.
- Von beiden Seiten hellbraun backen.

## Bananenmandelbecher

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Banane
- 1 T Mineralwasser
- 2 EL Mandelmus
- 3 TL Ahornsirup (oder Obstdicksaft)
- 1/2 Zitrone
- 1 Msp Zimt

- Zitrone auspressen.
- Saft mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren.
- Kühlen.

## Bananenriegel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 Bananen
- 1 T Haferflocken
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Apfel
- 1 EL Sesam
- 1 Msp Zimt
- 1 EL Zucker

- Bananen zerdrücken, Apfel zur Hälfte raspeln, zur Hälfte würfeln.
- Mit den restlichen Zutaten vermischen.
- Auf ein Backblech geben (ca. 4 mm dick), in Riegeln teilen.
- Bei 200°C 25-30 Minuten backen.

## Bechamelsauce für Lasagne

von Iris Berger

- 1 l Sojamilch
- Gemüsebrühpulver für einen Liter
- 3 EL Mandelmus
- 1 EL Stärke
- 1 Pr Muskat

- Sojamilch bis auf 1/3 T in einen Topf gießen, mit Gemüsebrühpulver und Mandelmus verrühren und erhitzen.
- Stärke mit der restlichen Sojamilch anrühren.
- Zusammen mit Muskat unterrühren und kurz aufkochen lassen.

**Paßt zu:** Lasagne (lasagne) .

## Beereneis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren oder Trauben (etwa 100 g)
- 3-4 EL Sojamilch
- 2 EL Rohrzucker
- 1-2 TL Zitronensaft

- Stiele entfernen bzw. von den Rispen zupfen, Erdbeeren kleinschneiden, Trauben ggf. entkernen.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, etwa 15-20 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.

**Tip:** Bei sehr sauren Beerensorten kann der Zitronensaft weggelassen werden.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Birnen-Johannisbeer-Torte

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Grundrezept Rührkuchen- und Muffinbaukasten  
(kuchenundmuffinbaukasten)

### Belag

- 2 Birnen
- 2-3 TL Zitronensaft
- 4-5 EL Zucker
- 1 T Wasser
- 3 EL Stärke
- 1/2 T Johannisbeeren

- Boden nach Grundrezept anrühren, 1 TL Zitronensaft zusätzlich zugeben.
- In einer kleinen Obsttortenform (24 cm) bei 220°C etwa 25-30 Minuten backen.
- Zehn Minuten auskühlen lassen, aus der Form nehmen, auf ein Kuchengitter legen.
- Birnen achteln, Kerngehäuse, Stil und Blütenansatz entfernen.
- Mit restlichem Zitronensaft, Zucker und 4/5 T Wasser aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen.
- Johannisbeeren von den Stilen zupfen.
- Birnen und Johannisbeeren auf den Tortenboden geben.
- Stärke mit dem restlichen Wasser anrühren, in den Sud geben, aufkochen lassen.
- Über das Obst gießen, auskühlen lassen.

**Variante:** Anderes Obst verwenden, z.B. 3 gelbe Pflaumen statt der Birnen, eine geschälte, in Scheiben geschnittene Kiwi statt der Johannisbeeren, Erdbeeren, eingelegte Mirabellen usw.

**Variante:** Statt Wasser kann ggf. (z.B. bei eingelegten Kirschen) die Einlegeflüssigkeit verwendet werden, um gefärbte Guß zu erhalten.

## Birnenkuchen mit Korinthen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 3 T Mehl
  - 1 Würfel Hefe
  - 5 geh. EL Zucker
  - 3/4 T lauwarmes Wasser
  - 1/5 Pk. (50 g) Margarine
  - 1/2 T Sojamilch
  - 1 Pk. (125 g) Korinthen
  - 3 reife Birnen
  - 2 TL Zimt-Zucker
  - Margarine für die Form
- Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken, etwas Wasser hineingeben, den Zucker und danach die Hefe hineinbröseln.
  - Die Margarine vorsichtig in einem Topf oder der Mikrowelle zerlassen.
  - Alles miteinander verkneten, währenddessen das restliche Wasser und die Sojamilch hinzugeben, zum Schluß die Korinthen unterkneten.
  - Schüssel abdecken und den Teig für ca. 30 Minuten an einem warmen zugfreien Ort gehen lassen.
  - Eine Springform (28 cm Durchmesser) einfetten, den Hefeteig hineingeben und gleichmäßig glattdrücken.
  - Die Birnen schälen, achteln und entkernen; den Teig damit belegen (dabei etwas Abstand zum Rand lassen).
  - Mit dem Zimt-Zucker bestreuen.
  - Bei 180°C auf mittlerer Schiene ca. 45-50 Minuten backen.

**Hinweis:** Statt der Korinthen können auch Rosinen verwendet werden.

## Blumenkohl auf Nudeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Blumenkohl (etwa 500 g)
- 2 EL Margarine
- 1 EL Mehl
- 1/2 T Sojamilch
- 3 EL Zitronensaft
- 1 geh EL Kartoffel- oder Maisstärke
- 2 EL Hefeflocken
- 1/2 Pk Bandnudeln, Farfalle o.ä.
- 1 EL Vermicelli (Fadennudeln) oder zerbrochene Bandnudeln
- Salz

- Blumenkohl in Röschen teilen, Stiele kreuzweise einschneiden.
- Mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt 10-12 Minuten nicht zu weich kochen (Strunk ebenfalls mitkochen).
- 1 EL Margarine zerlassen, Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Langsam das Gemüsekochwasser zugießen und dabei glattrühren.
- Auf die Hälfte einkochen lassen.
- Bandnudeln bzw. Farfalle in gesalzenem Wasser bißfest garen.
- Vermicelli oder zerbrochene Bandnudeln ungekocht in 1/2 EL Margarine rösten.
- Stärke mit der Milch anrühren und mit Zitronensaft und 1 TL Salz zur Sauce geben.
- Erneut aufkochen lassen, Hefeflocken und 1/2 EL Margarine einrühren.
- Blumenkohlröschen auf einem Nudelbett anrichten, Sauce und geröstete Nudeln darüber geben.

**Varianten:** Statt Zitronensaft 1-2 TL Senf verwenden. Pellkartoffeln statt Nudeln. 1-2 EL Haferkleie statt der Fadennudeln rösten.

## Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art

von Rosa Peters (ZiskaF@gmx.net)

- 1/2 Blumenkohl mittelgroß
- 4 Kartoffeln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 walnußgroßes Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 Pr Chilipulver
- 3 Tomaten
- 1 TL Korianderpulver
- 3-4 EL Öl
- Salz nach Geschmack

- Kartoffeln schälen.
- Kartoffeln und Blumenkohl in Stücke von 2 cm Größe schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, dann die Kreuzkümmelsamen kurz anbraten, gehackten Ingwer und Knoblauch dazuwerfen, kurz anbraten und dann die Kartoffeln anbraten.
- Alle anderen Gewürze außer Salz zugeben, etwas weiter braten, dann die gehackten Tomaten dazu und 5 min. umrühren.
- Dann den Blumenkohl reingeben und 1/2 Tasse Wasser drübergießen, salzen Hitze reduzieren und mit Deckel alles weichdünsten.

**Hinweis:** Auch wenn es komisch erscheinen mag, Reis mit Kartoffeln zu kombinieren, schmeckt dieses Gemüse gut zu Reis.

## Bohnenaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Rest Weiße Bohnen in Tomatensauce

- Die Reste vom Rezept "Weiße Bohnen in Tomatensauce" (weissebohnen) pürieren.

## Bohnenerdnußaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T gekochte weiße Bohnen
- 1 EL Erdnußmus
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp Salz

- Alle Zutaten gründlich pürieren.

**Variante:** 2 TL Senf mitpürieren.

## Schwarzer Bohnenaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T gekochte schwarze Bohnen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Erdnußmus
- Pfeffer
- Salz

- Alle Zutaten gründlich pürieren.

## Bohnensalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T gekochte weiße Bohnen
- 3 EL Öl
- 1 EL Essig
- 1 TL Tomatenmark
- Bohnenkraut
- Pfeffer
- Salz

- Öl, Essig und Tomatenmark glattrühren.
- Mit Bohnenkraut, Pfeffer und Salz würzen.
- Gründlich mit den Bohnen mischen und einige Zeit ziehen lassen.

## Bolognesesauce

von Iris Berger

- 1/2 Pk (250g) Tofu
- 1 Glas (660g) Tomaten
- 5 EL Olivenöl
- 2 TL Paprika
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Kräutersalz
- 2 EL Essig
- 2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano

- Tofu zerbröseln, mit Paprika, Pfeffer und Kräutersalz würzen.
- In Olivenöl goldbraun anbraten.
- Währenddessen die Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden und dazugeben.
- Braten, bis der Tofu knusprig und die Zwiebeln glasig sind.
- Währenddessen den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.
- Knoblauch, Essig und Tomaten dazugeben.
- Tomaten in der Pfanne leicht zerdrücken.
- 5 min köcheln lassen.
- Oregano dazugeben.

**Paßt zu:** Spaghetti und Lasagne (lasagne) .

## Bratbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1-2 Scheiben altbackenes Weißbrot
- Öl

- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Brot darin von beiden Seiten bräunen.

## Indische Bratkartoffeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 5-6 kleine Pellkartoffeln vom Vortag
- 3-4 Schoten (hellgrüner) Spitzpaprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Pfeffer
- Salz
- Öl

- Kartoffeln und Zwiebel schälen, Kartoffeln in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden.
- Stiel und Kerne von den halbierten Paprikaschoten entfernen, Paprika in Streifen schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Kartoffeln, Zwiebel und Paprikaschoten unter gelegentlichem Rühren braten.
- Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Stielansatz von den Tomaten entfernen, Tomaten würfeln, zu den Kartoffeln geben und etwa 2 min. ziehen lassen.

## Brötchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 T helles Mehl
- 1/3 T Stärke
- 1 T lauwarmes Wasser
- 1/2 W Hefe
- 1 1/2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 EL Olivenöl

### zum Bestreuen nach Wunsch

Mohn, Sonnenblumenkerne,  
Leinsamen, Sesam, Kümmel,  
Haferflocken, grobes Salz

- Hefe und Zucker mit 1/2 T Wasser verrühren, 10 Minuten warten.
- Mehl mit der angerührten Hefe und den restlichen Zutaten etwa 10 Minuten verkneten (ist der Teig zu trocken oder zu feucht, noch etwas Wasser oder Mehl zugeben).
- Abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Erneut kurz durchkneten, zu runden oder länglichen Brötchen Formen, oben mit einem Messer einritzen und weitere 15 Minuten gehen lassen.
- Mit Wasser besprühen oder bestreichen, nach Wunsch bestreuen.
- Etwa 20 Minuten bei 180°C backen.

**Tipp:** Statt Mehl und Stärke kann auch einfach eine halbe Pk (500g) Mehl verwendet werden, durch die Stärke geht der Teig aber besser auf.

## Brokkolicremesuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Brokkoli
- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 T Gemüsebrühe
- 1/2 T Sojamilch
- 2 EL Margarine
- Salz

- Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen.
- Kartoffeln würfeln, Zwiebel achteln, zusammen mit dem Knoblauch in einen Topf geben, gut mit Gemüsebrühe bedecken.
- Im geschlossenen Topf 5 Minuten kochen.
- Währenddessen Brokkoliröschen abtrennen, Stiele kleinschneiden.
- Brokkoli dazugeben, weitere 15 Minuten kochen.
- Sojamilch und Margarine zugeben, pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
- Mit Salz abschmecken, nocheinmal kurz aufkochen lassen.

**Ergibt:** 3-4 Portionen.

**Foto:** Daniela Lais

## Buchweizenpfannkuchen mit Sauerkrautfüllung

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 1/2 T Buchweizenmehl
- 2 T Wasser
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Sojamehl
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Pk (ca. 100-150 g) Räuchertofu
- 1/2 Glas (300-350 g) Sauerkraut
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 1/2 T Sojamilch
- 2 geh. EL Hefeflocken
- 2 geh. EL Mehl
- 1 TL Senf
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- 1 Prise Muskatnuß
- Öl für die Pfanne und die Form

- Aus Buchweizenmehl, Wasser, Salz und Sojamehl einen Pfannkuchenteig herstellen, mindestens 30 Minuten quellen lassen.
- Aus dem Buchweizenteig in einer Pfanne mit Öl vier Pfannkuchen backen; zum Abkühlen auf

einen Teller mit Küchenpapier legen.

- Den Räuchertofu in einer Pfanne anbraten, die geschälte und in feine Ringe geschnittene Zwiebel dazugeben und glasig dünsten.
- Sauerkraut und Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die Sojamilch in einen Topf geben und mit Hefeflocken, Mehl und Senf verrühren.
- Zum Kochen bringen und das Gemüsebrühpulver sowie die Muskatnuß unterrühren. Noch mal aufkochen lassen.
- Den Backofen auf 220°C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
- Das Sauerkraut auf die 4 Pfannkuchen verteilen und diese zusammenrollen.
- Die zusammengerollten Pfannkuchen nebeneinander in die Auflaufform legen und die Hefesoße darübergeben.
- Ca. 20-30 Minuten (bis die Hefesoße hellbraun wird) auf mittlerer Schiene backen.

## Bulgurtopf

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Dose/Glas (300 g) Mais
- 1/2 T getrocknete Kidneybohnen
- 1 Dose (800 g) Tomaten (oder frische)
- 4 T Gemüsebrühe
- ca. 2 T (250 g) Bulgur
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer

- Bohnen waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Mit dem Einweichwasser weichkochen (ca. 90 Minuten).
- Zwiebel und Paprika kleinschneiden, in Öl anbraten.
- Tomaten dazu, Bulgur und Gemüsebrühe und Gewürze dazu, ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Mais abtropfen lassen, dazu kippen.
- Kidneybohnen auch mit rein.
- Nochmal 5-10 Minuten blubbern lassen und fertig ist.





## Bunte Linsensuppe

von Iris Berger

- 1 Pk (500g) braune Linsen
- 2 1/2 l Wasser
- Gemüsebrühpulver für 2 l Wasser
- 1/2 T Sojamilch
- 3 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 5 Karotten
- 2 große Zucchini
- 1 Paprikaschote
- 5-6 Knoblauchzehen
- 1 geh EL Kräutersalz
- 1 gestr TL Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 3 EL Essig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Margarine

- 2 l Wasser zum kochen bringen.
- Linsen 20 Minuten darin kochen.
- Unterdessen Zwiebeln schälen und in Halbringe, Karotten in Scheiben schneiden, Zucchini längs halbieren, in Scheiben schneiden, Paprika putzen und würfeln, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Nach den 20 Minuten Karotten und Zwiebeln zu den Linsen geben.
- Gemüsebrühpulver in einer Tasse Wasser auflösen und dazugeben.
- Restliche Tasse Wasser, Gewürze, Essig und Sojasauce ebenfalls dazugeben.
- 10 Minuten weiterkochen lassen.
- Zucchini, Lauch, Paprika und Knoblauch dazugeben.
- 10 Minuten weiterkochen lassen.
- Sojamilch und Margarine dazugeben, kurz aufkochen lassen.

## Champignoncremesuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 große Champignons (ca. 150 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel (optional)
- 1 EL Margarine
- 1 EL Mehl
- 1 1/2 T Gemüsebrühe
- 1/2 T Sojamilch
- 2 EL Essig
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Petersilie

- Haut von den Champignons abziehen, Lamellen entfernen, in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und würfeln mit 2/3 der Margarine und den Champignons glasig dünsten.
- Mehl unterrühren.
- Kartoffel schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und dazugeben.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen, kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Suppe pürieren, Sojamilch und Zitronensaft zugeben und mit Pfeffer abschmecken.
- Vom Herd nehmen, restliche Margarine aufmontieren.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Chili

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 1/2 T Kidneybohnen
- 1 Pk (250g) Räuchertofu
- 1-2 Zwiebeln
- 4-5 Tomaten (frisch oder im Glas)
- 1/2 T Passata
- 2-3 EL Tomatenmark
- 2-3 getrocknete Chilischoten (oder 1/2-1 frische, je nach Schärfe)
- 2 EL Essig
- 1 Pr Zucker
- Öl
- Cayennepfeffer
- Paprika
- Salz

- Bohnen über Nacht einweichen, 1 1/2 Stunden kochen.
- Räuchertofu in zentimeterdicke Scheiben, diese in 2-3 mm dicke Streifen schneiden, in Öl

- knusprig braten, aus der Pfanne nehmen.
- Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und glasig dünsten.
- Kleingeschnittene Chilischoten, Zucker, Cayennefeffer, Paprika, Salz zugeben, Tomatenmark anrösten, mit Essig ablöschen.
- Stielansätze von den Tomaten entfernen, würfeln, mit Passata in die Pfanne geben und einkochen lassen.
- Tofu und Bohnen zugeben, mit Cayennefeffer abschmecken.

**Dazu paßt:** Baguette (baguette) /Weißbrot (weissbrot) .

**Tip:** Statt Räuchertofu kann notfalls in Streifen geschnittener über Nacht (oder zerkrümelter kurz) in Sojasauce marinierter Tofu verwendet werden.

## Chinesische Gemüsepfanne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (200 g) Tofu  
1/2 T Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
2 Möhren  
1/2 rote Paprikaschote  
1/2 gelbe Paprikaschote  
1 walnußgroßes Stück Ingwer  
3 Frühlingszwiebeln  
1 T Mungbohnsensprossen  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Zucchini  
3 EL Cashewkerne  
1 getrocknete Chilischote  
Cayennefeffer  
Ernußöl
- Tofu in 7mm dicke Scheiben, diese in 7mm breite, 3 cm lange Streifen schneiden.
  - In Gemüsebrühe und Sojasauce mit Cayennefeffer mindestens eine Stunde marinieren.
  - In Erdnußöl groß anbraten (am besten im Wok).
  - Möhren putzen und schräg in Scheiben schneiden, zum Tofu geben, unter Rühren mitbraten.
  - Paprika vom Stiel, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, in Rauten schneiden, mitbraten.
  - Ingwer schälen, sehr fein schneiden, mit der kleingeschnitteten Chilischote dazugeben.
  - Wurzeln der Frühlingszwiebeln entfernen, in 3 cm lange Stücke schneiden, dazugeben.

- Sprossen und Cashewkerne dazugeben (immer wieder rühren).
- Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden, dazugeben.
- Mit der Marinade ablöschen.

**Variante:** Durch anderes Gemüse (z.B. Blumenkohlröschen, Selleriestreifen, Kohlrabi- oder Rettichwürfel etc.) ergänzen, Mungbohnsprossen durch andere Keimlinge, Cashewkerne durch Erdnüsse ersetzen.

**Paßt zu:** Glas- oder Reismudeln, Reis.

## Croutons

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Scheibe altbackenes Brot  
2-3 TL Margarine bzw. 1-2 EL geschmacksneutrales oder Olivenöl  
1 Pr Salz

- Brot in kleine Würfel schneiden (etwa ein bis eineinhalb Zentimeter).
- In einer kleinen Pfanne Margarine zerlassen bzw. Öl erhitzen.
- Brotwürfel zugeben und unter Rühren rundum bräunen.
- Salzen.

**Hinweis:** Am besten eignet sich Weißbrot, es kann aber auch anderes verwendet werden.

**Variante:** Hefeflocken-Croutons: kurz bevor die Croutons fertig geröstet sind, 2-3 TL Hefeflocken darüberstreuen.

**Variante:** Brezel-Croutons: Statt Brot eine altbackene Laugenbrezel verwenden.

**Verwendung:** Über grünen Blattsalat streuen; Kartoffelklöße füllen; als Suppeneinlage (Crouton-Suppe (/rezepte/croutonsuppe) ).

## Crouton-Suppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 Portionen Brot- oder Brezelcroutons (/rezepte/croutons)  
2 T Gemüsebrühe

- Gemüsebrühe erhitzen.
- Croutons auf zwei Suppenteller verteilen.
- Mit der Gemüsebrühe übergießen, sofort servieren.

**Variante:** Der heißen Gemüsebrühe etwas

Sojamilch zugeben.

## Curry-Nudelpfanne

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 1/2 Pk (250g) Spaghetti
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zwiebel
- 3 kleine Zucchini
- 250-300g Champignons
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 gestr EL Currypulver
- 4 EL Schnittlauch oder Petersilie (frisch oder TK)
- 2 EL Sojasoße  
(Sesam-)Öl zum Anbraten  
Pfeffer, Salz

- Spaghettis in Stücke (Viertel) brechen, kochen (Kurkuma ins Kochwasser geben).
- Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel in halbe Scheiben schneiden, mit 1 EL Öl auf höchster Stufe 2 Minuten anbraten.
- Champignons dazugeben, 2 Minuten mitbraten.
- Zucchini, Kreuzkümmel, Currypulver dazu, 3-5 Minuten braten.
- Spaghettis, Sojasoße, Pfeffer, Schnittlauch/Petersilie dazugeben, vermischen.

**Kommentar:** Schmeckt anstelle von Zucchini auch mit 1/2 Hokkaido-Kürbis sehr gut. Iris Berger

## Curry-Sauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 1 1/2 T Sojamilch
- 2 TL Curry  
Salz

- Margarine mit Curry zerlassen.
- Mehl einrühren, bis sich beides vermischt hat.
- Sojamilch langsam (zunächst nur wenig, damit sich keine Klümpchen bilden) unter Rühren dazugeben.
- Kurz aufkochen lassen.
- Mit Salz abschmecken.

**Paßt zu:** Nudeln, Getreide, Bratlingen, Gemüse, Kartoffeln uvm.

## Dampfnudeln

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 2 T Mehl
- 2 T lauwarme Sojamilch
- 1 EL Zucker
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 EL Margarine
- 1 Rezept Vanillesauce (/rezepte/vanillesauce)

- Für die Hefeklöße das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte machen.
- 1/2 T Sojamilch zur Hälfte in die Mulde gießen, den Zucker und die zerbröckelte Hefe dazugießen.
- Langsam mit dem umliegenden Mehl verkneten, dabei knapp 1/2 T Sojamilch zugeben bis ein fester Hefeteig entstanden ist.
- Aus dem Teig 4 Kugeln formen und auf eine bemehlte Unterlage setzen, ca. 20 Minuten an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen.
- Danach in eine große Pfanne mit Deckel restliche Sojamilch und Margarine geben, erwärmen.
- Wenn die Sojamilch so warm ist, daß die Margarine sich aufgelöst hat, die Hefeklöße hineinsetzen (Deckel drauf!).
- Die Milch aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze noch ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.
- Die fertigen Dampfnudeln auf zwei Teller setzen und die Vanillesoße darübergeben.

**Hinweis:** Als Hauptgericht für zwei, als Dessert für vier Personen.

**Dazu paßt:** außerdem noch frisches Obst oder Kompott.

## Dattelkonfekt

von Iris Berger

- 3 Dutzend Datteln (ca. 300 g)
- 4 EL gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 7 EL Kokosflocken

- Datteln entsteinen, mit einer Gabel zerdrücken (falls sie zu fest sind, Pürierstab benutzen).
- Mit den Mandeln bzw. Haselnüssen und 4 EL Kokosflocken vermischen, zu Bällchen formen.
- In den restlichen Kokosflocken wälzen.

**Ergibt:** ca. ein Dutzend (je nach Größe der Bällchen).

## Duschgel

von Simone Stirn

- 1 Teil Betain
- 1 Teil Wasser

- Betain und Wasser in einen geeigneten Behälter, am besten einen Spender, geben und schütteln.

**Hinweis:** Nicht zum Verzehr bestimmt.

## Easy Chocolate Cake Deluxe

von Chrissel Ehlers

- 4 T Mehl
- 2 T Zucker
- 1 T Öl (am besten Sonnenblumenöl)
- 3/4 T Kakao
- 1 Pk Backpulver
- 1 Pk Vanillezucker
- 2 T Sojamilch
- 1 T Wasser

- Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver und Vanillezucker miteinander vermischen.
- Öl dazugeben.
- Wasser und Sojamilch dazugeben bis der Teig zähflüssig ist, ggf. noch etwas mehr Wasser nehmen.
- Bei 175 Grad 50 Min. im Ofen backen.

**Variante:** nach Belieben Nüsse und/oder Früchte in den Teig mischen.

**Fotos:** Martin Pätzold

## Einkornaufstrich

von Iris Berger

- 1 T gekochter Einkorn
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasauce
- 7 EL (1/8 T) Sojamilch
- 1 TL Mehl
- 1 TL Öl
- 1 TL Senf

- Alle Zutaten außer dem Mehl pürieren.
- Falls der Aufstrich nicht fest genug ist, etwas Mehl zugeben.

**Variante:** Statt Einkorn kann auch Grünkern verwendet werden.

## Eisbanane

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 reife Banane

- Banane mehrere Stunden einfrieren.
- Quer halbieren, mit einem Messer die Schale entfernen.
- Jede Hälfte auf einen Spieß (oder eine Kuchengabel) stecken.

**Hinweis:** Die Banane sollte so reif sein, daß die Schale bereits schwarze Flecken hat, dann kann sie in gefrorenem Zustand wie Eis am Stiel geleckt werden.

## Eiskakao

von Iris Berger

- 1 Kugel oder 2 EL Vanilleeis (vanilleeis)
- 1 Grundrezept Kakao (kakao)

- Den gut gekühlten Kakao in ein hohes Glas füllen.
- Entweder mit einem Eiskugelformer eine Kugel oder mit einem Eßlöffel zwei EL Vanilleeis in den Kakao geben.
- Mit einem langen Löffel und evtl. mit Strohalm servieren.

## Erbsehirsortto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Hirse
- 1 T Tiefkühlerbsen
- 2 1/2 T Wasser
- 2 EL Margarine
- 3 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer (optional)

- Tiefkühlerbsen mit heißem Wasser abspülen.
- Mit Hirse, Wasser und Salz aufkochen, bei geringer Hitzezufuhr 20 Minuten quellen lassen, ggf. noch etwas Wasser zugeben.
- Hefeflocken und Margarine unterrühren.
- Mit Salz und nach Wunsch Pfeffer abschmecken.

**Variante:** Gemüsebrühe statt Wasser und Salz verwenden.

**Variante:** Möhre schälen, in dünne Scheiben hobeln, mitkochen.

**Variante:** Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden, mitkochen.

→

**Variante:** Zwiebel schälen, würfeln, in Öl glasig dünsten, weiter wie im Originalrezept.

**Tipp:** Aus Resten (ggf. mit etwas Mehl) Bratlinge formen, in Öl braten.

## Erbsenpüree

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T grüne Schälerbsen
- 2 1/2 T Wasser
- 3-4 EL Sojamilch
- 1-2 TL Margarine
- 1 Pr Pfeffer
- 1 Pr Salz

- Erbsen im Wasser ca. 45 Minuten kochen.
- Eventuell überschüssige Kochflüssigkeit abgießen, Topf zurück auf den Herd stellen, um die restliche Flüssigkeit zu verdampfen.
- Margarine, Sojamilch, Pfeffer und Salz zugeben.
- Mit dem Kartoffelstampfer oder dem Pürierstab gründlich pürieren.

## Gelbe Erbsensuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T gelbe Schälerbsen
- 2 T Gemüsebrühe
- 2 T Wasser
- 1/2 Zwiebel
- 2-3 EL Essig
- Pfeffer
- Salz

- Zwiebel schälen und feinschneiden.
- Erbsen und Zwiebel in 1 T Wasser und der Gemüsebrühe etwa 40 Minuten kochen.
- Eventuell zu viel verdampfte Flüssigkeit mit 1/2-1 T Wasser ergänzen.
- Pürieren.
- Mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

**Variante:** Brötchen oder Weißbrot in die Suppe brocken und auslöffeln.

## Erbsensuppe

von Iris Berger

- 450 g TK-Erbsen
- 3 T Gemüsebrühe
- 1 Kartoffel
- 1 Stange Lauch
- 2-3 Karotten
- 1 Zwiebel
- Öl
- 1/2 T Wasser
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Salz

- Kartoffel schälen und würfeln und mit den Erbsen in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen, anschließend pürieren.
- Zwiebel fein würfeln, in Öl und mit etwas Salz glasig dünsten.
- Karotten in Scheiben schneiden und mit anbraten.
- Mit Wasser ablöschen, 2 Minuten garen.
- Lauch in Ringe schneiden, dazu, 5 Minuten dünsten.
- Alles zur Suppe geben und aufkochen.
- Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken

## Erdbeereis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Erdbeeren (etwa 100-150 g)
- 2-3 TL Rohrzucker (optional, je nach Süße der Früchte)
- 3-4 EL Sojamilch

- Stiele von den Erdbeeren entfernen, Früchte kleinschneiden.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, etwa 15 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Erdbeershake

von Iris Berger

1 Schale (200g) Erdbeeren  
2 T Sojamilch  
1 Banane  
1-2 EL Zucker

- Alle Zutaten bis auf zwei Erdbeeren pürieren.
- In zwei Gläser füllen.
- Die beiden restlichen Erdbeeren einschneiden, auf den Glasrand stecken.

**Foto:** Daniela Lais

## Erdnußsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 TL Margarine  
1 EL Erdnußmus  
1 EL Mehl  
2 TL Zitronensaft  
1 Msp Salz  
1/2 T Sojamilch

- Margarine zerlassen, Mehl dazugeben und glattrühren.
- Erdnußmus dazugeben und glattrühren.
- Sojamilch einrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- Unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz annimmt.

**Variante:** Einige Erdnüsse darüberstreuen oder in der Margarine anrösten.

**Paßt zu:** Nudeln oder Reis mit Gemüse oder Hülsenfrüchten.

## Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten  
(kuchenundmuffinbaukasten)  
-Grundrezept  
100 g Erdnußmus  
1 kleine Banane

- Banane und Erdnußmus mit der Sojamilch pürieren.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten).

## Erdnußcreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 EL Erdnußmus  
3-4 EL Sojamilch  
4 getrocknete Datteln  
1 EL Obstdicksaft  
1 EL Zitronensaft

- Erdnußmus, Sojamilch, Obstdicksaft und Zitronensaft zu einer homogenen Creme verrühren.
- Datteln klein würfeln, über die Creme streuen.

## Erdnußkartoffelpüree

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

4-5 kleine Kartoffeln (ca. 300 g)  
2 T leicht gesalzenes Wasser  
2 EL Erdnußmus  
1/2 T Sojamilch  
1 EL Margarine  
1 Pr Salz

- Kartoffeln schälen und klein würfeln, im Salzwasser etwa 20 min. kochen.
- Kartoffeln abgießen, Topf zurück auf den Herd stellen, um die restliche Flüssigkeit zu verdampfen.
- Erdnußmus, Margarine und Sojamilch zugeben und salzen.
- Mit dem Kartoffelstampfer pürieren.

**Hinweis:** Keinen Pürierstab verwenden, da das Püree sonst glitschig werden kann.

## Essigschorle

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 EL Apeflessig  
2-3 EL Obstdicksaft  
1 T Mineralwasser

- Essig und Obstdicksaft in ein Glas geben, mit Mineralwasser auffüllen.

## Feine Lebkuchen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 3 T Mehl (idealerweise Vollkorn)
- 1 1/2 TL Natron
- 1 Pk gemahlene Mandeln
- 1 1/4 T Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 2 TL Zimt
- 1 Msp Nelkenpulver
- 1 Msp Muskatblüte
- 1/2 TL Kardamom
- 1/2 TL Piment
- 1 Zitrone (nur abgeriebene Schale)
- 1 1/2 T Sojamilch
- 5 EL Apfelmus, ungezuckert
- 2 EL Öl
- 3 EL Zuckerrübensirup
- 3 EL Stärke
- 3 EL Sojamehl
- ca. 50 Oblaten Durchmesser 7,5 cm

- Mehl, Natron, Zucker, Vanillezucker, Gewürze und die abgeriebene Zitronenschale gut miteinander vermischen.
- Sojamilch, Apfelmus, Öl und Zuckerrübensirup hinzugeben und miteinander verkneten.
- Stärke und Sojamehl als letztes hineingeben und alles gut miteinander zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Auf jede Oblate ca. einen EL Teig geben (unbedingt einen Rand lassen da der Teig sich beim Backen noch ausdehnt).
- Die Oblaten mit der Lebkuchenmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 180°C ca. 20 Minuten backen.
- Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, danach in einer Frischhaltedose aufbewahren.

**Ergibt:** ca. 50 Stück (2 Backbleche)

**Hinweis:** Statt der gemahlenden Mandeln können auch gemahlene Haselnüsse verwendet werden.

## Feuriger Kartoffelauflauf

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

- 1 kg Kartoffeln
- Öl
- 2T Sojamilch
- 2 EL Margarine
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Senf
- 3 geh. EL Mehl
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 frische grüne Peperoni
- 1 frische rote Peperoni
- Salz

- Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und schälen.
- Eine Auflaufform mit Oliven- oder Sonnenblumenöl einfetten.
- Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Form schichten.
- Knoblauch schälen, in kleine Stücke und Peperoni in dünne Scheiben schneiden, auf den Kartoffeln verteilen.
- Ofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.
- In die Sojamilch Senf, Mehl, Paprikapulver, Salz und Hefeflocken einrühren und unter Rühren erhitzen.
- Wenn die Soße heiß ist, die Margarine und das Gemüsebrühpulver einrühren, zum Kochen bringen.
- Die noch heiße Soße über die Kartoffeln geben, in den Ofen schieben und ca. 20 Minuten überbacken.

**Hinweis:** Als Hauptgericht macht der Auflauf gut 2 Personen satt, als Beilage reicht er für 4 Personen.

**Varianten:** Es kann auch ein Teil der Kartoffeln durch Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Aubergine, etc.) ersetzt werden, ebenso können schwarze getrocknete Oliven mit dem Knoblauch und den Peperoni auf den Kartoffeln verteilt werden.

## Flüssigseife

von Simone Stirn

- 1 Teil Betain
- 1 Teil Wasser

- Betain und Wasser in einen geeigneten Behälter, am besten einen Spender, geben und schütteln.

**Hinweis:** Nicht zum Verzehr bestimmt.

## Franzbrötchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/4 Pk (250g) Mehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 2 EL Zucker
- 2 EL Margarine
- 1/2 T Vanille-Sojamilch
- 1 Pr Salz
- 1 EL Stärke
- Zitronenschale (optional)

### Füllung

- 2/5 Pk (100g) Margarine
- 1/2 T Zucker
- 1-2 TL Zimt

- Hefe und Zucker in der Sojamilch auflösen, 10 Minuten gehen lassen.
- Alle Zutaten für den Teig gründlich verkneten, eine halbe Stunde lang abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Teig auf 20x25cm<sup>2</sup> ausrollen.
- Margarine in Scheiben schneiden.
- Teig zur Hälfte mit Margarinescheiben belegen, zusammenklappen (siehe Fotos).
- Teig auf 30x25cm<sup>2</sup> ausrollen.
- Linkes und rechtes Drittel zur Mitte hin umklappen (siehe Fotos).
- 15 Minuten kaltstellen.
- Teig auf 40x30cm<sup>2</sup> ausrollen.
- Mit Wasser besprühen.
- Mit Zimtzucker bestreuen.
- Aufrollen.
- Rolle in 6-8 Teile schneiden.
- Teile auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- Mit Eßstäbchen oder Holzkochlöffelstil o.ä. eindrücken (siehe Fotos).
- Backofen auf 200° vorheizen.
- Franzbrötchen 15 Minuten backen.

**Hinweis:** Franzbrötchen sind ein Hamburger

Gebäck aus Plunderteig (einem Blätterteig ähnlich zubereiteten Hefeteig).

## Frittiertes Gemüse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 große Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 mittlere Aubergine
- 1 T Mehl
- 1 T Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Frittieren

- Mehl, Wasser, Pfeffer, Salz in einer Schüssel verrühren.
- Zwiebeln schälen.
- Gemüse in Scheiben schneiden, im angerührten Mehl wenden.
- In heißem Öl frittieren.

## Früchtebrot

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 7-8 Äpfel (750g)
- 3/4 Pk (150g) Rosinen
- 150g getrocknete Feigen
- 1/2 Pk (250g) Zucker
- 1/2 Pk Lebkuchengewürz
- 1 geh. EL Kakao
- 1 TL Zimt
- 2/3 T (100g) ganze Haselnüsse
- 2 TL Natron
- 1/2 Pk (500g) Mehl
- etwas Margarine zum Einfetten der Backform

- Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in eine Schüssel raspeln.
- Die Feigen in kleine Würfel schneiden und zu den Apfelraspeln geben.
- Rosinen, Zucker, Lebkuchengewürz, Zimt und Kakao zugeben, alles gut vermischen.
- Über Nacht in der zugedeckten Schüssel im Kühlschrank ziehen lassen.
- Am nächsten Morgen Mehl und Natron zugeben, gut mit den Händen verkneten.
- Die Haselnüsse mit dem Teig verkneten.
- Eine große Brotbackform einfetten, den Teig hineingeben.
- Bei 180°C ca. 80 Minuten backen.



**Variante:** Statt der getrockneten Feigen können auch getrocknete Aprikosen verwendet werden.

## Früchemüsli

von Iris Berger

- 1 T Haferflocken
- 1 Banane
- 1/2 Orange
- 1/2 Apfel
- 1/2 Kiwi
- 3-4 EL Kokosraspeln
- 3 EL ganze Mandeln, Haselnüsse oder Cashewkerne
- 2-3 EL Hanfsamen, Sonnenblumenkerne oder Sesam
- 3/4-1 T Sojamilch
- Agavendicksaft

- Haferflocken in eine Müslischale geben, Kokosflocken, Nüsse und Samen untermischen.
- Banane schälen, in Scheiben schneiden.
- Orange schälen, filetieren, Filets vierteln.
- Kiwi schälen, in Scheiben schneiden, diese vierteln.
- Geschnittenes Obst zum Müsli geben.
- Apfel vom Kerngehäuse befreien und ungeschält dazuraspeln.
- Mindestens einen TL Agavendicksaft dazugeben.
- Sojamilch dazugießen und alles vermengen.
- Nach Wunsch später Sojamilch (diese wird nach einiger Zeit aufgesaugt) und Agavendicksaft ergänzen.

**Für:** eine Person.

## Frühlingsrollen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 Dutzend Reisteigplatten
- 1/4 Pk (125g) Tofu
- 1/2 kl. Wirsing oder Weißkohl (etwa 400g)
- 1/2 T gemischte Keimlinge, Mungbohnen sprossen o.ä.
- 2 Möhren
- 6 EL Sojasauce
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Öl

- Tofu mit der Gabel oder in der Faust zerdrücken.

- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Mit reichlich Öl in der Pfanne knusprig braten.
- Aus der Pfanne nehmen, 2 EL Sojasauce zugeben.
- Strunk vom Kohl entfernen, Blätter in feine Streifen schneiden.
- In etwas Öl andünsten.
- Keimlinge zugeben.
- Möhren schälen und raspeln, zugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten.
- Restliche Sojasauce (4 EL) zugeben.
- Gemüse mit dem Tofu und Mehl mischen.
- Reisteigplatten 2-3 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- Je zwei herausnehmen und übereinander auf ein feuchtes Geschirrtuch legen.
- 2 EL der Füllung daraufgeben.
- Die Reisteigplatten vom Körper weg, über die Füllung umschlagen.
- Reisteigplatten von beiden Seiten darüberklappen, fertig rollen.
- Frühlingsrollen in heißem Öl in der Pfanne von beiden Seiten braten (oder frittieren).

**Ergibt:** 12 Frühlingsrollen.

**Varianten:** Die Füllung kann nahezu beliebig variiert werden, etwa mit Lauch, Ingwer, Sesam usw.

## Frühlings-Sojabohnenquark

von Iris Berger

- 1 Pk. Tofu (300 g)
- 1/2 T Sojamilch
- 3 EL Leinöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 gestr. TL (Kräuter)salz
- 1/2 TL weißer Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (oder 1/3-1/2 Stange Lauch)
- 1 Schale Kresse (oder 1/2 Bd Petersilie)

- Tofu mit Sojamilch, Öl, Zitronensaft und den Gewürzen in einem hohen Gefäß vermischen und mit dem Pürrierstab gut mixen, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat.
- Dann mit einem Löffel die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln (bzw. den Lauch) und die abgeschnittene Kresse (bzw. gehackte Petersilie) unter den Sojabohnenquark heben.
- 20-30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, dann servieren.

**Variante:** Wer dem Sojabohnenquark eine rötliche Färbung verleihen möchte, kann einen gestr. TL Paprikapulver mitpürieren.

**Hinweis:** Paßt zu Pellkartoffeln, als Dip für Rohkostplatten oder als Brotaufstrich.

## Frühstücksbrötchen

von Iris Berger

1/2 Pk (500 g) Weizenvollkornmehl

1 T lauwarmes Wasser

1 EL Zucker

1 W Hefe (oder 1 Pk Trockenhefe)

2 geh TL Salz

2 EL Essig

1-2 EL Öl

- 1/2 T Wasser mit Zucker und Hefe verrühren, 1/4 Stunde gehen lassen.
- Alle Zutaten mischen und zu einem glatten Teig kneten.
- Die Teigschüssel zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen Teig durchkneten, ca. 12 Brötchen formen.
- 20 Minuten gehen lassen.
- Bei 250°C ca. 30 Minuten backen.

## Gebackene Bananen

von Ingrid Bühl (Rele\_antispe@gmx.net)

1 Banane

1 1/2 EL Mehl

1 TL Zucker

2 TL Paniermehl / Semmelbrösel

1/4 T Kokosmilch

1 TL Margarine

- Die Margarine in einer Pfanne zum Schmelzen bringen.
- In der Zwischenzeit alle Zutaten außer der Banane und der Margarine verquirlen.
- Die Banane je ein Mal längs und quer halbieren.
- Bananenstücke in Kokospanade tauchen und in der heißen Margarine von beiden Seiten golden anbraten.

**Hinweis:** Die Panade kann mit Zimt verfeinert werden; evtl. überschüssige Panade passt als Soße zu den gebratenen Bananen.

## Gebackene Hokkaidostücke

von Iris Berger

1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis

3 EL Olivenöl

1 gestr TL Gemüsebrühpulver

1 gestr TL Kräutersalz

- Hokkaido in 2 Zentimeter große Stücke schneiden.
- In einer großen Schüssel Olivenöl mit Gemüsebrühpulver und Kräutersalz verrühren.
- Hokkaido-Würfel dazugeben und gut mit der Sauce vermischen.
- Würfel auf einem Backblech gleichmäßig verteilen.
- Bei 250°C ca. 20-30 Minuten backen (bis der Hokkaido bräunlich wird).

## Gebrannte Mandeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T Rohzucker

1/4 Pk (50 g) ganze Mandeln

1 Msp Zimt

Öl

- Zucker und Zimt in einer unbeschichteten Pfanne bei geringer Hitze erwärmen.
- Mandeln in einer zweiten Pfanne anrösten.
- Zucker gelegentlich umrühren.
- Wenn der ganze Zucker geschmolzen ist, Mandeln dazugeben.
- Rühren, bis alle Mandeln mit karamelisiertem Zucker überzogen sind.
- Eine feuerfeste Platte, einen großen Teller o.ä. einfetten.
- Mandeln darauf gießen, mit zwei Gabeln oder Eßstäbchen auseinander ziehen.
- Erkalten lassen.

## Gebratene Apfeltaschen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 6 Blätter Reispapier
- 1 Apfel
- 2 EL Rosinen
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Zuckerrübensirup
- Öl für die Pfanne

- Das Reispapier 1-2 Minuten in kaltes Wasser legen, wenn es weich ist, rausnehmen und zum Abtropfen über einen Schüsselrand hängen.
- Den Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen, danach in kleine Stückchen schneiden, in eine Schüssel geben.
- Zu den Apfelstückchen die Rosinen, den Zimt und den Zuckerrübensirup dazugeben, alles gut miteinander vermischen.
- Je zwei Blätter Reispapier übereinander legen und ein Drittel der Apfelmasse darauf geben.
- Wie Frühlingsrollen zusammenwickeln und umschlagen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die Apfeltaschen hineinlegen und von beiden Seiten groß backen.

**Dazu paßt:** Vanilleeis (/rezepte/vanilleeis) oder Sojaschlagsahne.

## Gedeckter Apfelkuchen

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

### Teig

- 1 Pk (250g) weiche Margarine
- 1 1/3 T (200g) Zucker
- 6 EL (60g) gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Natron
- 1 1/2 T (220g) helles Weizenmehl
- 2/3 T (100g) Weizenvollkornmehl
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

### Füllung

- 10 säuerliche Äpfel (1kg)
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL (40g) gemahlene Haselnüsse
- 1/2 Pk (100g) Rosinen
- 1 TL Zimt
- 2 EL Zucker
- 3 EL gehackte Mandeln

- Margarine, Zucker, Haselnüsse, Natron, Mehl, Zimt und Salz zu einem Teig kneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt im Kühlschrank

mindestens 1/2 Stunde ruhen lassen.

- Die Äpfel schälen, achteln, Kerngehäuse entfernen und die Teile in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Mit Zitronensaft beträufeln, Haselnüsse, Rosinen, Zimt, Zucker und Mandeln dazugeben, alles vermischen.
- Boden und Rand einer gut eingefetteten Springform (28cm) mit ausgerolltem Mürbeteig auslegen
- Apfelmasse hineingeben.
- Restlichen ausgerollten Mürbeteig als "Deckel" auf die Apfelmasse legen.
- Bei 175°C auf mittlerer Schiene ca. 70-80 Minuten backen, durch Vorheizen des Ofens verkürzt sich die Backzeit um 10-15 Minuten.

**Variante:** Statt der gemahlene Haselnüsse gemahlene Mandeln nehmen.

## Gefüllter Kürbis

von Iris Berger

- 1 Hokkaidokürbis (800g)
- 200 g Austernpilze
- 150 g Seitan
- 1 Zwiebel
- 10-12 Walnüsse (60g Kerne)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Öl

- Deckel und Pürzel des Kürbis' abschneiden, Deckel aufbewahren.
- Kürbis mit einem Löffel entkernen.
- Austernpilze in Öl anbraten, währenddessen Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden, dann zu den Pilzen geben und glasig dünsten.
- Zitronensaft zugeben, mit Salz abschmecken.
- Pilze und Zwiebeln mit Seitan und Walnußkernen in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
- In den Kürbis füllen, diesen auf ein Backblech stellen, den Deckel danebenlegen.
- Bei 200°C 45 min backen.
- Deckel aufsetzen und servieren.

**Dazu paßt:** Zwiebelmöhrensauce (zwiebelmoehrensauce) , milde (tomatensaucemild) oder scharfe Tomatensauce (tomatensaucescharf) und Zitronenkamut (zitronenkamut) .

## Gelbe Erbsen mit Zucchini

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 1 T gelbe Erbsen
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 T Wasser
- 1/2 T Sojamilch
- 3 EL Sojasoße
  - 1 große Zwiebel
  - 2 kleine Zucchini (Sesam-)Öl
  - Pfeffer
  - Salz

- Gelbe Erbsen mit Kurkuma, Kreuzkümmel, 1 EL Öl und Wasser weichkochen.
- Vom Herd nehmen, Sojamilch und Sojasoße dazu.
- Zwiebel schälen, in der Mitte durchschneiden, in feine Scheiben schneiden und mit 1 EL Öl andünsten, zu den Erbsen geben.
- Zucchini mit Reibe oder Messer in dünne Scheiben schneiden, kurz anbraten, zu den Erbsen geben.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Gelee-Äpfel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 1/4 T Apfelsaft
  - 1 kleiner Apfel
- 1/2 TL Agar-Agar
- 3 EL Zitronensaft (optional)

- Apfel achteln, Kerngehäuse entfernen und schälen, klein würfeln.
- 1 T Apfelsaft mit dem Zitronensaft erhitzen.
- Agar-Agar mit dem restlichen Apfelsaft anrühren, zum heißen Saft geben.
- Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen.
- Apfelwürfel in Dessertschälchen oder Gläser geben, mit dem Apfelsaft auffüllen.
- Erkalten lassen, bis die Masse erstarrt ist.
- Auf Teller stürzen (das Gelee sollte dabei so fest sein, daß es die Form beibehält), eventuell mit einem Löffelstiel vom Glas lösen.

**Hinweis:** Die Gelierkraft von Agar-Agar schwankt stark. Bitte Packungshinweise beachten.

## Gemüse Eintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Olivenöl
- 3-6 Knoblauchzehen
- 3-4 T Gemüsebrühe
- 1 EL Essig
- 1 EL Margarine (optional)  
Schnittlauch oder Petersilie (optional)
- 1 Msp Muskat
- Salz
- Pfeffer

### verschiedene Gemüse und Hülsenfrüchte, z.B.

- 12 Rosenkohlroschen (oder Blumenkohl, Brokkoli)
  - 1 Möhre
  - 1 Petersilienwurzel
  - 1 zwei Finger dicke Selleriescheibe
  - 1 T gekochte Kidneybohnen, Erbsen etc.
- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden, im Öl glasig dünsten.
  - Kartoffeln schälen, würfeln, zugeben.
  - Knoblauch schälen, ganz lassen.
  - Gemüsebrühe, Muskat und Knoblauch zugeben, 10 Minuten kochen lassen.
  - Währenddessen restliches Gemüse vorbereiten: putzen/schälen, Möhre und Petersilienwurzel in Scheiben schneiden, Rosenkohl evt. halbieren, Sellerie würfeln.
  - Essig, Gemüse und Hülsenfrüchte zugeben, weitere 10 Minuten kochen lassen.
  - Margarine zugeben.
  - Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
  - Nach Wunsch Schnittlauchröllchen, Petersilie zugeben.

**Varianten:** Anderes Gemüse verwenden, z.B. Kürbis, Lauch, Selleriegrün, grüne Bohnen, Mais, Spinat, Frühlingzwiebeln, Zucchini. Weniger geeignet ist Paprika oder Tomate, völlig ungeeignet Aubergine.

## Gemüseküchlein

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (150g) Spinat (tiefgekühlt)
- 3/5 T (100g) Erbsen (tiefgekühlt)
- 1/2 Pk (100g) Tofu
  - 1 T Mehl
- 1/3 Pk (ca. 80g) Margarine
  - 2-3 EL Wasser
  - 1/2 T Sojamilch
  - 1 TL Zitronensaft
  - 2 EL Hefeflocken
  - 2 EL Stärke
  - 1 Msp Muskat
  - Salz
  - 1 Msp Kurkuma (optional)
  - 1 Knoblauchzehe (optional)
  - Öl

- Mehl mit Margarine und Wasser zu einem glatten Teig kneten, eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Spinat mit etwas Wasser, Salz und Muskat etwa 10 Minuten kochen, im Sieb abtropfen lassen.
- Erbsen kochen und abgießen.
- Tofu zerdrücken, mit Sojamilch, Zitronensaft, Hefeflocken, Stärke, etwas Salz, 1-2 TL Öl, nach Wunsch der geschälten Knoblauchzehe und Kurkuma pürieren.
- Teig in sechs Teile teilen, in geölte Muffinförmchen drücken, so daß Boden und Rand bedeckt sind.
- Die Hälfte davon mit Spinat, die andere mit Erbsen füllen.
- Tofucreme daraufgeben. Optional: Mit der Füllung verrühren.
- Bei 180°C etwa zwanzig Minuten im Ofen backen.

**Ergibt:** 6 Gemüse-"Muffins".

**Varianten:** Statt Spinat und Erbsen kann natürlich auch jeweils nur die doppelte Menge Spinat oder Erbsen verwendet werden oder auch anderes Gemüse wie etwa Mais.

## Rührtofu mit Gemüse

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (250g) Tofu
  - 1/2 T Sojamilch
  - 1 EL Zitronensaft
  - 1 EL Sojasauce
  - 1 TL Curcuma
  - 1/2 TL Paprikapulver
  - 1/2 TL Salz
  - 1/2 rote oder grüne Paprikaschote
- 1 Stück Lauch (etwa 12-15cm) oder 1 Zwiebel
- 1-2 Tomaten
- Öl

- Tofu mit Sojamilch, Zitronensaft, Sojasauce, 2 EL Öl, den Gewürzen und dem Salz pürieren.
- Lauch putzen bzw. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
- Paprika von kernen befreien und in Rauten schneiden.
- Gemüse unter den Tofu heben.
- In einer Pfanne Öl heiß werden lassen, Tofumasse darin anbraten, gelegentlich wenden.
- Tomaten in Scheiben schneiden (Stilansatz entfernen), zwei bis drei Minuten mitbraten.

**Varianten:** Mit Pfeffer würzen, eingelegte Pfefferkörner zugeben; fein geschnittene Chilischote und Cayennepfeffer zugeben; anderes Gemüse, Pilze oder gebratene Räuchertofuwüfel usw. ergänzen.

## Gemüsesülze

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 3 Stangen Spargel
  - 1/5 Salatgurke
  - 2/3 T Mais oder Erbsen
  - 1/4 grüner Paprika (zu Mais) oder gelber (zu Erbsen)
  - 1/4 roter Paprika
  - 4-5 kleine Möhren
- 1/4 Pk (100 g) Tofu
  - 1-2 TL Zitronensaft
  - 1-2 EL Sojasauce
  - 1 TL Agar-Agar
  - ca. 2 T Gemüsebrühe
  - 1 EL gehackte Petersilie
  - Pfeffer
  - Salz
  - Öl

- Tofu in 3 Millimeter große Würfel schneiden, 20 Minuten in Gemüsebrühe marinieren, in etwas Öl anbraten.
- Gurke schälen und in halbzentimetergroße Würfel schneiden.
- Paprika in zentimetergroße Rauten, Möhren in Scheiben schneiden.
- Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Schalen und Enden in etwas Salzwasser auskochen, aus dem Wasser nehmen, Spargel darin nicht zu weich kochen.
- Spargel aus dem Wasser nehmen und in 2 Zentimeter lange Stücke schneiden.
- Restliches Gemüse nacheinander im gleichen Wasser kochen.
- Agar-Agar mit 3 EL Gemüsebrühe anrühren.
- Gemüsekochwasser mit Gemüsebrühe auf 2 T auffüllen, mit Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce kräftig abschmecken, aufkochen, Agar-Agar dazugeben und 2 Minuten unter Rühren kochen.
- Petersilie, Gemüse und Tofuwürfel schichtweise oder gemischt in eine Form geben, mit der Agar-Agar-Gemüsebrühe auffüllen, erkalten lassen.
- Sülze aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden.

**Paßt zu:** Getreide, Kartoffeln.

**Hinweis:** Die Gelierkraft von Agar-Agar schwankt stark. Bitte Packungshinweise beachten.

## Gerstenpfanne mit Tofuchips

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/4 Pk (100 g) Tofu  
1/3 T Gemüsebrühe  
2-3 EL Sojasauce  
1/2 T Gerstengraupen  
2 T Wasser  
1 kleine Zwiebel  
1 cm großes Stück rote Chilischote  
1/2 T Mungbohnsprossen  
1 Pastinake  
1 Knoblauchzehe  
Öl  
Salz
- Tofu im 3 mal 3 cm große, 2 mm dünne Scheiben schneiden.
  - Gemüsebrühe und Sojasauce mischen und Tofu darin 1 Stunde marinieren.
  - Gerste im leicht gesalzenen Wasser im geschlossenen Topf etwa 30 bis 40 Minuten kochen (bis das Wasser aufgenommen ist).

- Zwiebel schälen und würfeln.
- Tofuscheiben in Öl mit etwas Salz in zwei Partien von beiden Seiten groß braten, aus der Pfanne nehmen.
- Zwiebel in die Pfanne geben, glasig dünsten.
- Chili sehr fein schneiden.
- Gekochte Gerste und Chili zur Zwiebel geben, unter Rühren weiterbraten.
- Währenddessen Pastinake und Knoblauch schälen und beides in dünne Scheiben schneiden.
- Mit den Mungbohnsprossen zur Gerste geben, kurz mitbraten.
- Tofuchips und verbliebene Marinade dazugeben, gelegentlich rühren bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.

## Gewürzmuffins

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 Rezept Muffinbaukasten  
(/rezepte/kuchenundmuffinbaukasten)  
1 TL Zitronensaft  
2 geh. EL Kakao  
1 TL Zimt  
2 Msp Nelkenpulver

- Zu dem Muffinteig aus dem Grundrezept die anderen Zutaten zugeben, alles gut verrühren.
- Weiter wie im Grundrezept für Muffins.

**Hinweis:** Kann auch mit weiteren Gewürzen wie Kardamom oder geriebener Orangeschale zubereitet werden.

## Gewürzsterne

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1/2 Pk (125g) weiche Margarine  
1 T Zucker  
2 T Mehl  
1/2 TL Natron  
4 geh. EL gemahlene Mandeln  
1 TL Zimt  
1/2 TL Kardamom  
1 Msp. Nelken  
1 Prise Muskatnuss  
4 EL Sojamilch  
1TL Zitronensaft  
2 EL Zuckerrübensirup

- Die Margarine und den Zucker miteinander vermischen, dann alle restlichen Zutaten dazu und gut miteinander verkneten.



- Den Teig zu einer Kugel formen und mind. 1/2 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach den Teig auf bemehlter Fläche 4-5 mm dick ausrollen und mit einem Plätzchenausstecher Sterne ausstechen.
- Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 180°C ca. 8-12 Minuten hellbraun backen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**Ergibt::** 2 Bleche

## Grießbrei

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 2 T Sojamilch
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1/2 T Weichweizengrieß

nach Belieben Zucker  
nach Belieben Zimt

- Die Sojamilch mit Zucker und Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- Den Grieß einrühren, unter Rühren aufkochen und dann 7-8 Minuten bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen, dabei öfter umrühren.
- Den Brei in Teller oder Schalen füllen, mit Zucker und Zimt bestreuen.

**Variante:** Optional kann statt Zucker Vanillezucker verwendet werden.

**Variante:** Statt mit Zucker und Zimt bestreut kann man den Grießbrei auch mit Kompott oder frischem Obst reichen (z.B. eine gewürfelte Birne, zwei gewürfelte Kiwi, eingemachte Kirschen usw. darüberggeben).

## Grüne Soße

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 2 T Sojamilch
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Distelöl
- 1 1/2 TL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Senf
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch

- Sojamilch in eine Schüssel geben, Zitronensaft, Distelöl, Senf und Gemüsebrühpulver dazugeben.
- Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und kleinhacken, in die Soße geben.

- Mit dem Zauberstab kurz durchpürieren.
- Mind. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

**Paßt zu:** Pellkartoffeln.

## Grünkernaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 6 EL noch warme Grünkernbratlingsmasse (siehe Rezept "Grünkernbratlinge" (gruenkernbratlinge) )
- 2 EL Margarine
- 2 TL scharfer Senf

- Zutaten vermischen, in ein Glas mit Schraubverschluß füllen und abkühlen lassen.

## Grünkernbraten

von Iris Berger

- 1 Pk (500 g) Grünkernschrot
- 5-6 kleine Möhren (250 g)
- 1 T (150 g) Mais
- 2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen (optional)
- 3 T Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Essig
- 3 geh. EL Sojamehl
- 2 geh. EL Dinkelmehl
- 3/4 T Wasser
- Öl
- 1 EL Margarine

- Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und mit Öl in einem Topf glasig dünsten.
- Möhren raspeln und zusammen mit Mais und Grünkernschrot zu den Zwiebeln geben.
- Mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprika würzen und mit möglichst wenig Fett anbraten, bis der Grünkern nussig duftet.
- Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Essig hinzugeben und die Masse unter Rühren einige Minuten köcheln lassen.
- Anschließend bei ausgeschaltetem Herd und geschlossenem Deckel zunächst 20 Minuten ausquellen, dann in eine Schüssel gefüllt weitere 20 Minuten abkühlen lassen.
- In einer Tasse das Soja- und Dinkelmehl mit Wasser anrühren und gut unter die Getreidemasse mischen.
- Diese dann in eine Brot- oder Auflaufform füllen



und im Backofen bei 220° C 20 Minuten backen.

- Form herausnehmen und in eine zweite, größere Form, gefüllt mit wenig Wasser, stellen, so daß die Form zu zwei Dritteln im Wasser steht. Auf der Kruste des Bratens kann jetzt die Margarine verteilt werden.
- Das ganze wieder in den Backofen geben und weitere 20 Minuten backen.

**Paßt zu:** einer milden Tomatensauce.

## Grünkernbratlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 1/2 T Grünkernschrot
- 2 T Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2-3 EL Tomatenmark
- 1 EL scharfer Senf
- 1/2 TL Muskat
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer
- Paprika
- Haferflocken zum Panieren (optional)
- Öl

- Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten.
- Sonnenblumenkerne anrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch pressen, mit Senf, Tomatenmark, Sojasauce und den Gewürzen zur Flüssigkeit geben.
- Grünkernschrot einrühren.
- Masse ausquellen und abkühlen lassen, Bratlinge formen, ggf. in Haferflocken wenden, nach Möglichkeit 1-2 Stunden ruhen lassen.
- In Öl von beiden Seiten braten.

**Tip:** Schmecken auch kalt auf Brot.

**Tip:** Aus einem Teil der Bratlingsmasse vor dem Braten Grünkernaufstrich (/rezepte/gruenkernaufstrich) zubereiten.

## Gurkencremesuppe

von Iris Berger

- 1 Salatgurke
- 1 Stange Lauch
- 4 T Gemüsebrühe
- 2 T Sojamilch
- 5 gestr. EL Maismehl
- 3 TL Dill
- 1 TL Margarine
- Öl
- Kräutersalz, weißer Pfeffer, Curry

- Gurke schälen und fein reiben.
- Lauch in Ringe schneiden, mit etwas Öl dünsten.
- Geriebene Gurke zum Lauch dazugeben und weichdünsten.
- Gemüsebrühe dazugießen und pürieren, dann kurz aufkochen lassen.
- Maismehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und zur kochenden Suppe hinzugeben, weiter köcheln lassen.
- Sojamilch und Dill hinzugeben und mit Kräutersalz, Pfeffer und Curry abschmecken und Margarine einrühren.

## Gurkensuppe mit Knoblauchtost

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Gurke
- 2 T Gemüsebrühe
- 1/3 T Sojamilch
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 Scheiben Weißbrot
- 1 EL Margarine
- Pfeffer

- Gurke schälen und in halbzentimetergroße Würfel schneiden, mit der Margarine andünsten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen, etwa 10 min. kochen (die Flüssigkeit soll den Gurkengeschmack annehmen, die Gurken aber nicht zu weich werden).
- Sojamilch zugeben, mit Pfeffer abschmecken.
- Brot toasten, mit Knoblauch einreiben und mit Margarine bestreichen.



## Häsecreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/3 T (25g) Hefeflocken
- 1/10 Pk (25g) Kokosfett
- 2/3 T Sojamilch
- 1 geh. TL Salz
- 1 Msp Paprika
- 1 TL Senf
- 1 EL Essig
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 gestr. EL Johannisbrotkernmehl

- Kokosfett, Sojamilch, Essig, Zitronensaft und Senf aufkochen.
- Rühren, bis das Kokosfett sich aufgelöst hat.
- Restliche Zutaten mischen und unterrühren.
- In ein Schälchen oder verschließbares Gefäß geben.
- Auskühlen lassen.

**Tipp:** Auch zum Überbacken geeignet.

## Haferbratlinge

von Frank Müller

- 1/2 Pk (250 g) Haferflocken zart
- 1/2 Pk (250 g) Haferflocken kernig
- 1 große Zwiebel
- 2 T passierte Tomaten
- 1 T Gemüsebrühe
- 2-4 Knoblauchzehen
- 1 geh. TL Paprika
- 1 Pr Muskat
- Kräuter (der Provence, Oregano, Rosmarin, Schnittlauch)
- Öl zum Braten

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, sehr fein hacken (nach Wunschanbraten/dünsten).
- Haferflocken mit den restlichen Zutaten in ein Gefäß geben und zu einem homogenen Teig verkneten.
- 10 Min. ziehen lassen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Teig zu flachen Bratlingen formen und im Öl von beiden Seiten knusprig braten.
- Auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Fett aufzusaugen.

**Fotos:** Tobi Bayerl (2), Martin Pätzold

## Haferkekse

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 2/5 Pk (100g) weiche Margarine
- 1 1/2 T zarte Haferflocken
- 1 1/2 T Vollkornmehl
- 1 TL Natron
- 4 gr. EL Zuckerrübensirup
- 1/2 T Sojamilch
- 1/2 Pk (100g) Rosinen
- 1 Pk (100g) gehackte Mandeln oder Nüsse
- 1 kl. reife Banane
- Fett für die Form

- Die Margarine gut mit den Haferflocken vermischen, danach das Mehl und Natron zugeben und verrühren.
- Den Zuckerrübensirup reichlich um den Löffel wickeln und zu der Haferflocken-Masse geben.
- Sojamilch, Rosinen und Nüsse/Mandeln zugeben, alles gut verkneten.
- Die Banane pürieren und mit dem restlichen Teig verkneten.
- Den Teig ca. 15 Minuten zugedeckt stehenlassen, damit die Haferflocken quellen können.
- Ein Backblech einfetten und den Teig mit einem Eßlöffel in Häufchen daraufsetzen.
- Bei 175°C ca. 20 Minuten backen.
- Vom Blech lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**Hinweis:** Ergibt 1 1/2 Bleche.

**Variante:** Statt der Mandeln oder Nüsse ungesalzene Erdnüsse verwenden.

## Hanfbrot

von Iris Berger

- 2 2/3 T (400 g) Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 1 Pk. (200 g) Hanfmehl
- 6 EL Hanfsamen
- 1 geh. EL Salz
- 1 W Hefe (oder 1 Pk Trockenhefe)
- 1 EL Agavendicksaft oder Zucker
- 2 EL Essig
- 1/2 + 2/3 T Wasser

- Hefe mit 1/2 T Wasser und Agavendicksaft oder Zucker verrühren und 15 Minuten gehen lassen.
- Weizen- oder Dinkelmehl, Hanfmehl, Hanfsamen und Salz in einer Schüssel gut vermengen.
- Hefe, restliches Wasser und Essig zum Mehl

geben und 10 Minuten gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Ist der Teig zu flüssig oder zu fest, noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben.

- Teig mit einem Tuch bedecken und 50 Minuten gehen lassen.
- Teig zu einem Brotlaib formen, auf der Oberseite quer mit einem Messer einritzen und im kalten Backofen weitere 50 Minuten gehen lassen.
- 30 Minuten bei 250° C, 35 Minuten bei 200° C backen.
- Ab und zu mit Wasser besprühen.

**Tip:** Wenn der Teig in einer Knetmaschine geknetet wird, die Hanfsamen erst gegen Ende des Knetvorgangs zugeben, da sie sonst zerstört werden. Das Besprühen des Brotes kann am besten mit einem Blumensprayer durchgeführt werden.

**Paßt zu:** Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme) und Tomatenscheiben.

## Haselnußbrot

von Iris Berger

- 1 Pk (500 g) Weizenvollkornmehl
- 1 W Hefe
- 1 1/5 T (280 ml) Sojamilch
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Salz
- 80 g (ca. 1 T) gemahlene Haselnüsse
- 1/2 Pk (100 g) ganze Haselnüsse
  - 16 Haselnüsse zum Verzieren
- 3 TL Sesam
- 1/2 abgeriebene Orangenschale
- etwas Margarine oder Öl

- Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
- Die Hefe in die Mulde zerbröseln, den Agavendicksaft und 1/2 T lauwarme Sojamilch zugeben und alles mit ein wenig Mehl vom Muldenrand leicht verrühren.
- Diesen Vorteig abgedeckt eine viertel Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- Danach das gesamte Mehl in den Schüssel unter Zugabe der restlichen Zutaten (außer den 16 Haselnüssen und Margarine bzw. Öl) verrühren und ca. 10 min lang zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig wiederum abgedeckt an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen.
- Den Teig ein zweites Mal kurz durchkneten und

dann in eine gefettete Kastenform geben.

- Mit Margarine oder Öl bestreichen, mit dem Messer dreimal schräg einritzen und mit den Nüssen verzieren. Weitere 10 min. ruhen lassen.
- Im Backofen eine Schale mit heißem Wasser auf den Boden stellen und das Brot bei 200°C 50 min backen.
- Danach in der Form etwas abkühlen lassen und zum Auskühlen herausholen und auf einen Rost stellen.

**Hinweis:** Paßt eher zu süßen Brotaufstrichen.

## Haselnußeis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T (1/2 Pk) Sojacreme
- 2 EL Haselnußmus
- 3 EL Ahornsirup (oder Obstdicksaft)
- 1 EL Margarine

- Margarine zerlassen.
- Mit den anderen Zutaten gründlich verrühren.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Sojamilch zugeben.

**Varianten:** Natürlich können auch andere Nußmuse (Mandel-, Cashewkern-, Erdnußmus usw.) verwendet werden.

**Tip:** Statt der Sojacreme kann auch 1 T Sojamilch, mit 3 EL angerührter Maisstärke und den restlichen Zutaten aufgekocht, verwendet werden, mit der Sojacreme ist das Ergebnis jedoch noch etwas besser.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten  
(kuchenundmuffinbaukasten)  
-Grundrezept

80 g Mandeln, Haselnüsse oder  
Kokosflocken

2 EL Sojamilch

- 80 g Mehl durch Mandeln, Haselnüsse oder Kokosflocken ersetzen.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

## Hefe-Sauce (Hefeschmelz)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 EL Margarine

2 EL Mehl

1 T Sojamilch

1/2 T Wasser

1 TL Stärke

1-2 EL Essig oder Zitronensaft

2-3 EL Hefeflocken

3-4 TL Senf

1/2 TL Paprikapulver

1/2 TL Kurkuma (optional)

1/2 TL Salz

- Essig bzw. Zitronensaft in eine Tasse geben, mit Sojamilch auffüllen (einen kleinen Teil der Sojamilch zum Anrühren der Stärke beiseitelassen).
- Margarine zerlassen.
- Mehl einrühren, bis sich beides vermischt hat.
- Wasser, dann andgedickte Sojamilch langsam (zunächst nur wenig, damit sich keine Klümpchen bilden) unter Rühren dazugeben.
- Hefeflocken, Senf, Gewürze und Salz dazugeben.
- Stärke mit der restlichen Sojamilch anrühren, dazugeben, kurz aufkochen lassen.

**Varianten:** Hefekräutersauce: Kräuter, z.B. Schnittlauchröllchen, zugeben.  
Hefesensauce: 2-3 EL Senf verwenden. Hefezwiebelsauce: eine kleine Zwiebel schälen, fein hacken, in der zerlassenen Margarine glasig dünsten.

**Paßt zu:** Nudeln, Getreide, Bratlingen, Gemüse, Kartoffeln uvm.

**Hinweis:** Verschiedene einfache Varianten des Rezepts werden auch als "Hefeschmelz" (hefeschmelz) bezeichnet. Siehe auch Pizza-Hefesauce (pizzahefesauce) .

## Heidelbeerkuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten  
(kuchenundmuffinbaukasten)  
-Grundrezept

100-150g Heidelbeeren

- Nach Rezept Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) zubereiten, zusätzlich die Heidelbeeren unterheben.

## Himbeer-Pudding-Kuchen

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

### Boden

250 g Mehl

1/2 Pk Trockenhefe

1/3 T (50g) Zucker

1 EL Margarine

100 ml Sojamilch

### Belag

2 1/2 T Sojamilch

1 EL Öl

1 Pk Vanillezucker

1/2 T Zucker

2 gestr TL Agar

3 geh EL Stärke

300 g Himbeeren (TK oder frisch)

- Boden: Mehl und Hefe vermischen.
- Margarine, Zucker und Sojamilch erwärmen bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Margarine geschmolzen ist (darf nicht zu heiß werden!).
- Zum Mehl geben, zu Teig verarbeiten, 30 Minuten gehen lassen.
- Runde Backform (25cm Durchmesser) mit Margarine einfetten, den Boden mit Teig auslegen, 20 Minuten backen (Gas Stufe 2, E-Herd 180°), abkühlen lassen.
- Belag: Agar mit etwas kaltem Wasser anrühren, dann mit 2 T Sojamilch, Vanillezucker, Zucker, 1 EL Öl 2 Minuten kochen.
- Stärke in 1/2 T Sojamilch auflösen, dazugeben, 2 Minuten kochen (rühren nicht vergessen!), 10 Minuten abkühlen lassen.
- Himbeeren dazugeben, kurz umrühren.
- Mischung auf Kuchenboden verteilen (Tortenring)

verwenden).

- Abkühlen und im Kühlschrank fest werden lassen.

## Himmel und Erde

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 kg Kartoffeln
- 2-3 Äpfel (ca. 300-400g)
- 3/4 Pk (150g) Räuchertofu
- 2 Zwiebeln
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 1/2 T Wasser
- 1 EL Essig
- Pfeffer
- Öl für die Pfanne

- Die Kartoffeln schälen und ca. daumendick würfeln.
- Die Äpfel ebenfalls schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen, mit den Kartoffeln in einen Topf geben.
- Zucker, Salz und Wasser dazu und zugedeckt zum Kochen bringen.
- Weiter zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind (die Äpfel sind es schon früher und zerfallen dann etwas).
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, klein- und den Räuchertofu in Streifen schneiden.
- Erst den Räuchertofu in der Pfannen anbraten und wenige Minuten, bevor er groß ist, die Zwiebeln dazugeben und mitbraten (nicht nur dünsten!).
- Den Essig in den Eintopf geben und mit Pfeffer abschmecken.
- Danach Tofu und Zwiebeln dazu und auf der abgeschalteten, aber noch heißen Herdplatte ein paar Minuten durchziehen lassen.

**Reicht für::** 2-3 Personen

## Hirsebratlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 T Hirse
- 2 T Wasser
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Mehl
- 2 EL Sojamilch
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Tomatenmark
- Pfeffer
- Salz
- Öl

- Wasser leicht salzen, erhitzen.
- Hirse ca. 20 min kochen (nicht rühren), abkühlen lassen.
- Hefeflocken, Mehl, Sojamilch und -sauce sowie Tomatenmark unterrühren.
- Aus der Masse mit nassen Händen flache Bratlinge formen.
- Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen.
- Öl erhitzen und Bratlinge von beiden Seiten darin rösten.

## Hirsekohlroutaden

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Hirse
- 4 T Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 Kopf Weißkohl (äußere Blätter)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Mehl
- 2-4 Knoblauchzehen
- 1 EL Sojasauce
- Pfeffer
- Kräutersalz
- Paprikapulver
- 2 T Gemüsebrühe
- Öl

- Hirse im gesalzenen Wasser etwa 25 min. kochen, dabei nicht umrühren.
- Etwa zwei Dutzend der großen äußeren Kohlblätter einige Minuten in heißem Wasser blanchieren.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Möhren raspeln.
- Knoblauch schälen und durchpressen.

- 5-6 weitere Kohlblätter in feine Streifen schneiden.
- Hirse, Zwiebel, Möhren, Knoblauch, Kohlstreifen, 2 EL Tomatenmark, Mehl und Sojasauce mischen.
- Mit reichlich Pfeffer, Kräutersalz und etwas Paprikapulver abschmecken.
- Füllung in die blanchierten Kohlblätter geben (ggf. harte Rippen keilförmig ausschneiden), seitlich einklappen, zusammenrollen.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Rouladen mit den offenen Seiten nach unten in die Pfanne setzen.
- Wenn die Unterseite gebräunt ist, vorsichtig wenden.
- Sobald auch die zweite Seite gebräunt ist, restliches Tomatenmark auf dem Pfannenboden rösten, Gemüsebrühe angießen.
- Rouladen darin ziehen lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

**Paßt zu:** Salzkartoffeln.

**Hinweis:** ergibt ca. zwei Pfannen.

## Hirse mit Senfkruste

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

2/3 T Hirse

1 T Gemüsebrühe

1 Stange Lauch

2 EL Öl

3 EL Sojamilch

1 EL Zitronensaft

4 EL Senf

3 EL Grünkernschrot

2 TL Margarine

Pfeffer

- Lauch in Ringe schneiden, im Öl andünsten.
- Hirse und Gemüsebrühe zugeben.
- Im geschlossenen Topf mit geringer Wärmezufuhr 20 Minuten quellen lassen.
- Sojamilch und Zitronensaft zugeben und mit Pfeffer abschmecken.
- In eine Auflaufform geben, mit Senf bestreichen, Grünkernschrot darüberstreuen und Margarineflöckchen darauf verteilen.
- 15 Minuten bei 200°C backen.

**Variante:** Hefesauce (hefesauce) oder gewürzter pürierter Tofu statt Senfkruste.

## Holländische Erbsensuppe

von Ricarda Steffens

1 T geschälte Erbsen (200g)

1 T ungeschälte Erbsen (200g)

1 Stange Porree

Liebstöckel (Maggikraut)

4 TL Gemüsebrühpulver

3-4 Kartoffeln (optional)

Salz

Pfeffer

- Erbsen über Nacht in genügend Wasser (min. doppelte Menge der Erbsen) einweichen.
- Erbsen im Einweichwasser (gut bedeckt, ggf. Wasser zugeben) mit gehacktem Liebstöckel und Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- Den Porree putzen, in Streifen schneiden und zugeben.
- 70 bis 100 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen (Schaum ggf. abschöpfen), bis die Erbsen zerkocht sind und die Konsistenz eintopfähnlich ist.
- Kartoffeln schälen und würfeln und ca. 20 Min. mitköcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tip:** Anstatt Maggikraut eignen sich auch die Blätter von Stangensellerie. Jedoch davon nicht allzu viel hinzugeben, weil die Suppe sonst etwas säuerlich wird.

**Variante:** Zwiebeln, Möhren und/oder anderes Gemüse je nach Geschmack mit den Kartoffeln zugeben - Martin Pätzold

**Fotos:** Ricarda Steffens, Martin Pätzold

## Hustensaft

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

1 Zwiebel

1-2 EL Zucker

- Zwiebel schälen, fein würfeln.
- Mit Zucker bestreuen.
- Einige Stunden ziehen lassen.
- Absieben.

**Hinweis:** Mehrmals täglich 2-3 TL oder einen EL des Hustensafts einnehmen.

## Johannisbeerdickmilch

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

1/3 T rote Johannisbeeren  
knapp 1 T Sojamilch  
2-3 EL Obst-, Agavendicksaft

- Johannisbeeren von den Stielen zupfen.
- Mit einer Gabel zerdrücken.
- Mit dem Dicksaft in eine Tasse geben, mit Sojamilch auffüllen, umrühren.
- Ca. 5 Minuten stehen lassen, bis die Sojamilch durch die Säure der Johannisbeeren eingedickt ist.

## Kakao

von Iris Berger

1 T Sojamilch  
1 geh. TL Kakaopulver  
1-4 TL Zucker

- Kakaopulver und Zucker in Tasse oder Glas geben und vermischen.
- Zunächst mit wenig Sojamilch gründlich verrühren, bis sich das Kakaopulver vollständig aufgelöst hat, dann restliche Sojamilch zugeben.

**Variante:** Der Kakao kann kalt getrunken (dann gut gekühlte Sojamilch verwenden) oder erwärmt (nicht zum Kochen bringen!) werden.

## Karottenkuchen

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

5 Karotten  
1 1/2 T Zucker  
3 T Mehl  
1 Zitrone  
1 Pk (250g) Margarine  
1 Msp Zimt  
1 TL Natron  
8-10 EL Puderzucker  
Öl

- Karotten schälen, raspeln.
- Zitronenschale dazu raspeln.
- Mit Zucker, Mehl, Margarine, Zimt und Natron verkneten.
- In eine gefettete Kastenform geben.
- Bei 180°C 45 Minuten backen.
- Etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen.

- Zitrone auspressen, mit Puderzucker glattrühren.
- Guß auf dem noch warmen Kuchen verstreichen.

## Karotten-Nuß-Salat

von Iris Berger

500 g Karotten  
80 g Haselnüsse  
6 EL Distelöl  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Essig  
2 gestr. TL Kräutersalz  
1/2 TL Pfeffer

- Karotten schälen und in eine Schüssel reiben.
- Zitronensaft und 1 TL Kräutersalz daruntermischen.
- Haselnüsse grob hacken und ebenfalls unter die Karotten mengen.
- In einer separaten Schüssel Öl, Essig, Pfeffer und restliches Kräutersalz mit einem Schneebesen verrühren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
- Dressing über den Salat gießen, gut vermischen und eine Viertelstunde ziehen lassen.

**Variante:** Schmeckt auch mit Sonnenblumenkernen oder Hanfsamen anstelle von Haselnüssen sehr lecker.

## Kartoffelbrot

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

3 mehligkochende Kartoffeln (je 100 g)  
1/2 Pk (500g) helles Weizenmehl (Type 520 oder 1050)  
2 EL Stärke  
1/2 Pk Trockenhefe  
2 TL Zucker  
1/3 T lauwarmes Wasser  
1/2 T lauwarme Sojamilch  
2 TL Salz

- Kartoffeln kochen, schälen, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, abkühlen lassen.
- Hefe und Zucker im Wasser auflösen, 15 Minuten gehen lassen.
- Alles mit den restlichen Zutaten etwa 10 Minuten kneten.
- Abgedeckt eine dreiviertel Stunde gehen lassen.
- Einen Laib formen, auf Backpapier geben, im Ofen bei niedrigster Temperatur noch einmal 10-15 Minuten gehen lassen.

- Bei 200°C 45-50 Minuten backen.

## Kartoffelgemüsepfanne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 gekochte Kartoffeln
- 200 g (2 T) Blumenkohl oder Rosenkohl
- 1 Karotte
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1 kirschgroßes Stück Ingwer (oder 2 Knoblauchzehen)
- 1/2 Stange Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Margarine
- Paprika
- Pfeffer
- Salz

- Margarine mit Paprika, Pfeffer und Salz in der Pfanne zerlassen.
- Kartoffeln schälen, in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten anbraten.
- Blumenkohl in Röschen schneiden (bzw. äußere Blätter vom Rosenkohl entfernen, halbieren), Karotte in Scheiben schneiden, ebenfalls unter gelegentlichem Wenden anbraten.
- Paprika vom Stielansatz und Kernen befreien, in Rauten schneiden.
- Ingwer bzw. Knoblauch schälen und feinschneiden.
- Sobald der Kohl an einigen Stellen gebräunt ist, Paprika und Ingwer bzw. Knoblauch dazugeben.
- Zwiebel schälen, äußere Lauchblätter entfernen, längs halbieren und waschen und beides in Ringe schneiden.
- Lauch und Zwiebeln in die Pfanne geben und andünsten.
- Gemüsebrühe und Sojasauce angießen und etwas einkochen lassen.

## Kartoffelgratin mit Kokosmilch

von Sarah Wegemann

- 8 große Kartoffeln (ca. 800 g)
- 4 kleine Karotten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 kleine Chilischote
- 2-6 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 Bd Petersilie
- 1 Pr Zucker
- Zitronensaft (optional)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 EL Öl zum Einfetten der Form

- Knoblauch und Ingwer schälen.
- Kokosmilch in ein Gefäß gießen.
- Knoblauch, Chili, Petersilie und Ingwer hacken und zur Kokosmilch geben.
- Mit Salz, Pfeffer (aus der Mühle) und Zucker abschmecken, evtl. etwas Zitronensaft hinzugeben.
- Kartoffeln schälen, Karotten waschen und beides in dünne Scheiben schneiden.
- Eine flache Form leicht einfetten und darin abwechselnd die Kartoffeln und Karotten schichten.
- Kokosmilch-Mix darübergerben.
- Bei 180°C gut 45 Min. auf mittlerer Schiene backen.

**Tipp:** Etwas schärfer als "normal" würzen, da die Kartoffeln viel Geschmack aufnehmen.

**Hinweis:** Eigenet sich sehr gut als Beilage, in größerer Menge aber auch als Hauptgericht. Guten Appetit.

**Foto:** Tobi Bayerl

## Kartoffelgulasch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 4 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprikaschoten (oder eine rote und eine gelbe)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 T Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Essig
- 1 EL Margarine (optional)
- Paprikapulver

Pfeffer  
Petersilie  
Selleriekraut (optional)  
Öl

- Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- In Öl andünsten.
- Tomatenmark zugeben, anrösten.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.
- Restliche Zutaten zugeben (Kräuter erst gegen Ende der Kochzeit), bei mittlerer Hitze kochen, bis die Kartoffeln gar sind (etwa 20 Minuten).

## Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

4-5 kleine Kartoffeln (ca. 300 g)  
1 T gekochte Kidneybohnen (etwa 1/4 T getrocknete)  
1/4 Pk (62 g) Räuchertofu  
1 Zwiebel (etwa 100 g)  
1 1/2 T Gemüsebrühe  
1/2 T Sojamilch  
1-2 EL Zitronensaft  
1 TL Mehl  
Margarine oder Öl

- Kidneybohnen ggf. über Nacht einweichen und in der dreifachen Menge Wasser etwa eine Stunde garkochen.
- Räuchertofu in zentimeterdicke Scheiben, diese in 2 mm breite Streifen schneiden.
- In Margarine oder Öl kross anbraten, aus dem Topf nehmen.
- Zwiebel schälen und würfeln, glasig dünsten.
- Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden, mit dem Mehl zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten.
- Gebratenen Räuchertofu, Kidneybohnen und Gemüsebrühe dazugeben, kochen bis die Kartoffeln gar sind (etwa 15 Minuten), gelegentlich umrühren.
- Sojamilch mit dem Zitronensaft mischen, einige Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

## Kartoffelklöße

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T Kartoffelpüree (kartoffelpueree) (kalt)  
1 T Mehl (oder 2/3 T Mehl, 1/3 T Stärke)  
Salz

- Püree, Mehl und Salz verkneten, vierteln, Klöße formen.
- In siedendes Salzwasser geben, ziehen lassen (nicht kochen!), bis sie an die Oberfläche treiben.
- Mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

**Tip:** Um Kartoffelpüree-Reste mit der gleichen Menge Mehl zu vermischen, am einfachsten das Püree auf der einen Topfhälfte glattstreichen, die andere Hälfte mit Mehl auffüllen.

**Varianten:** Die Klöße vor dem Kochen mit Röstzwiebeln oder Weißbrot-Croutons (croutons) füllen.

**Dazu paßt:** Dunkle Sauce (saucenbaukasten) .

## Kartoffel-Mayo

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Kartoffel, gekocht (ca. 100g)  
1/3 T Sojamilch  
2 TL Essig oder Zitronensaft  
1 TL Senf  
1 Knoblauchzehe (optional)  
Salz

- Kartoffel und ggf. Knoblauch schälen.
- Alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren.
- Mit Salz abschmecken.

**Hinweis:** Diese "Mayonnaise" ist praktisch fettfrei.

## Kartoffeln mexikanisch

von Sandra Wucherpfennig

5-6 mittlere Kartoffeln  
ca. 1 TL Salz  
ca. 2 TL Paprika  
Erdnußöl zum Fritieren

- Kartoffeln waschen (nicht schälen!), längs vierteln, trocken tupfen.
- In Öl ca. 10-15 min bei 180°C fritieren.
- Salz und Paprika mischen, fritierte Kartoffeln sofort damit bestreuen.



## Kartoffelpüree mit karamelierten

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 4 Kartoffeln (ca. 400 g)
- 2-3 T Wasser oder Gemüsebrühe
- 1/4 T Sojamilch
- 2-3 EL Margarine
- 1 Pr Muskat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 geh TL Mehl
- Salz

- Kartoffeln schälen und klein würfeln, mit Kochflüssigkeit gerade bedecken und im geschlossenen Topf etwa 20 min. kochen.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- In einer Pfanne 1 EL Margarine mit 1 Pr Salz zerlassen, Zwiebeln zugeben und mit Mehl bestreuen.
- Unter gelegentlichem Rühren karamelisieren lassen, bis sie dunkelbraun sind.
- Kartoffeln abgießen, Topf zurück auf den Herd stellen, um die restliche Flüssigkeit zu verdampfen.
- Restliche Margarine und Sojamilch zugeben, mit Muskat und 1 Ms Salz würzen.
- Mit dem Kartoffelstampfer pürieren.
- Karamelierte Zwiebeln über das Püree geben.

**Hinweis:** Keinen Pürierstab verwenden, da das Püree sonst glitschig werden kann.

**Tip:** Kartoffelkochwasser nicht wegschütten, es kann zum Eindicken einer Sauce oder Suppe verwendet werden.

**Aus Resten:** lassen sich Kartoffelklöße (/rezepte/kartoffelkloesse) oder Schupfnudeln (/rezepte/schupfnudeln) herstellen - also am besten gleich eine doppelte Portion zubereiten.

## Kartoffelsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 kalte Pellkartoffeln (etwa 300 g)
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 EL Margarine
- 4 EL Essig
- 1/3 T Sojamilch (oder Gemüsebrühe)
- 1-2 TL Kümmel
- Petersilie oder Schnittlauch (optional)
- Pfeffer
- Salz

- Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
- Sojamilch (oder Gemüsebrühe) und Essig mischen und mit dem Kümmel über die Kartoffeln geben.
- Zwiebel schälen, fein würfeln, mit der Margarine glasig dünsten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Erkalten lassen, im Kühlschrank mindestens eine Stunde ziehen lassen.
- Ggf. leingezupfte Petersilie oder Schnittlauchröllchen darübergeben

## Bunter Kartoffelsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Portionen Mayonnaise (mayo)

- Kartoffeln in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen, abschrecken, abkühlen lassen.
- Kalte Kartoffeln schälen, in dünne Scheibchen schneiden.
- Lauch waschen und putzen, in dünne Ringe schneiden.
- Paprika putzen, in kleine Würfel schneiden.
- Alles mischen, mit der Mayonnaise vermengen, eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

**Tip:** Farblich besonders reizvoll wird der Kartoffelsalat, wenn einige gelbe, violette und rote Kartoffeln verwendet werden (z.B. Larotte, Vitelotte, Cherie).



## Kartoffelsalat mit sauren Gurken und Mayonnaisesauce

von Ricarda Steffens

- 1 kg Pellkartoffeln
- 2 Portionen Mayonnaise (mayo)
- 1 Portion Sojasahne (sojasahne)
- 7-10 saure Gurken
- saures Gurkenwasser
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

- Kartoffeln als Pellkartoffeln ca. 30 Minuten kochen.
- Abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Mayonnaise in eine Schüssel geben, Sahne hinzugeben und mit Gurkenwasser zu einer cremigen Sauce rühren.
- Saure Gurken in kleine Würfel schneiden und hinzugeben.
- Sauce mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken (Sauce soll recht salzig sein und darf auch säuerlich sein, da insbesondere das Salz von den Pellkartoffeln aufgenommen wird).
- Petersilie und Pellkartoffeln hinzugeben, alles vermischen und etwas ziehen lassen.

**Variante:** Alternativ kann man die Sahne weglassen und gehackte Zwiebeln hinzugeben. Dadurch wird der Salat etwas weniger cremig und wirkt etwas frischer.

**Variante:** Anstatt Pellkartoffeln kann man auch Nudeln verwenden (relativ al dente kochen, weil die Nudeln durch die Sauce etwas weiter aufweichen).

**Fotos:** Ricarda Steffens (2), Martin Pätzold (2)

## Kartoffel-Salat-Pfanne

von Iris Berger

- 7-8 gekochte Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Endiviensalat
- 8 EL Öl
- 2 EL Essig
- 1/2 EL Gemüsebrühpulver
- 1/4 T heißes Wasser
- Paprika
- Pfeffer

Salz

- Die gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- Mit 6 EL Öl 5 min anbraten.
- Währenddessen Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden.
- Zwiebeln, Gewürze und Salz dazugeben, mit restlichem Öl weitere 5 min braten.
- Währenddessen Gemüsebrühpulver im Wasser auflösen.
- Essig und Gemüsebrühe dazugeben.
- 2 min köcheln lassen.
- Währenddessen Salat in feine Streifen schneiden.
- Pfanne vom Herd nehmen, den Salat untermischen.

## Ketchup

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 200 g Tomatenmark
- knapp 1 T (200ml) Gemüsebrühe
- 1/3-1/2 T Zucker
- 3 EL Essig
- 1-2 TL (Kräuter-)Salz
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Msp Pfeffer

- Alle Zutaten mischen, 3 Minuten kochen und in Schraubglas füllen.
- Im Kühlschrank aufbewahren.

**Varianten:** mit Currypulver oder einer halben, gehackten Chilischote.

## Kichererbsenaufstrich

von Iris Berger

- 1 T gekochte Kichererbsen
- 1 kl Zitrone
- 3-5 EL Öl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

- Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben.
- Gründlich pürieren.



## Kichererbsen-Bohnen-Eintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (250 g) Kichererbsen  
1 T Wachtelbohnen (weiße oder  
Kidneybohnen usw.)  
2 Zwiebeln  
1 Paprika  
1-2 Tomaten  
1 EL Tomatenmark  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Sojasauce  
1/2 T Gemüsebrühe  
1 Pr Zucker  
Öl  
Salz  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Paprikapulver

- Kichererbsen und Bohnen über Nacht einweichen.
- Kichererbsen knapp, Bohnen gut eine Stunde gar kochen.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Paprika in Rauten schneiden.
- Tomaten würfeln.
- Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten.
- Paprika dazugeben und anbraten.
- Tomatenmark auf dem Topfboden mit dem Zucker anrösten.
- Bohnen und Kichererbsen dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch schölen und fein hacken, mit den Tomaten dazugeben.
- Mit Sojasauce, Salz und den Gewürzen abschmecken.

## Kichererbsen-Gemüse-Eintopf

von Nastassja Hoppe (yogalotta@web.de)

- 1/2 T Kichererbsen  
1 kleine Sellerieknolle  
2 Möhren  
1 Zucchini  
2 große Kartoffeln  
2 EL Öl  
6 EL Tomatenmark  
1 TL Oregano, getrocknet  
Salz  
Pfeffer

Petersilie, gehackt  
Basilikum, gehackt

- Kichererbsen über Nacht einweichen.
- Kartoffeln schälen und waschen.
- Kichererbsen 30 Min. im Einweichwasser vorkochen, Kartoffeln 15 bis 20 Min. mitvorkochen.
- Abgießen und Kochwasser dabei auffangen.
- Sellerie schälen.
- Sellerie und Kartoffeln fein würfeln.
- Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Zucchini der Länge nach vierteln und in dicke Scheiben schneiden.
- Gemüse ein paar Minuten im Öl anschwitzen.
- Kichererbsen mit Kochwasser aufgießen (ggf. Wasser nachfüllen).
- Würzen, Tomatenmark unterrühren und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Mit frischen Kräutern bestreuen.

**Dazu:** schmeckt Brot mit Basilikumpesto.

**Foto:** Martin Pätzold

## Kichererbsentomatensalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T Kichererbsen  
3-4 kleine Tomaten  
3 EL Zitronensaft  
2 EL Öl  
Pfeffer  
Salz

- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Kichererbsen etwa eine Stunde gar kochen, Wasser abschütten.
- Aus Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Salz eine Marinade bereiten.
- Zu den noch warmen Kichererbsen geben, sobald sie abgekühlt sind 1-2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
- Tomaten in Spalten schneiden und unter die Kichererbsen heben.

## Kidneybohnenaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T gekochte Kidneybohnen
- 2-3 EL Sojamilch
- 2-3 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Msp Salz
- 1 Msp Paprikapulver

- Alle Zutaten pürieren.

**Variante:** 1-2 TL Senf mitpürieren.

## Kidneybohnenkräuteraufstrich

von Iris Berger

- 2 T gekochte Kidneybohnen
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Öl
- 1 gestr TL Kräutersalz
- 1 geh TL getrocknete Kräuter der Provence (nach Wunsch mehr)
- 1 Msp Paprikapulver

- Alles pürieren. Auf Wunsch mit Kräutersalz abschmecken.

## Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

- 1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
- 200 g Kirschen
- 1-2 EL Kakaopulver

- Kakao mit dem Mehl mischen.
- Kirschen entsteinen und vorsichtig unter den Teig heben.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) .

## Kirschstreusel

von Cavia aperea (cavia\_aperea@web.de)

### Boden

- 3 T Mehl
- 3/4 T Zucker
- 3/5 Pk (150g) Margarine
- 2 geh EL Sojamehl
- 6 EL Wasser
- 1 Pr Salz
- 1 Pk Backpulver
- 1 1/2 T Soja- oder Hafermilch
- 1 Pk Vanillezucker

### Kirschfüllung

- 2 Gläser (je 700ml) Sauerkirschen
- 2 Pk Vanillezucker
- 2 Pk Vanillepuddingpulver
- evt. Zucker bei Bedarf

### Streusel

- 1/2 Pk (125 g) Margarine
- 2 T Mehl
- 1 T Zucker
- 1/2 Pk (100g) abgezogene, gemahlene Mandeln
- 1 Pr Zimt

Margarine für das Blech

- Für den Boden Zucker und Margarine miteinander schaumig schlagen, danach Mehl, Salz, Backpulver, Sojamilch und Vanillezucker dazugeben, alles verrühren.
- Das Sojamehl gut mit dem Wasser mischen, unter den Teig geben und verrühren.
- Ein Backblech einfetten, den Teig darauf verteilen.
- Für die Kirschfüllung die beiden Gläser Kirschen bis auf ein bißchen Saft in einen Topf geben, den Vanillezucker dazu und aufkochen lassen.
- Das Puddingpulver im restlichen Kirschsft anrühren und unter die kochende Kirschmasse geben.
- Kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zutaten für die Streusel miteinander verkneten.
- Die Kirschmasse auf dem Teigboden verteilen, darauf die Streusel geben.
- Bei 175° ca. 40 Minuten backen - der Kuchen ist durch, wenn die Ränder goldbraun sind.

**Hinweis:** Dieses Rezept ist für ein kleines Backblech mit den Maßen 26 x 38 cm<sup>2</sup>.

## Kiwi-Bananen-Shake

von Iris Berger

- 2 Kiwis
- 2 kleine Bananen
- 3 T Sojamilch
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Kokosflocken

- Entweder alle Zutaten im Mixer gründlich pürieren oder
- alle Zutaten bis auf 1 T Sojamilch mit dem Pürierstab pürieren, am Schluß die restliche Tasse Sojamilch hinzugeben.

## Kiwieis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 4 Kiwis
- 2 EL Apfelsaft
- 2 EL Sojamilch
- 2 EL Zucker

- Kiwis schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, würfeln.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, 10-15 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.

**Variante:** Es können natürlich nach Belieben andere Früchte verwendet werden, beispielsweise Pfirsiche, Melonen, Äpfel, Birnen (apfelbirneneis), Mangos usw.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Kiwigrütze

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 4 Kiwis (ca. 300g)
- 1 T Apfelsaft
- 2 EL Zucker
- 2 EL Stärke

- Kiwis schälen und würfeln.
- Mit dem Zucker in 3/4 T Saft aufkochen, zwei Minuten kochen lassen.
- Stärke mit dem restlichen Apfelsaft verrühren, Topf vom Herd nehmen, Stärke einrühren.
- Nocheinmal aufkochen lassen, in mit kaltem Wasser ausgespülte Schälchen geben.

- Auskühlen lassen.

## Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept
- 2 reife Kiwis
- 1 Zitrone

- Schale der Zitrone abreiben, auspressen, abgeriebene Schale und 3 EL Saft mit der Sojamilch mischen.
- Kiwis schälen, kleinschneiden und vorsichtig unter den Teig heben.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten).

## Kokos-Spinat

von Vanessa Drews

- 1 Pk (750 g) TK-Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Dose (400ml) Kokosnusscreme
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- Öl zum Anbraten

- Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in Öl anbraten.
- TK-Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze weich werden lassen.
- anschließend Kokosnusscreme und Gewürze dazugeben und einige Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

**Dazu passen:** sehr gut marinierte Tofuwürfel, die mit den Zwiebeln angebraten werden. Mit Nudeln servieren.

**Hinweis:** Statt Kokosnusscreme kann man auch Kokosnussmilch kaufen, abtropfen und ggf. mit Stärke andicken.

**Foto:** Martin Pätzold



## Kokosberge

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

1/2 Pk (125 g) Margarine  
2/3 T (100 g) Zucker  
10 EL (ca. 50 ml) Sojamilch  
200 g Mehl  
1 gestr TL Natron  
1/2 Pk (100 g) Kokosraspeln

- Margarine (sollte weich sein, evtl. mehrere Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen) gründlich mit dem Zucker und der Sojamilch verrühren.
- Mehl und Natron vermischen und zur Margarinemischung geben,
- dann die Kokosraspeln dazu.
- Mit 2 Teelöffeln etwa walnussgroße Teigstücke aufs Blech setzen.
- 8-10 min backen (200°C, Gas Stufe 3) bis sie beginnen, braun zu werden.

## Kokoseis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Dose (400ml) Kokosmilch  
1 Pk Vanillezucker  
2 EL Stärke  
3 EL Kokosflocken (optional)  
3-4 EL Zucker  
etwas Kokos- oder andere Pflanzenmilch

- Stärke mit etwas Kokosmilch glattrühren.
- Rest der Kokosmilch mit 2 EL Zucker erhitzen.
- Angerührte Stärke mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen.
- Mit Vanillezucker und ggf. Kokosflocken unterrühren, abkühlen lassen.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- Etwa 20 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei noch etwas Kokosmilch (oder andere Pflanzenmilch) und 1-2 EL Zucker zugeben.

**Tip:** Doppelte Menge der Grundmasse zubereiten, die Hälfte als Pudding (/rezepte/kokospudding) verwenden.

**Hinweis:** Kokosmilch wird aus dem weißen festen Teil der Kokosnuß hergestellt, nicht zu verwechseln mit

Kokosnußmilch, der trüben Flüssigkeit im Inneren der Nuß.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Kokoskekse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (100 g) Kokosflocken  
1/2 Pk (125 g) Margarine  
2/3 T (100 g) Zucker  
1 1/3 T (200 g) Weizenmehl  
4 EL Kokosmilch (ersatzweise Sojamilch)  
Kokosraspel (optional)  
1 Pr Salz

- Alle Zutaten mischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten (falls der Teig zu trocken ist, etwas mehr Flüssigkeit zugeben).
- Zugedeckt eine halbe Stunde kalt stellen.
- Auf Backpapier dünn ausrollen und in Rauten schneiden (oder dünn ausrollen, Kekse ausstechen und auf ein geöltes Blech setzen).
- Ggf. mit Kokosraspeln verzieren.
- Bei 190°C 15-20 Minuten backen.

## Kokospudding

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Dose (400ml) Kokosmilch  
2 geh. EL Maisstärke  
2 EL Zucker

- Stärke mit etwas Kokosmilch glattrühren.
- Rest der Kokosmilch mit dem Zucker erhitzen.
- Angerührte Stärke mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen.
- In kalt ausgespülte Dessertschälchen geben, abkühlen lassen.

**Hinweis:** Kokosmilch wird aus dem weißen festen Teil der Kokosnuß hergestellt, nicht zu verwechseln mit Kokosnußmilch, der trüben Flüssigkeit im Inneren der Nuß.

**Tip:** Doppelte Menge zubereiten und einen Teil zu Kokoseis (/rezepte/kokoseis) verarbeiten.



## Kokoschlagsahne

von Iris Berger

1 Pk (200 ml) Kokosmilch

- Gut gekühlte Kokosmilch in einen hohen Becher gießen.
- Mit dem Pürierstab eine Minute pürieren, dabei Luft einarbeiten.

**Hinweis:** Hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche.

**Hinweis:** Kokosmilch wird aus dem weißen, festen Teil der Kokosnuß hergestellt, nicht zu verwechseln mit der trüben Flüssigkeit im Inneren der Nuß (die ebenfalls Kokos(nuß)milch genannt wird).

## Rührkuchen- und Muffinbaukasten

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

### Grundrezept

2 T (300 g) Mehl Typ 550

1 geh. TL Natron

1 Msp Vanille (optional)

1 T Sojamilch

gut 1 1/4 T (250-280 g) Zucker

1/2 T (1/8 l) Öl (z.B. Sojaöl)

Öl oder Margarine für die Form

### weitere Zutaten siehe Varianten

- Mehl, Natron und Vanille gründlich mischen.
- Sojamilch, Zucker und Öl mischen, dann mit dem Mehl verrühren (ggf. abweichende Zubereitung bei den Varianten beachten).
- Rührkuchen
- Den Teig in eine sorgfältig geölte Kastenform geben.
- 50-55 min backen bei 220°C (Gas Stufe 3).
- Muffins
- Den Teig auf ein Muffinblech (für 12 Stück) verteilen. Das Blech sollte gut mit Margarine eingefettet oder mit Papierförmchen ausgelegt werden.
- 20-22 min backen bei 220° (Gas Stufe 3).
- Bevor die Muffins bzw. der Kuchen aus der Form genommen werden, 10 min (nicht länger, sonst wird das Gebäck matschig) abkühlen lassen.

**Varianten:** Bananenkuchen (bananenkuchen) , Erdnuß-Bananenkuchen (erdnussbananenkuchen) , Kirschschokokuchen (kirschschokokuchen) ,

Kiwi-Zitronen-Kuchen (kiwizitronenkuchen) , Marmorkuchen (marmorkuchen2) , Haselnuß-, Mandel-, Kokoskuchen (haselnussmandelkokoskuchen) , Orangen-/Zitronen-Kuchen (orangenkuchen) , Apfel-Zimt-Kuchen (apfelzimtkuchen) , Heidelbeerkuchen (heidelbeerkuchen) bzw. -Muffins

**Tipp:** Noch lockerer wird der Teig, wenn ein Teil (etwa 1/4-1/3) des Mehls durch Stärke ersetzt wird. - Achim Stößer

## Kümmel-Kraut-Topf

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

1 T Sojabrocken

1 geh. EL Gemüsebrühpulver

1 1/2 T kochend heißes Wasser

1 Zwiebel

1/2 Kopf (800-1000g) Weißkohl

1 TL Salz

1 EL Kümmel

1 T Wasser

1 Karotte

Salz

Pfeffer

Öl

- Die Sojabrocken in einer Schüssel mit dem Gemüsebrühpulver vermischen, das heiße Wasser darübergießen, ziehen lassen.
- Die Zwiebel in Ringe schneiden, in einem großen Topf in Öl andünsten.
- Den Weißkohl in Streifen schneiden, in den Topf geben, Salz, Kümmel und Wasser dazu.
- 30 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen, ab und an umrühren und ggf. gegen Anhängen noch etwas Wasser hinzufügen.
- Währenddessen die gut eingeweichten Sojabrocken in ein Sieb zum Abtropfen geben, die Gemüsebrühe auffangen und zum Kraut dazugeben.
- Die Karotte raspeln und ebenfalls zum Kraut dazugeben, weitere 10-15 Minuten köcheln.
- Die Sojabrocken in einer Pfanne mit Öl gut anbraten, zum Kraut dazugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Herdplatte ausschalten und alles noch 5 Minuten ziehen lassen.

**Paßt zu:** Kartoffeln aller Art.



## Kürbisgemüsesuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T Gemüsebrühe
- 1/8 Hokkaidokürbis (etwa 150 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 grüne Chilischote
- 1 EL Essig
- 1 TL Margarine
- Kräuter (Salbei, Rosmarien, Thymian, Majoran)

- Zwiebel schälen, würfeln und in der Margarine glasig dünsten.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.
- Kürbis von Kernen und Fasern befreien, in anderthalb Zentimeter große Würfel schneiden und zur Gemüsebrühe geben.
- Chili klein schneiden und dazu geben.
- Mit Kräutern abschmecken.
- Kochen, bis die Kürbiswürfel weich sind.

## Kürbiskernbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (500g) Weizenvollkornmehl
- 2 T lauwarmes Wasser
- 2 T Haferflocken
- 1 W Hefe
- 4 EL Kürbiskerne
- 1 EL Rohrzucker
- 2-3 EL Sojamilch
- 1 EL Zitronensaft oder Essig
- 1 EL Salz
- Öl zu Ausfetten der Backform

- Hefe und Zucker in 1/2 T Wasser auflösen, an einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten vermischen, gut verrühren.
- Kastenform ausfetten und Teig hineingeben.
- Bei 50°C 45 Minuten im Backofen gehen lassen.
- 30 Minuten bei 220°C, dann 45 Minuten bei 190°C backen, dabei alle 20-30 Minuten mit Wasser besprühen.

**Varianten:** Kürbiskerne durch Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Nüsse usw. ersetzen. Dinkel- statt Weizenmehl verwenden.

## Kürbisragout

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 1 T Sojamilch
- 2 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 1 EL Hefeflocken
- Salz
- 1 Pr Muskat

- Kerne und Fasern aus dem Kürbis entfernen, in zirka zwei Zentimeter große Stücke schneiden.
- Margarine zerlassen, Kürbis darin andünsten.
- Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Langsam Sojamilch zugene (rühren, damit sich keine Klümpchen bilden).
- Hefeflocken dazugeben, mit Salz und Muskat abschmecken.
- 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind, gelegentlich umrühren.

**Paßt zu:** Getreide (Reis, Polentaschnitten usw.).

## Kürbisrisotto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/3-1/2 Hokkaidokürbis (etwa 400g)
- 2 T Reis
- 4 T Gemüsebrühe
- 2-3 EL Apfelessig
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 3-4 EL Hefeflocken
- 1 EL Margarine
- Öl
- Pfeffer
- Petersilie (optional)

- Zwiebel schälen, würfeln in etwas Öl glasig dünsten.
- Kürbis waschen (nicht schälen), Kerne und Fasern entfernen, in walnußgroße Stücke schneiden.
- Reis zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten, mit Essig und 1 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, Kürbis, Knoblauch und eine weitere Tasse Gemüsebrühe zugeben.



- Nach und nach die restliche Flüssigkeit zugeben.
- Wenn diese aufgenommen ist, Hefeflocken und Margarine unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.
- Auf Wunsch mit Petersilie dekorieren.

**Hinweis:** Wenn Vollkornreis verwendet wird, statt der Gemüsebrühe 4 1/2 T Wasser und Gemüsebrühpulver für 1 l Wasser verwenden; Kürbis erst nach Zugabe der dritten Tasse Wasser hinzufügen, Gemüsebrühpulver in der vierten Tasse auflösen.

**Foto:** Daniela Lais (1)

## Kürbis-Sellerie-Suppe

von Nastassja Hoppe (yogalotta@web.de)

- 1 kg Kürbis
- 1 kleine Sellerieknolle
- 2 Möhren
- 2 große Kartoffeln
- 1 TL Oregano, getrocknet
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

- Kürbis schälen (außer Hokkaido), aufschneiden und ausschaben, Samen entfernen.
- Sellerie, Möhren und Kartoffeln schälen.
- Gemüse würfeln, alles mit den Gewürzen in einen Topf geben, großzügig mit Wasser bedecken und 10-15 Min. kochen, danach pürieren.
- Anschließend mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Tipp:** Dazu schmecken heiße Maronen (Kastanien): dafür 300g Maronen auf einer Seite einritzen und bei 175°C 15-20 min backen.

## Kürbissuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/4 (ca. 250g) Hokkaidokürbis
- 1-2 (ca. 100g) Kartoffeln
- 1 1/2 T Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 T Sojamilch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Margarine
- 1-2 getrocknete Chilischoten
- 1-2 EL getrocknete Kürbiskerne
- Cayennepfeffer

- Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Margarine glasig dünsten

- Kartoffeln schälen, würfeln, kurz mit andünsten.
- Kürbis waschen (nicht schälen), Kerne und Fasern entfernen, in nußgroße Stücke schneiden.
- Chilis kleinschneiden und mit dem Kürbis in den Topf geben.
- Mit der Gemüsebrühe bzw. dem Wasser ablöschen und ca. 15-20 min. kochen, bis der Kürbis weich ist.
- Pürieren, Sojamilch zugeben und mit Cayennepfeffer abschmecken, kurz aufwallen lassen.
- In der Zwischenzeit Kürbiskerne in der trockenen Pfanne rösten.
- Restliche Margarine in die Suppe rühren.
- Suppe in tiefe Teller geben, mit den Kürbiskernen bestreuen.

**Variante:** Statt gerösteter Kürbiskerne Sojasahne (<http://trkb.de/rezepte/sojasahne>) und Petersilie auf die Suppe streuen.

## Lasagne

von Iris Berger

- 1 Pk (250g) Lasagneplatten
- 1 Rezept Bolognesesauce (bolognesesauce)
- 1 Rezept Bechamelsauce (bechamelsauce)
- 1 EL Olivenöl

- Saucen nach Rezept zubereiten.
- Ein Auflaufform mit dem Öl einfetten.
- Abwechselnd eine Schicht Bechamelsauce, Lasagneplatten und Bolognesesauce in die Form geben. Die erste und letzte Schicht soll aus Bechamelsauce bestehen.
- Lasagne bei 200°C 30 min backen.

## Lauchquiche

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

### Teig

- 1/2 Pk (250g) Mehl
- 1/2 Pk (125g) Margarine
- 1 TL Salz
- 3 EL kaltes Wasser

### Belag

- 2 große Lauchstangen (ca. 800g)
- Öl zum Andünsten
- 1/2 T Cashewkerne
- 1/2 T Sojamilch
- 1 Pk (400g) Tofu



- 1 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 Msp Muskat
- 3 EL Hefeflocken
- 5 geh EL Stärke (ca 50g)
- 2 EL Mehl
- Margarine zum Einfetten

- Margarine in Würfel schneiden.
- Mehl und Salz dazugeben.
- Mit Gabel Margarine ins Mehl einarbeiten, bis krümeliger Teig entsteht.
- 3 EL Wasser dazu und zu Kugel zusammendrücken (nicht kneten), kühl stellen.
- Lauch waschen, in Ringe schneiden (dunkelgrüne Enden nicht verwenden).
- Lauchringe mit Öl andünsten.
- Cashews mit Sojamilch, Pfeffer, Salz und Muskat pürieren.
- Tofu kleinschneiden oder zerdrücken, dazugeben, pürieren.
- Hefeflocken und Stärke unterrühren, zum Lauch geben, vermischen.
- Runde Backform (25 cm Durchmesser) mit Margarine einfetten, mit Teig auslegen (ca. 3-4 cm Rand).
- 2 EL Mehl auf dem Teigboden verteilen, mit Tofu-Lauchmischung füllen, glattstreichen.
- 35 Minuten bei 200°C (Gas Stufe 3) backen.

**Tip:** schmeckt auch kalt.

**Hinweis:** Für 4 Personen.

## Lauchsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Stange Lauch
- 1 T Sojamilch
- 1 T Wasser
- 2 EL Hefe
- 2 EL Mehl
- 1 EL Senf
- 1 EL Margarine
- 1 TL Essig
- Salz

- Lauch putzen, das Grün fein hacken, in Margarine andünsten.
- Mehl zugeben, verrühren, so daß es sich mit der Margarine verbindet.
- Unter Rühren Wasser zugeben, 5-10 Minuten kochen lassen.
- Senf, Hefeflocken und nicht zu wenig Salz zugeben, pürieren.

- Das Weiße vom Lauch in sehr dünne Ringe schneiden, in die Sauce geben.
- Sojamilch und Essig zugeben, kurz aufkochen lassen.

**Hinweis:** Das Rezept ergibt reichlich Sauce, so daß es mit Nudeln zusammen ein Hauptgericht bildet.

## Lauchsuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Stange Lauch (ca. 100 g)
- 2 EL Margarine
- 2 EL Weizenmehl
- 2 T Gemüsebrühe
- 3-4 EL Sojamilch
- 1 EL Zitronensaft

- Grobes Grün, Wurzeln und äußere Blätter vom Lauch entfernen, grünes Ende längs einschneiden und gründlich waschen.
- Lauch in Ringe schneiden, in Margarine andünsten.
- Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Gemüsebrühe, Sojamilch und Zitronensaft zugeben, kurz aufwallen lassen.

**Variante:** Mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

## Laugnbrezeln, -brötchen, -stangen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 T Mehl
- 1 T lauwarmes Wasser
- 1/2 Pk Hefe
- 2 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 EL grobes Salz zum Bestreuen (optional)

### Lauge

- 4 T Wasser
- 2 EL Natron

- Hefe und Zucker in der Hälfte des lauwarmen Wasser auflösen, 10-15 Minuten gehen lassen.
- Mit Mehl, Salz, dem restlichen lauwarmen Wasser und dem Essig zu einem geschmeidigen Teig kneten, abgedeckt 45 Minuten im Warmen gehen lassen.
- Teig in 10-12 Teile teilen, daraus Teiglinge formen (Brötchen: Teigstücke zu Kugeln rollen, kreuzweise mit dem Messer einschneiden; Brezeln: unterarmlange, an den Enden spitz



zulaufende Teigstücke rollen, am besten zwischen flach ausgestreckten Fingern wie beim Händereiben, spitze Enden verschlingen - gelingt mit etwas Übung durch eine Drehbewegung in der Luft - und auf dem dicken Teil andrücken usw.).

- Erneut eine halbe Stunde im Warmen gehen lassen.
- Natron ins Kochwasser geben, aufkochen lassen.
- Teiglinge je nach Größe einzeln oder zu zweit je 30 Sekunden kochen (Unterseite nach oben), mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Backpapier setzen.
- Nach Wunsch mit grobem Salz bestreuen.
- Bei 225° 20-25 Minuten backen.

**Achtung:** Haut- und vor allem Augenkontakt mit der Natronlauge vermeiden; schäumt, also ausreichend großen Topf verwenden.

## Lebkuchen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 2 T Mehl (idealerweise Vollkorn)
- 1 gestr. TL Natron
- 1 T Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 Zitrone (abgeriebene Schale)
- 3 geh. EL Sojamehl
- 1 TL Zimt
- 1 Msp Nelkenpulver
- 1 Msp Kardamom
- 1 T Sojamilch
- 3 EL Öl
- 1 Pk (100 g) Orangeat
- 2 Pk (200 g) gehackte Mandeln
- 1 Pk rechteckige Oblaten

- Zuerst die "trockenen" Zutaten bis zum Kardamom miteinander vermischen.
- Dann Sojamilch und Öl dazu, alles gut miteinander verkneten.
- Zum Schluß die Mandeln und das Orangeat dazugeben und gleichmäßig unterkneten.
- Den Teig ca. fingerdick auf die Oblaten streichen, einen Rand von ca. 1 cm lassen da der Teig sich noch "ausbreitet" während des Backens.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180°C ca. 20 Minuten backen.
- Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und in einer luftdichten Dose aufbewahren.

**Ergibt:** ca. 2 Bleche.

## Limonade mit Minze

von Stefanie Erthner

- 5 Limetten
- 20 frische Minzblätter
- 6 EL Zucker
- 1,5 l Wasser

- Limetten auspressen.
- Limettensaft mit den Minzblättern und dem Zucker mixen.
- Wasser hinzugeben und nochmals kurz mixen.

**Fotos:** Martin Pätzold

## Limonaden-Muffins

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 2 T Mehl
- 1 geh. TL Natron
- 1 T Zucker
- 2 schwach geh. EL Sojamehl
- 1/2 T Öl
- 1 T Orangenlimonade
- Öl oder Margarine für die Form

- Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen.
- Öl und Limonade zugeben, alles gut miteinander verrühren
- Eine Muffins-Form einfetten, den Teig hineingeben so daß jedes Förmchen zu ca. 3/4 gefüllt ist.
- Bei 160°C ca. 25 Minuten backen (Zahnstocherprobe).
- Noch warm aus den Förmchen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Scharfe Linsenbolognese

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 T rote Linsen
- 1/2 Zwiebel
- 1/3 rote Chilischote
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Tomate
- 1-2 TL Essig
- 1/2 Pk (250g) Passata
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 1 Msp Salz
- 1 Pr Pfeffer
- Öl

- 2 T Wasser zum kochen bringen, Linsen darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, abgießen.
- Zwiebel schälen, in Viertelringe schneiden, in Öl glasig dünsten.
- Chilischote in Scheiben schneiden, zugeben.
- Tomatenmark kurz mitrösten, mit Essig ablöschen, Passata, Gewürze und Salz dazugeben.
- Etwas einkochen lassen.
- Stilansatz der Tomate entfernen, Tomate würfeln, dazugeben.
- Linsen unterrühren, abschmecken.

**Paßt zu:** Nudeln, Reis.

## Linsen-Dal

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

- 300g braune oder rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 frische Pepperoni
- 3 daumengroße Stücke Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 1/2 TL Koriander
- 1 EL Margarine
- 1 TL Salz
- 1-2 EL Kokosflocken
- 1 EL Zitronensaft

- Linsen im Topf mit Wasser bedecken, weiteres Wasser dazu geben, so daß es mindestens daumenbreit darüber steht.
- Kochen bis sie gar sind, dabei gegebenenfalls Wasser nachgießen, Hitze reduzieren.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und zu den heißen Linsen geben.
- Pepperoni kleinschneiden und zugeben.
- Ingwer reiben, mit Kreuzkümmel und Koriander zur Linsenmasse geben, alles ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Margarine, Salz, Kokosflocken und Zitronensaft unterrühren, evt. mit noch etwas Salz abschmecken.

**Paßt zu:** Reis und Hirse

## Linsen-Lauch-Topf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T (150g) rote Linsen
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 3 T Gemüsebrühe
- 2-3 EL Apfelessig
- Pfeffer
- Salz
- Öl

- Zwiebel würfeln, in Öl glasig dünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen.
- Lauch von den äußeren Blättern befreien, Wurzeln entfernen, das grüne Ende längs halbieren und gründlich waschen.
- Lauch in Ringe schneiden, zusammen mit den Linsen in die Suppe geben.
- 12-15 Minuten kochen.
- Mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

**Hinweis:** Rote Linsen müssen nicht über Nacht eingeweicht werden.

## Löwenzahnsirup

von Thomas Scherhag

- ca. 3 Hände voll Löwenzahnblüten (125 g), bei Sonnenschein geerntet
- gut 4 T (1l) Wasser
- 1 Pk (1kg) Zucker
- Saft 1/2 Zitrone

- Löwenzahnblüten (nur die gelbe Blüte ohne den grünen Kelch wird verwendet) ins Wasser geben, kurz aufkochen lassen und 12 bis 24 Stunden zugedeckt stehen lassen.
- Abseihen und den Sud mit dem Zucker und dem Zitronensaft auf kleiner Flamme einkochen.
- Nach einigen Stunden sollte der Saft bei einer Gelierprobe (einen Tropfen auf eine Untertasse geben) eine zähe Konsistenz annehmen. Ist die Konsistenz zu flüssig, erneut abkochen, bis der Sirup nach dem Erkalten zähflüssig genug ist. Aufpassen, daß es nicht zu zähflüssig wird.
- Den noch flüssigheißen Sirup in heiß ausgespülte, abgetrocknete Schraubgläser abfüllen.

**Varianten:** Etwas Zucker karamelisieren lassen. Den Rest wie oben beschrieben. Man kann auch ein paar Tannennadeln, etwas Vanille, ein wenig Orange usw. mitköcheln.

**Anmerkung:** Wird auch als "Löwenzahnhonig" bezeichnet, da der Sirup in Geschmack, Farbe, Viskosität usw. stark dem Tierausschüttungsprodukt ähnelt.

Foto Löwenzahnsirup: Martin Pätzold

## Lopinoaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (100g) Lopino  
2 TL Tomatenmark  
4-6 EL Öl  
1 Msp Kräutersalz

- Lopino mit der Gabel zerdrücken.
- Gut mit dem Tomatenmark verrühren, so daß eine möglichst homogene Paste entsteht.
- Öl unterrühren.
- Mit Kräutersalz abschmecken.

**Hinweis:** Lopino ist ein tofuähnliches Produkt aus Süßlupinensamen.

## Lopinosauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (200 g) Lopino  
3/4 T Sojamilch  
1 kleine Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen (optional)  
1-2 EL Tomatenmark  
1 EL Sojasauce  
1 TL Essig  
1 Pr Zucker  
Paprikapulver  
Oregano  
Cayennepfeffer  
Pfeffer  
Öl

- Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten.
- Tomatenmark und Zucker zugeben und leicht anrösten.
- Mit Essig und Sojasauce ablöschen, Sojamilch und ggf. gepreßten Knoblauch zugeben.
- Lopino mit der Gabel zerdrücken und hineinrühren, aufkochen lassen.
- Mit den Gewürzen abschmecken.

**Paßt zu:** Pasta.

**Hinweis:** Lopino ist ein tofuähnliches Produkt aus Süßlupinensamen.

## Lorbeersauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Grundrezept Saucenbaukasten  
"dunkle Sauce" (saucebaukasten)  
1 Lorbeerblatt  
2-3 Gewürznelken (optional)  
1-2 TL Essig

- Wie Grundrezept, Lorbeerblatt, Nelken und Essig mit der Gemüsebrühe zugeben.
- Lorbeerblatt und Nelken vor dem Servieren entfernen.

## Bananenmaiskekse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Banane  
1/4 Pk (60g) Margarine  
1 T (120g) Maismehl

- Margarine auf Zimmertemperatur bringen.
- Banane schälen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
- Banane mit der Margarine pürieren.
- Maismehl zugeben, zu einem glatten Teig kneten.
- Fingerlange "Bananen" daraus formen, auf Backpapier legen.
- Bei 200°C 15 Minuten backen.

**Hinweis:** Glutenfrei.

## Maiscremesuppe

von Iris Berger

1 Glas Mais (230g Abtropfgewicht)  
1 Kartoffel  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 T Sojamilch  
1/2 T warmes Wasser  
1 geh. TL Gemüsebrühpulver  
1 Pr Pfeffer  
1 Pr Salz  
etwas Öl

- Kartoffel und Zwiebel schälen und fein würfeln und zusammen in Öl 5 min anbraten.
- Unterdessen Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden, eine Minute mitbraten.
- Gemüsebrühpulver im Wasser auflösen.
- Gemüsebrühe und Sojamilch in den Topf gießen.

- Pfeffer und Salz dazu.
- 15 min köcheln lassen, öfter umrühren (Achtung, brennt leicht an oder kocht über).
- Mais abgießen, zur Suppe geben und diese gründlich pürieren.

## Rote Maisgrießklößchensuppe

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

2 EL Margarine  
1/2 T Maisgrieß  
1 gestr. EL Maisstärke  
1 EL Tomatenmark  
4 T Gemüsebrühe  
1 Msp Kräutersalz

- Margarine zerlassen, Maisgrieß und Stärke einrühren.
- Mit 1 T Gemüsebrühe ablöschen, glattrühren.
- Tomatenmark unterrühren, mit Kräutersalz abschmecken.
- 5 min. unter Rühren erhitzen.
- 15-20 min. quellen lassen.
- Mit zwei Teelöffeln Klößchen abstechen.
- In der restlichen, heißen Gemüsebrühe einige Minuten ziehen lassen (nicht kochen).

## Maisgrießsuppe

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

1/2 T Maisgrieß  
1 EL Margarine  
3 T Gemüsebrühe  
2-3 TL Hefeflocken  
Pfeffer

- Margarine in einem Topf zerlassen.
- Maisgrieß darin anschwitzen.
- Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen lassen.
- Hefeflocken unterrühren, mit etwas Pfeffer abschmecken.

## Mandelkipferl

von Iris Berger

1/2 Pk (250g) Mehl  
2/3 T (100g) gemahlene Mandeln  
1/2 T (70g) Zucker  
210g Margarine  
1 Pr Salz  
1 Pk Vanillezucker

- Alle Zutaten außer Vanillezucker mit den Händen oder der Knetmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Walnußgroße Teigstücke zu Hörnchen formen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- Bei 200°C ca. 15 min goldbraun backen.
- Vanillezucker auf einen Teller schütten, die Oberseite der noch heißen Kipferl hineintauchen.

## Mandelkrokantkuchen

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

2 1/3 T Weizenmehl  
1 T Kartoffelmehl  
1 T Wasser  
1 Pk (100 g) gehackte Mandeln  
1 Pk (100 g) gestiftelte Mandeln  
1/2 W Hefe  
1 T Zucker  
2/5 Pk (200 g) Margarine  
1/2 Zitrone  
1 EL Zimt  
1 TL Salz  
Öl

- In das Mehl eine Vertiefung drücken, darin mit etwas Wasser und 1 EL Zucker die Hefe auflösen.
- 15 min. gehen lassen.
- Mit dem restlichen Wasser, dem Salz und 2 EL (60 g) Margarine etwa 10 min kneten.
- Eine viertel Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- Ein Backblech einfetten.
- Den Teig erneut durchkneten und eine weitere viertel Stunde gehen lassen.
- Die restliche Margarine mit dem Saft der Zitrone, dem Zimt und dem restlichen Zucker erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist, dann die Mandeln unterheben.
- Das Backblech mit dem Hefeteig auslegen, dabei

einen Rand hochdrücken.

- Bei 50° C im Backofen noch einmal 5 min gehen lassen.
- Den Mandelbelag darauf verteilen, eine halbe Stunde bei 190°C backen.

## Mandelmilch

von David Bernstorff (veganer-kuechenzauber.de)

80 g Mandeln  
500 ml Wasser

- Die Mandeln fein mahlen (am besten mit einer Küchenmaschine).
- Das Wasser hinzugeben und alles mixen.
- Anschließend die Mandeln mit dem Einweichwasser für ca. 5 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
- Nach den fünf Stunden (oder am nächsten Morgen) die Mandeln und das Einweichwasser nochmals mixen.
- Nun alles durch ein feines Sieb geben. Fertig.

**Hinweise:** Die Mandelmilch ist etwa vier bis fünf Tage im Kühlschrank haltbar.

**Kommentar:** Am besten blanchierte Mandeln verwenden, da es sonst bitter schmecken kann.

**Variante:** Statt Mandeln Paranüsse verwenden, die Milch wird dann etwas dicker und fettiger.

## Mandelrosinenkugeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2/3 T (100 g) Rosinen  
1/3 T (50g) Mandeln  
1 EL Obstdicksaft  
1 EL Zitronensaft  
1 Pr Salz  
1-2 EL Kokosraspeln

- Mandeln und Rosinen grob hacken, mit Zitronen- und Obstdicksaft im Mixer oder mit dem Pürierstab weiter zerkleinern.
- Mit Salz vermengen.
- Kirsch- bis walnußgroße Kugeln formen.
- In den Kokosraspeln wälzen.
- Kühl stellen.

**Variante:** In Kakao statt in Kokosraspeln wälzen.

## Mangoeis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 reife Mango  
4 EL Orangensaft  
2 EL Zucker

- Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, würfeln.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, 10-15 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.

**Variante:** Es können natürlich nach Belieben andere Früchte verwendet werden, beispielsweise Pfirsiche, Melonen (im Foto: Wassermeloneneis), Äpfel, Birnen (apfelbirneneis) usw.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Mango-Marzipan-Muffins

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten  
(kuchenundmuffinbaukasten)  
-Grundrezept  
1 Mango

1 Pk. (200g) Marzipan

- Die Mango schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Wasser bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln. Alternativ kann auch eine kleingeschnittene tiefgefrorene und aufgetaute Mango verwendet werden, dann entfällt das Kochen.
- Das Wasser vorsichtig abgießen und die Mango in einem hohen Becher pürieren.
- Das Marzipan in möglichst kleine Würfel schneiden.
- Mangobrei und Marzipanwürfel in eine Schüssel geben.
- Weiter verfahren wie im Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten) -Grundrezept angegeben.

**Hinweis:** Wer es nicht so süß mag, nimmt statt der 1 1/4 Tassen Zucker nur 1 Tasse, da das Marzipan stark süßt.

## Marinierter Seitan

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

Seitan (seitangrundrezept) scheinbar  
oder -Stücke (halbe Menge des  
Grundrezepts)

- 1/2 T Passata
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zwiebel
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- 1 EL Öl
- 1 EL Sojasauce

- Passata, Gemüsebrühe, Öl und Sojasauce verrühren.
- Paprikapulver und Cayennepfeffer nach Geschmack und gewünschter Schärfe hinzugeben.
- Die Knoblauchzehen zerdrücken oder fein hacken, ebenfalls in die Marinade geben.
- Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
- Seitan in eine Frischhaltedose geben.
- Die Zwiebelringe darauf/dazwischen verteilen.
- Marinade darübergerben.
- Mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Zum Braten den Seitan aus der Marinade nehmen.
- Wenn der Seitan angebraten ist, Marinade in die Pfanne geben und zu einer Soße einkochen lassen.

## Marinierte Tofuwürfel

von Iris Berger

- 1 Pk (300g) Tofu
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 T Sojasauce
- 1/4 T Gemüsebrühe
- 1 EL Essig
- 1 gestr EL Paprikapulver
- 1 Pr Pfeffer

- Tofu in zentimetergroße Würfel schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und kleinhacken.
- Alle Zutaten außer Tofu in einem verschließbaren Gefäß gut verrühren.
- Tofuwürfel in die Sauce legen.
- Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die Tofuwürfel können roh gegessen werden

oder mit Öl in der Pfanne angebraten und z.B. zu Reis serviert werden oder auf Spieße gesteckt und gegrillt werden (dann die Würfel eventuell etwas größer schneiden).

## Marmorbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk Trockenhefe
- 2-3 TL Zucker
- 1 1/2 T lauwarmes Wasser
- 1 T helles Weizenmehl (Typ 550)
- 2-3 TL Salz

### dunkler Teig

- 1 T Weizenvollkornmehl
- 1/2 T Roggenvollkornmehl
- 2 EL Stärke
- 2 EL Essig
- 1 TL Margarine
- 1 EL Leinsamen

### heller Teig

- 1 1/2 T helles Weizenmehl
- 1 TL Margarine

- Hefe und Zucker mit 1/2 T Wasser verrühren, 20 Minuten gehen lassen.
- Mit 1 T hellem Mehl verrühren.
- Jeweils die Hälfte dieser Masse mit den restlichen Zutaten für den dunklen bzw. den hellen Teig und je 1/2 T Wasser (beim dunklen eher etwas mehr, beim hellen etwas weniger) verkneten (je etwa 10 Minuten).
- Aus beiden Teigen je drei 20-25 cm lange Stränge kneten.
- Je einen hellen und einen dunklen Strang nebeneinander legen und zu einem Strang verkneten, die drei zweifarbigen Stränge zu einem Zopf verflechten. Zopf belassen oder daraus einen glatten Laib formen.
- Teig unter fließendem Wasser kurz abspülen.
- Abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
- Teig auf Backpapier geben, dreimal schräg einritzen, im Ofen bei niedrigster Temperatur noch einmal 15 Min. gehen lassen.
- Bei 225°C 1 Stunde backen. Dabei sollte eine Schale mit Wasser im Backofen stehen oder der Zopf bzw. Laib mehrmals besprüht werden.



## Marmorkuchen

von Sarah Durry (sarah@antispe.de)

200 g Margarine  
200 g Rohrzucker  
1 Pk Vanillezucker  
3 EL Sojamehl  
400 g Mehl  
1 Pk Backpulver  
1/2-1 T Wasser  
2 EL Kakao

- Margarine, Zucker und Vanillezucker verrühren.
- Sojamehl, Mehl, Backpulver und Wasser dazu, alles gut vermengen.
- 2/3 (oder 1/2) des Teigs in eine ausgefettete, mit Mehl bestäubte Gugelhupfform geben.
- Zum Restteig den Kakao geben, verrühren und auf den weißen Teig draufpappen.
- Mit 'ner Gabel drin rumstochern, damit schwarz und weiß sich bißchen vermischen.
- Bei 175°C ca. 50-60 Minuten backen.

## Marmor-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten  
(kuchenundmuffinbaukasten)  
-Grundrezept  
1-2 EL Kakao  
2 EL Sojamilch

- Den Teig teilen. Eine Hälfte mit dem Kakao und der zusätzlichen Sojamilch verrühren.
- Teig abwechselnd in die Form geben.
- Eine Gabel durch den Teig ziehen, damit das Marmormuster entsteht.
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten).

**Foto:** Michael Vogel

## Marzipan-Plätzchen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

1 Pk (250g) sehr weiche Margarine  
1 Pk (200g) Marzipan  
1 T Zucker  
2 T Mehl  
1/2 T Stärke  
Fett oder Backpapier für das Blech

- Margarine, Marzipan in kleinen Flöckchen und Zucker gut miteinander verkneten.
- Mehl und Stärke zugeben, alles miteinander verkneten, zur Not, um das Marzipan möglichst gut zu verteilen, noch mal mit den Händen nacharbeiten.
- Den Teig zu einer Kugel formen und mindestens 1/2 Stunden kühl stellen.
- Den Teig zu einer langen Wurst mit einem Durchmesser von ca. 3-4 cm rollen, davon 4-5 mm dicke Scheiben abschneiden.
- Auf ein Backblech legen und bei 160°C ca. 15 Minuten backen.
- Ergibt zwei Bleche.

**Variante:** Je nach Wunsch kann dem Teig noch eine Messerspitze Zimt hinzugefügt werden.

## Mayonnaise

von Monika Beetschen

1/2 T Sojamilch  
ca. 1/4 T Öl, z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl  
2 TL Zitronensaft  
1 TL Senf  
1 Msp Gemüsebrühpulver  
Pfeffer  
Salz

- Zitronensaft in einen Mixer oder Pürierbecher geben, Sojamilch zugeben und Milch gerinnen lassen.
- Öl, Senf, Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe zugeben.
- Mixen, abschmecken.
- Kühl stellen (wird fester).

**Hinweise:** Auf alle Fälle ein Öl ohne Eigengeschmack verwendend, sonst schmeckt die Mayo nicht. Hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank.

**Variante:** Knoblauchmayonnaise: eine kleine, geschälte Knoblauchzehe mitmixen

(Iris Berger).

**Fotos:** Martin Pätzold (2)

## Mehlsuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2-3 EL Weizenmehl  
1 EL Margarine  
2 T Gemüsebrühe

- Margarine zerlassen, Mehl dazurühren, so daß eine Einbrenne entsteht.
- 1/2 T Gemüsebrühe dazugeben, glattrühren.
- Restliche Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen, bis die Suppe andickt.

## Möhren-Haselnußkuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T (300 g) gemahlene Haselnüsse  
1 1/3 T (200 g) Mehl  
2/3 T (100 g) Rohrzucker  
2 Möhren  
1 Pk Backpulver  
1/2 T Orangensaft  
1/2 T Sojamilch

- Die Möhren fein raspeln (sie machen den Kuchen saftiger).
- Trockene Zutaten mischen, Flüssigkeiten zugeben, alles zu einem gleichmäßigen Rührteig verarbeiten.
- In eine Kastenform geben und bei 190°C 30 bis 50 Minuten backen.

## Möhrensuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 Möhren  
1 Kartoffel  
1 1/2 T Gemüsebrühe  
1/4 T Sojamilch  
2 TL Margarine  
1 Msp Paprikapulver

- Möhren und Kartoffel schälen.
- Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffel würfeln.
- In der Gemüsebrühe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten kochen (bis die Kartoffeln weich sind).
- Pürieren.
- Sojamilch und Margarine zugeben, mit Paprika abschmecken, kurz aufwallen lassen.

**Tipp:** Mit einem Klecks Sojasahne (sojasahne) verzieren.

## Mohnkuchen

von Anja Wallis (anja.wallis@gmx.at)

1 T Mohn (gemahlen oder ganz)  
1 T gemahlene Haselnüsse  
1 T Mehl  
1 T Zucker  
1/3 T Öl  
1 Pk Backpulver (oder 3 TL Natron)  
3-4 EL Sojamehl  
1 T Sojamilch  
1-2 Pk Vanillezucker  
abgeriebene Schale einer Zitrone oder Orange  
1/2 TL Zimt (optional)  
1/2 TL Kardamon (optional)

- Trockene Zutaten mischen.
- Flüssige Zutaten hinzugeben und nochmals gut mischen.
- In einer befetteten, bemehlten Kuchenform bei 180° ca. 50 min. backen

**Variante:** statt Haselnüssen Mandeln oder Walnüsse verwenden.

## Mohnkuchen mit Streuseln

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

### Hefeteig

3 T Mehl  
1/2 T Zucker  
1/2 Pck. Trockenhefe  
1 T Wasser  
1/2 T Sojamilch

### Mohnmasse

1 Pck. (200g) Mohn, gemahlen  
1 T Zucker  
2 T Sojamilch  
4 EL Stärke  
4 EL gemahlene Haselnüsse  
1 TL geriebene Zitronenschale

### Streusel

3/4 Pck. (ca. 190 g) weiche Margarine  
2 T Mehl  
3/4 T Zucker

- Für den Hefeteig das Wasser leicht anwärmen und dann mit allen anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.



- Zudecken und an einem warmen zugfreien Ort gehen lassen.
- Für die Mohnmasse den Mohn mit den anderen Zutaten in einen Topf geben (die Stärke gut verrühren) und auf dem Herd bis kurz vor dem Kochen erhitzen.
- Für die Streusel alle Zutaten miteinander verkneten.
- Ein Backblech einfetten und den Hefeteig darauf ausrollen.
- Die Mohnmasse daraufgeben und glattstreichen, danach die Streusel darauf verteilen.
- Bei 180°C ca. 40-45 Minuten backen.

**Hinweis:** Dieses Rezept ist für ein kleines Backblech mit den Maßen 26 x 38 cm.

## Mokkaeis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T (1/2 Pk) Sojacreme
- 2 TL Getreidekaffeepulver
- 3 EL Ahornsirup (oder Obstdicksaft)
- 1 EL Margarine

- Margarine zerlassen.
- Mit den anderen Zutaten gründlich verrühren.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Sojamilch zugeben.

**Tip:** Statt der Sojacreme kann auch 1 T Sojamilch, mit 3 EL angerührter Maisstärke und den restlichen Zutaten aufgekocht, verwendet werden, mit der Sojacreme ist das Ergebnis jedoch noch etwas besser.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Moussaka

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1/2 Pk (250 g) Kidneybohnen oder schwarze Bohnen (oder 2 Dosen á 425 ml)
- 4 EL Olivenöl (und etwas für die Form)
- 1 große Zwiebel
- 1 große Zehe Knoblauch
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- ca. 1/2 TL Salz
- 1/2 T Passata
- 1-2 Msp. Zimt (optional)
- 1 mittelgroße Aubergine (ca. 300 g)
- 4 Kartoffeln (á 100 g)

### Guß:

- 1/2 T Sojamilch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Stärke
- 1/4 TL Muskat
- 2 TL Hefeflocken

- Bohnen über Nacht einweichen und weich kochen bzw. Dosen abgießen.
- Zwiebel schälen, hacken, in Olivenöl glasig dünsten.
- Bohnen, kleingeschnittenen Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zimt (nach Wunsch) und Passata dazugeben, mit einer Gabel gut zerdrücken oder grob durchpürieren
- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.
- Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Für den Guß die Sojamilch mit den restlichen Zutaten verquirlen.
- Eine Auflaufform einfetten, eine Schicht Auberginenscheiben reingeben, die Hälfte der Bohnenmasse darauf verteilen.
- Die Kartoffelscheiben versetzt darauf verteilen, die andere Hälfte der Bohnenmasse draufgeben und mit den restlichen Auberginenscheiben abschließen.
- Den Guß darübergeben.
- Bei 200°C ca. 45 Minuten backen (mit einer Gabel probieren, ob die Kartoffeln gar sind).

**Hinweis:** Für 4 Portionen.

## Mundspülung

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Teil Wasserstoffperoxidlösung (3%ig)  
5 Teile Wasser

- Wasserstoffperoxidlösung mit Wasser (zum Abmessen z.B. Verschlusskappen verwenden) verdünnen.
- Anwendung: nach dem Zähneputzen Mund eine Minute lang mit 1-2 EL Mundwasser spülen.

**Hinweis:** Wasserstoffperoxidlösung ist in Apotheken erhältlich. Dieses Rezept ist besonders geeignet zur Munddesinfizienz bei Mundgeruch, zum Spülen bei Zahnfleischblutungen und Mundschleimhautentzündungen.

## Mutzen

von Ricarda Steffens

2 T (500g) Sojajoghurt  
1/2 Pk (500g) Weizenmehl  
1 T (250g) Zucker  
1 Pk Vanillezucker (oder Mark einer Vanilleschote)  
1 TL Natron  
1 Pr Salz  
Öl oder Fett zum Fritieren  
Puderzucker

- Alle Zutaten mischen und zu einem Teig verarbeiten (Teig soll gut vom Löffel reissen).
- Öl in der Fritteuse oder im Topf erhitzen (ca. 160°C).
- Teig (ggf. mit Hilfe von zwei Löffeln) zu kleinen Bällchen formen und direkt in Fritteuse/Topf geben. Dabei darauf achten, dass das Fett nicht zu heiß wird.
- Mutzen goldbraun backen.
- Kurz abkühlen lassen und dann mit Puderzucker bestäuben.

**Hinweis:** Es gibt verschiedene Mutzenvarianten (z.B. Mutzenmändelchen). Hierbei handelt es sich um Mutzen aus dem Aachener Raum, die als "Quarkmutzen" bekannt sind. Diese werden vorwiegend in der Karnevalszeit gemacht und gegessen.

**Fotos:** Ricarda Steffens (2), Tobi Bayerl (3)

## Nudelblumenkohlauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 kleiner Blumenkohl  
1/2 Stange Lauch  
1 T Wasser  
1/2 T Gemüsebrühe  
1/2 T Sojamilch  
1/2 T Cashewkernbruch (oder gehackte Haselnüsse)  
1/2 T Grünkernschrot  
1 Pk (250g) Bandnudeln  
1 Bund Petersilie  
4 EL Hefeflocken  
3 EL Zitronensaft  
1 EL Mehl  
4-5 EL Margarine  
Salz

- Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen, Stiele kleinschneiden.
- In Wasser, etwas Salz, Zitronensaft im geschlossenen Topf 10-12 Minuten bißfest garen.
- Die Röschen bis auf eine Handvoll herausnehmen.
- Mehl, Hefeflocken, Sojamilch und 1 EL Margarine in den Topf geben und pürieren.
- Gemüsebrühe unterrühren.
- Cashewkerne in etwas Margarine anrösten, 2EL Margarine dazugeben, Grünkernschrot mit anrösten.
- Nudeln bißfest garen.
- Petersilie hacken.
- Lauch putzen, in Ringe schneiden und in etwas Margarine andünsten.
- Alles außer der Grünkern-Cashewmischung gründlich vermengen und in eine Auflaufform geben.
- Grünkern-Cashewmischung darüber verteilen, Margarineflöckchen daraufsetzen.
- Im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

## Nudelgemüsepfanne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Rest Nudeln, z.B. Farfalle, Penne o.ä. (ca. 200 g)

1 T (100 g) Blumenkohl

1 kleine Petersilienwurzel (oder Möhre)

1 kleine Zwiebel

1/2 grüne Paprikaschote

1 cm rote Chilischote

1-2 Knoblauchzehen

2-3 Radieschen (oder etwas Rettich)

1/2 Zucchini

1 Tomate

1 TL Tomatenmark

1 Pr Zucker

2 EL Sojasauce

3 EL Wasser

Cayennepfeffer

Pfeffer

Salz

Öl

- Falls die Nudeln zusammenkleben, kurz mit kaltem Wasser abspülen, um sie zu trennen.
- Öl mit den Gewürzen und dem Salz in der Pfanne erhitzen.
- Nudeln gut abgetropft dazugeben, immer wieder rühren.
- Blumenkohl in kleine Röschen teilen und dazugeben.
- Petersilienwurzel (oder Möhre) abbürsten oder schälen, in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Paprikaschote von weißem Inneren befreien und in Rauten schneiden.
- Chilischote fein hacken.
- Petersilienwurzel (oder Möhre), Zwiebel, Paprika- und Chilischote in die Pfanne geben.
- Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Radieschen in dünne Scheibchen (bzw. Rettich in dünne Streifen) schneiden, dazu geben.
- Zucchini längs vierteln, in 3-4 Millimeter dicke Stücke schneiden, dazugeben.
- Tomate vom Stielansatz befreien, würfeln, dazugeben.
- Tomatenmark mit Zucker auf dem Pfannenboden kurz anrösten.
- Sojasauce und Wasser mischen und über Nudeln und Gemüse gießen.

## Nudelsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (500g) Röhrchen- oder Spiralnudeln

3 faches Rezept Mayonnaise oder Knoblauchmayonnaise (mayo)

1 Pk (250g) Räuchertofu

1 1/2 T Erbsen (ein Glas, Abtropfgewicht ca. 230g)

1 Stange Lauch

1 Salatgurke

1 rote Paprikaschote

Öl

- Mayonnaise nach Rezept zubereiten und kaltstellen.
- Nudeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, mit kaltem Wasser abspülen.
- Räuchertofu in zentimeterdicke Scheiben, diese in 3 mm dicke Streifen schneiden und in etwas Öl unter Rühren knusprig braten.
- Nudeln und Tofu ganz abkühlen lassen.
- Lauch in feine Ringe schneiden.
- Gurke vierteln und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden oder klein würfeln.
- Paprikaschote putzen und in Rauten schneiden.
- Alle Zutaten gründlich vermengen.

**Varianten:** Nach Wunsch ergänzen, z.B. mit Mais.

## Warmer Nudelsalat

von Claudia Hanakam (Nephila@t-online.de)

ca. 300g Spiralnudeln

2 EL Essig oder Zitronensaft

2 EL Olivenöl

1 zerdrückte Knoblauchzehe

ca. 1 TL Gemüsebrühepulver

1 TL Zucker

Pfeffer

1-2 große rote Paprika

2 Tomaten

2 Stangen Bleichsellerie

1 geh. EL Schnittlauchröllchen

1 geh. EL Petersilie oder Kräuter der Provence (getrocknet)

- Nudeln aufsetzen in reichlich Salzwasser kochen.
- Soße anrühren aus Essig, Öl, Knoblauch, Gemüsebrühepulver, Zucker, Pfeffer und den Kräutern.
- Paprika und Tomaten fein würfeln und unterrühren.

- Bleichsellerie in dünne Scheibchen schneiden und unterrühren.
- Nudeln abgießen, sofort unterrühren und warm essen.

**Variante:** Der Salat kann durch diverse Gemüsesorten erweitert werden (Radieschen, Karotten, Pilze etc.)

## Nudelsauce

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

500 g Tomaten  
1 Paprika  
1 Zwiebel  
100 g Champignons  
1/2 Zucchini  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Basilikum

- Alles kleinschnippeln.
- Zwiebeln in Öl anbraten.
- Zucchini, Paprika und Pilze dazu.
- Zum Schluß Tomaten und Gewürze rein.

## Nudel-Tomaten-Auflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

### Guß

1/2 Pk (250g) Tofu  
1 1/4 T Sojamilch  
1 geh. TL Curcuma  
1 geh. TL Paprika  
3 EL Hefeflocken  
2 EL Stärke  
1-2 EL Margarine  
2 Knoblauchzehen  
2-3 TL Senf

### Nudeln

4/5 Pk (400g) Nudeln (z.B. Penne)  
1 EL Margarine  
Öl

### Tomaten

5-6 Tomaten  
1 EL Schnittlauchröllchen (oder 1 Knoblauchzehe)  
Pfeffer  
Salz

- Nudeln in kochendem Salzwasser bißfest garen.
- Währenddessen Knoblauch schälen, Zutaten für den Guß gründlich pürieren, Sojamilch dabei nach und nach zugeben.
- Auflaufform ölen, Nudeln abgießen, hineinfüllen.
- Margarine und 1 Pr Salz unterrühren.
- Tomaten in Scheiben schneiden (Stielansätze entfernen).
- Auf die Nudeln legen.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Schnittlauchröllchen (oder gleingehackte Knoblauchzehe) darüberstreuen.
- Guß gleichmäßig darauf verteilen.
- Margarineflockchen darauf setzen.
- Bei 220°C ca. 25 Minuten überbacken.

**Ergibt:** etwa 4 Portionen.

**Variante:** Reistomatenauflauf: statt Nudeln Reis verwenden.

## Nußbecken

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

### Für den Knetteig:

2 T Mehl  
3/4 T Zucker  
1 Pk Vanillezucker  
1 Pk (250g) weiche Margarine  
3/4 T Speisestärke  
5 EL Sojamilch

### Für den Belag:

6 EL Aprikosenkonfitüre  
4/5 Pk. (200g) weiche Margarine  
1 1/2 T Zucker  
3 EL Sojamilch  
2 Pk (200g) gehackte Nüsse  
1 Pk (200g) gemahlene Nüsse

- Für den Knetteig alle Zutaten miteinander verkneten.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Knetteig darauf ausrollen.
- Mit einem Löffel die Aprikosenkonfitüre möglichst gleichmäßig darauf verteilen.
- Die anderen Zutaten für den Belag miteinander verkneten und ebenfalls möglichst gleichmäßig auf dem Knetteig verteilen (etwas Abstand zum Blechrand lassen, da die Nußmasse dort sehr schnell schwarz wird).
- Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 180°C 25-30 Minuten backen.
- Etwas abkühlen lassen, noch lauwarm in Dreiecke (oder auch Rechtecke) schneiden, auf einem Kuchengitter ganz abkühlen lassen.

**Variante:** Mit Schokoladenglasur:  
Zartbitterschokolade im Wasserbad  
schmelzen und je nach Menge bzw.  
gewünschter "Schokoladigkeit" in  
feinen Linien über die Nußecken  
ziehen bzw. die Ecken oder die  
kompletten Seiten damit bestreichen.

## Nußhaferflockentorte

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

### Belag

knapp 3 T (200g) Haferflocken  
5/6 T (125g) Zucker  
1/4 Pk (125g) Margarine  
4 EL Wasser

### Teig

5/6 T (125g) Weizenmehl  
1/2 Pk (100g) gemahlene Haselnüsse  
1 1/3 (100g) Haferflocken  
1/2 Pk (250g) Margarine  
1 Zitrone  
1/2 Pk Backpulver  
3 EL Sojamehl  
1/2 T Sojamilch  
5 EL Obstdicksaft  
1 TL Zimt  
Öl

- Für den Belag Haferflocken, Zucker, Margarine und Wasser unter Rühren aufkochen und beiseitestellen.
- Zitrone auspressen.
- Zitronensaft mit den restlichen Zutaten bis auf 2 EL Haferflocken und das Öl zu einem Teig verkneten.
- Eine Springform ausfetten, mit den restlichen Haferflocken ausstreuen und Teig einfüllen.
- Belag gleichmäßig darauf verteilen.
- Bei 190°C ca. 1h 10 min backen.
- Abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

## Nußkekse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (100 g) gemahlene Hasel-, Walnüsse oder Mandeln  
1/2 Pk (125 g) Margarine  
1/2-2/3 T (125-166 g) Zucker  
1 1/3 T (200 g) Weizenvollkornmehl  
1 TL Zimt  
1 Pr Salz  
3-4 EL Sojamilch  
einige ganze Haselnüsse, blanchierte Mandeln oder halbe Walnußkerne (optional)

- Alle Zutaten mischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten (falls der Teig zu trocken ist, etwas mehr Sojamilch zugeben).
- Zugedeckt eine halbe Stunde kalt stellen.
- Auf Backpapier dünn ausrollen und in Rechtecke schneiden (oder dünn ausrollen, Kekse ausstechen und auf Backpapier oder ein geöltes Blech setzen).
- Nach Wunsch Nüsse auf die Kekse setzen.
- Bei 190°C 15-20 Minuten backen.

## Nuß-Mandel-Kuchen

von Martin Pätzold (kontakt@martin-paetzold.de)

1 T Rohrohrzucker  
1 TL Zimt  
1/2 Pk (100g) gehackte Haselnüsse  
1/2 Pk (100g) gehackte Mandelkerne  
1/2 Pk (250g) Weizenvollkornmehl  
1/2 Pk (250g) Margarine  
4 TL Backpulver  
4/5 T (200ml) Sojamilch

- Zucker, Margarine und Zimt verrühren.
- Nüsse und Mandeln dazugeben.
- Mehl mit Backpulver mischen, unterrühren.
- Die Sojamilch nach und nach dazugeben.
- Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 175°C etwa 45 Minuten backen.

## Nußnougatcreme

von Iris Berger

200 g Margarine  
100 g gemahlene Haselnüsse  
3 EL Kakaopulver  
4-5 EL Zucker

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

**Variante:** Anstelle von gemahlene Haselnüssen können auch gemahlene Mandeln verwendet werden.

## Nuss-Stella

von Monika Beetschen

100g Haselnussmus (samt aufliegendem Öl)  
1-2 EL Birnendicksaft  
1 Pr Salz  
1 TL Carobpulver  
1 Msp gemahlene Vanille /  
Vanilleschotenkügelchen  
1 Msp Zimt

- Alle Zutaten mit dem Pürierstab (bei kleinen Mengen mit der Gabel) mixen.

**Hält sich:** im Kühlschrank monatelang.

**Hinweis:** Wenn sich das Öl wieder oben ansammelt, einfach mit der Gabel umrühren (das stellt keine Qualitätseinbuße dar).

## Orangeneis am Stiel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T Orangensaft  
1/2 TL Agar-Agar  
2 EL Zitronensaft  
4 Eis-am-Stiel-Förmchen

- Agar-Agar mit 2 EL Orangensaft anrühren.
- Restlichen Saft mit dem Zitronensaft erhitzen.
- Angerührtes Agar-Agar zum heißen Saft geben.
- Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen.
- In die Förmchen geben, abkühlen (aber nicht fest werden) lassen.
- Einige Stunden gefrieren.

**Hinweis:** Die Gelierkraft von Agar-Agar schwankt stark. Bitte Packungshinweise beachten.

## Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

1 Rührkuchen- und Muffin-Baukasten  
(kuchenundmuffinbaukasten)  
-Grundrezept  
1 Orange bzw. 1 große oder 2 kleine  
Zitronen

- Die Schale der Orange bzw. Zitrone abreiben, danach auspressen.
- Saft und abgeriebene Schale in eine Tasse geben, mit Sojamilch auffüllen (also entsprechend weniger Sojamilch als im Grundrezept verwenden).
- Weitere Zubereitung siehe Rührkuchen- und Muffin-Baukasten (kuchenundmuffinbaukasten).

## Paprikagemüse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 Paprikaschoten (zwei rote oder je eine rote und eine gelbe)  
1/2 Chilischote (optional)  
1 Zwiebel  
2-3 EL Öl  
2-5 Zehen Knoblauch  
2 Tomaten  
1 T Gemüsebrühe  
1 TL Essig  
1 EL Sojasauce  
3-4 Msp Paprikapulver  
1 Pr Salz



- Zwiebel schälen, in Würfeln, in Öl andünsten.
- Paprika putzen, in Streifen schneiden, (ggf. mit der in dünne Ringe geschnittenen Chilischote) zu den Zwiebeln geben.
- Dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Tomaten würfeln (Stielansatz entfernen), dazugeben.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Essig, Sojasauce, Paprikapulver dazugeben, etwas einkochen lassen.
- Mit Paprikapulver und Salz abschmecken.

**Paßt zu:** Reis, Hirse, Couscous usw.

## Paprika mit Reis-Hirse-Füllung

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 1/4 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1/2 T Reis
- 1/4 T Hirse
- 2 T Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sojamehl
- 1 EL Sojamilch
- 1 EL Zitronensaft
- 3 TL Tomatenmark
- 1 kleine Möhre
- 1 EL Hefeflocken (optional)
- 2 T Gemüsebrühe
- 3 Knoblauchzehen
- Öl oder Margarine
- Salz
- Pfeffer

- Reis und Hirse mit 1 gestr TL Salz etwa 20 Minuten im geschlossenen Topf kochen (bis das ganze Wasser aufgenommen ist).
- Gründlich mit Sojamehl, Sojamilch, Zitronensaft, 1 TL Tomatenmark und Hefeflocken (falls gewünscht) mischen.
- 1/4 rote Paprikaschote klein würfeln, Möhre fein raspeln und beides dazugeben.
- Zwiebel schälen, die Hälfte klein hacken und ebenfalls dazugeben.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Paprikaschoten halbieren, Stiele, Kerne und weiße Scheidewände entfernen.
- Füllung in die Paprikahälften geben, andrücken.
- Restliche Zwiebel in Ringe schneiden, in einem großen Topf mit etwas Öl oder Margarine andünsten.

- Restliches Tomatenmark dazugeben, gefüllte Paprikahälften daraufsetzen.
- Mit 1/2 T Gemüsebrühe aufgießen.
- Knoblauch schälen und zwischen die Paprikahälften legen.
- Im geschlossenen Topf schmoren lassen, nach und Gemüsebrühe zugießen, bis der Fond eingedickt ist (etwa 20-30 Minuten).

## Paprika mit Reis-Tofu-Füllung

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 Paprikaschoten
- 1 1/2 T gekochter Reis
- 1/2 Zwiebel
- 1/4 Pk (100g) Tofu
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Mehl
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 T dunkle Sauce (saucebaukasten) (oder Tomatensauce (tomatensaucescharf) )
- 1/2 T Gemüsebrühe
- Salz
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Öl

- Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu zerkrümeln, kross rösten.
- Zwiebel schälen, würfeln, mit dem Tofu glasig dünsten (erst zugeben, wenn der Tofu bereits angebräunt ist).
- Sonnenblumenkerne kurz mitrösten.
- Mit dem Reis, den Hefeflocken und Mehl mischen, mit Salz und den Gewürzen abschmecken.
- Paprikaschoten halbieren, Kerne und Stiele entfernen.
- Tomatenmark mit Öl, Sauce und Gemüsebrühe verrühren und in eine Auflaufform geben.
- Reistofumischung in die Paprikahälften füllen, in die Form setzen.
- Bei 220°C 20 Minuten im Backofen backen.

**Variante:** Anderes Gemüse, z.B. Tomaten, füllen.

**Variante:** Mit Pizzateig (pizzateig) überbacken.



## Parmesan-Alternative

von Marcel Maurer

- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Sojamilch
- 2 EL weisses Mandelmus
- 1/2 TL Salz (optional)

- Hefeflocken in der Sojamilch verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst haben.
- Mandelmus und evt. Salz unterrühren .

**Hinweise:** Kann anstelle von geriebenem Parmesan z.B unter Tomatenspaghetti gemischt werden.

## Pesto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 Bund Basilikum (und/oder glatte Petersilie)
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2-3 EL Pinienkerne (oder gemahlene Mandeln)
- Olivenöl
- Salz

- Zutaten im Mixer pürieren, dabei nach und nach Olivenöl zugeben, bis eine gleichmäßige Paste entsteht.

**Variante:** Die Pinienkerne zunächst in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

**Hinweis:** Das Pesto wird kalt zu warmer Pasta gegessen (eventuell mit etwas Nudelkochwasser angerührt).

**Tip:** Das Pesto hält sich mit Olivenöl bedeckt in einem verschlossenen Glas einige Tage im Kühlschrank.

## Pfannkuchen süß

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Weizenvollkornmehl
- 1 T Mineralwasser mit Kohlensäure, Wasser oder Sojamilch
- 1 gestr TL Zucker
- 1 Msp Zimt (optional)
- 1 Pr Salz
- Öl
- Ahornsirup oder Zucker und Zimt

- Mehl, Zucker, ggf. Zimt und Salz mit dem Wasser bzw. der Sojamilch verrühren.
- Möglichst eine halbe Stunde ruhen lassen.

- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, überschüssiges Öl abgießen.
- Jeweils eine Schöpfkelle des Teigs in die Pfanne geben. Für dünne Pfannkuchen mit einem Pfannenwender verstreichen.
- Von beiden Seiten backen, bis die Pfannkuchen leicht bräunlich werden.
- Für weitere Pfannkuchen ggf. etwas Öl nachgießen.
- Jeden Pfannkuchen mit Ahornsirup oder Zucker und Zimt bestreuen, einrollen.

**Variante:** 3-4 EL gemahlene Mandeln, Haselnüsse etc. zum Teig geben.

**Variante:** Dünne Apfelringe oder Apfelstückchen zum Teig geben.

**Tip:** Als Füllung eignen sich auch sehr gut Apfelmus, nach Wunsch gesüßte Nußmuse, Schokoladencreme usw.

**Hinweis:** Durch die Verwendung von kohlesäurehaltigem Wasser werden die Pfannkuchen lockerer als mit Leitungswasser.

## Pfeffersauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucebaukasten)
- 1 TL ganzer schwarzer Pfeffer
- 1-2 Pr Pfeffer

- Wie Grundrezept, Pfeffer mit der Gemüsebrühe zugeben.
- Vor dem Servieren die ganzen Pfefferkörner absieben.

## Pflaumenbananencreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pk (400 g) Seidentofu (notfalls normaler Tofu)
- 1 Banane
- 5 Pflaumen
- 4-5 EL Obstdicksaft
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Msp Zimt (optional)

- Tofu mit der Banane, dem Zitronen- und dem Obstdicksaft pürieren.
- In Dessertschälchen geben.
- Pflaumen entsteinen, längs vierteln, auf die Creme setzen.
- Mit Zimt bestreuen.

**Variante:** Statt Pflaumen können auch



Erdbeeren, Kiwis, Birnen, Mirabellen, Trauben, Kirschen etc. verwendet werden.

## Pflaumen- oder Kirscheis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Pflaumen, Mirabellen oder Kirschen (etwa 100 g)
- 3 EL Sojamilch
- 2 EL Rohrzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Pr Zimt (optional)

- Obst entsteinen, Pflaumen achteln.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, 10 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Pilzsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucenbaukasten) (aber nur 1 T Gemüsebrühe)
- 50 g Pilze (z.B. Shiitake, Pfifferlinge, Austernseitlinge)
- 1-2 TL Margarine zusätzlich
- 1/2 T Sojamilch
- 1-2 TL Essig
- 1-2 TL Sojasauce
- 2 Pr Pfeffer
- etwas Petersilie (optional)

- Sojamilch mit dem Essig verrühren.
- Pilze putzen und ggf. halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden.
- In 2/3 der Margarine andünsten.
- Weiter wie Grundrezept, 1/2 T Gemüsebrühe durch die angedickte Sojamilch und Sojasauce ersetzen.
- Mit Pfeffer abschmecken.
- Nach Wunsch Petersilie darüberstreuen.

## Pizzabaukasten

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pizzaboden (siehe z.B. Pizzaboden (pizzabodenhefeteig) -Grundrezept)
- 1 T Pizzasauce (siehe z.B. Pizzasauce (pizzasauce) -Grundrezept oder Instant-Pizzasauce (pizzasauce2) ), scharfe Tomatensauce (tomatensaucescharf) o.ä.
- Pizzabelag (siehe z.B. Pizzabelag (pizzabelag) -Grundrezept)
- Pizzahefesauce (optional, siehe z.B. Pizzahefesauce (pizzahefesauce) -Grundrezept)
- 1 EL Tomatenmark
- Olivenöl
- Oregano

- Pizzaboden nach Grundrezept zubereiten und vorbacken.
- Mit dem Tomatenmark bestreichen.
- Pizzasauce darauf verteilen.
- Nach Wunsch belegen (wenn Zwiebeln verwendet werden, sollten diese bedeckt sein, da sie sonst leicht anbrennen).
- Original-Pizza wird ohne Käse gemacht, jedoch immer mehr von Käsepizza verdrängt. Wer diese Variante bevorzugt, kann die Pizzahefesauce darübergeben.
- Die Pizza mit Olivenöl beträufeln und reichlich Oregano darüberstreuen.
- Bei 220°C ca. 25 bis 35 Minuten backen.

**Variante:** Spinatpizza (spinatpizza) .

## Pizzabelag

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 8 Tomaten
- 1-2 Zwiebeln (je 100g)
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 1-2 Zucchini
- 1/2 Pk (125 g) Räuchertofu
- 1 kleine Stange Lauch
- Öl

- Tomaten in Spalten schneiden oder würfeln (vorher nach Wunsch blanchieren und häuten).
- Tofu in 2-3 cm lange, fingerbreite, 2-3 mm dicke Streifen schneiden, in Öl knusprig anbraten.
- Zwiebeln schälen, in Halbringe schneiden, evt. glasig dünsten.
- Paprika von Stiel und Kernen befreien, in Rauten

schneiden.

- Zucchini in 2-4 mm dicke Scheiben schneiden.
- Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden.

**Varianten:** Die Zutaten können nahezu beliebig ersetzt und ergänzt werden, z.B. durch Erbsen, Mais, Oliven, Knoblauch, Pilze, Spinat, Artischocken, Peperoni (frisch oder eingelegt), ganze grüne Pfefferkörner usw.; statt des Räuchertofus kann mariniertes Tofu, Seitan etc. verwendet werden.

## Pizzaboden (Hefeteig)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 T Weizemehl

1/2 T Stärke

1/2 T lauwarmes Wasser

1/2 T Sojamilch oder Wasser

1/2 W Hefe

1-2 geh. TL Salz

1 geh. TL Rohrzucker

3 EL Öl (vorzugsweise Olivenöl)

1 EL Essig

2 EL Sesam oder Haferflocken (optional)

- Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen, 15 Minuten gehen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten bis auf Sesam bzw. Haferflocken und 1 EL Öl 5 bis 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Eine halbe bis dreiviertel Stunde bei Wärme mit einem Küchentuch bedeckt gehen lassen (oder über Nacht abgedeckt im Kühlschrank).
- Ein Backblech ölen und ggf. mit Sesam oder Haferflocken ausstreuen.
- Mit dem Teig auslegen, dabei einen fingerbreiten Rand hochziehen.
- Weitere 10 Minuten gehen lassen. Ggf. Rand nochmal andrücken.
- Mit einer Gabel mehrfach einstechen.
- Bei 230°C 15-20 Minuten vorbacken.

**Variante:** Statt eines Backblechs können auch zwei runde Pizzableche verwendet werden, dann den Teig in zwei Teile teilen, zu Kugeln formen und diese ausrollen.

**Tip:** Tiefgefroren hält der Teig etwa 4 Monate, dann vor der Weiterverarbeitung über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

## Pizzahefesauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2-3 EL Margarine

3 EL Stärke

1 TL Senf

1 gestr. TL Paprika

2 EL Essig

1/2 T Sojamilch

3-4 geh. EL Hefeflocken

1 gestr. TL Kurkuma (optional)

1 Msp Knoblauchpulver (optional)

1/2 TL Salz

- Margarine in einem Topf zerlassen.
- Stärke einrühren.
- Etwas Milch dazugeben, glattrühren.
- Essig, Senf und Gewürze zugeben.
- Nach und nach die restliche Milch zugeben, aufkochen lassen.
- Hefeflocken unterrühren, mit Salz abschmecken.

**Siehe auch:** Hefesauce/Hefeschmelz (hefeschemelz) .

**Tip:** Nicht nur für Pizza geeignet, sondern auch für gefüllte Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Zucchini usw.

## Einfache Pizzasauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T Tomatenmark

1/2 T Gemüsebrühe

1 EL Essig

2-3 TL Sojasauce

1 geh. TL Speisestärke

Paprika

Pfeffer

- Stärke mit etwas kalter Gemüsebrühe anrühren (wenn die Gemüsebrühe heiß ist, stattdessen etwas kaltes Wasser verwenden).
- Alle Zutaten in einem Topf verrühren, mit den Gewürzen abschmecken.
- Kurz aufkochen lassen.

## Instant-Pizzasauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 1/2-2 T Tomaten (stückig)
- 1/2 Zwiebel
- 1 TL Basilikum (getrocknet)
- Salz
- Paprika
- Pfeffer

- Zwiebel schälen, fein würfeln, mit stückigen Tomaten und Basilikum verrühren.
- Mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

## Pizzoccheri

von Claude Martin

- 200 g Buchweizennudeln (Pizzoccheri)
- 1/2 Wirsing (oder anderes Blattgemüse)
- 4-6 Kartoffeln
- 100 g Tofu
- 1 Zwiebel
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 2-4 EL Margarine oder Öl
- 1 Bd (ca. 20 g) frische Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer

- Kartoffeln schälen und in kleine Stücke, Wirsing in Streifen schneiden.
- In Salzwasser kochen und nach ca. 5 Minuten die Nudeln dazugeben, nochmals 10 Minuten weiterkochen lassen.
- Tofu in kleine Stücke schneiden, in reichlich Margarine anbraten.
- Knoblauch und Zwiebel schälen und zusammen mit dem Salbei fein zerhacken und kurz mitbraten.
- Nudeln und Gemüse dazugeben und etwas anbraten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und heiss servieren.

**Hinweis:** Die Teigwaren wie auch das Gericht werden als Pizzoccheri bezeichnet. Es können selbstgemachte oder getrocknete Nudeln aus dem Spezialitätenladen verwendet werden. Alternativ: Dinkelvollkornnudeln.

**Variante:** Anstatt "Wirz" (Wirsing) kann auch "Krautstiel" (Mangold) oder Spinat verwendet werden.

**Variante:** Das Gericht lässt sich auch im Backofen, wie ein Auflauf, zubereiten.

**Variante:** Es kann noch weiteres Gemüse oder grüne Bohnen mitgekocht werden.

## Polenta

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Maisgries
- 1 T Wasser
- 1 T Sojamilch (oder Wasser)
- 1/2 TL Salz
- 1-2 EL Hefeflocken (optional)

- Wasser und ggf. Sojamilch aufkochen lassen, salzen.
- Maisgries einrühren.
- 15-20 min. zu einem dicken Brei einkochen lassen.
- Hefeflocken unterrühren.

**Tip:** Weiterverarbeiten zu Polentaschnitten (/rezepte/polentaschnitten) .

**Variante:** Statt Wasser, Sojamilch und Salz Gemüsebrühe verwenden.

## Polentaschnitten

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Portion Polenta (/rezepte/polenta)
- Öl

- Gekochten Brei erkalten lassen.
- In fingerdicke Scheiben schneiden, ggf. in Rauten oder Rechtecke teilen.
- In Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten.

**Paßt zu:** Hefe-, Senf-, Tomaten- oder dunkler Zwiebelsauce.

## Popcorn

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 4-5 EL Popcornmais
- 3-4 EL Zucker
- 1-2 EL Öl

- Topfboden mit Öl bedecken.
- Popcorn zugeben (Boden sollte knapp bedeckt sein).
- Zucker zugeben.
- Deckel auf den Topf legen.
- Bei mittlerer Hitze beginnt der Mais nach einiger Zeit zu knallen.
- Wenn das Knallen nachläßt, Topf vom Herd nehmen.
- Wenn das Knallen aufgehört hat, Popcorn in eine



Schüssel geben. Kühl und trocken lagern.

## Schneller Pudding

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T Vanillesojamilch (oder  
Schokosojamilch oder Fruchtsojamilch  
usw.)

4 EL Stärke

2 EL Zucker

- 1/2 T Milch mit der Stärke verrühren.
- Restliche Milch mit Zucker aufkochen lassen.
- Vom Herd nehmen, angerührte Stärke mit dem Schneebesen unterrühren.
- Erneut kurz aufkochen lassen.
- In mit kaltem Wasser ausgespülte Schälchen geben.

**Hinweis:** Soll der Pudding vor dem Verzehr auskühlen, mit etwas Zucker bestreuen.

## Putzmittel

von Nathalie Claire (NClaire@antispe.de)

1/2 T Betain

1/2 T Apfelessig

2 TL ätherisches Orangenöl

1 T Wasser

1 alte Spülmittelflasche o.ä.

- Betain und Orangenöl in die Flasche füllen, umschwenken.
- Wasser und Essig dazugeben und schütteln.

**Tip:** Wer beim Einfüllen der Zutaten jeweils eine Markierung auf die Flasche malt, kann sich zukünftig (außer beim Orangenöl) das Abmessen sparen.

**Hinweis:** Ergibt einen halben Liter.

## Sojaquark (Grundrezept)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk Tofu (250g)

1/3 T Sojamilch

2 EL Öl

2 TL Zitronensaft

- Zutaten gründlich pürieren.
- Für herzhaftere Auftriche usw. 1 Ms Salz, für Süßspeisen Süßungsmittel zugeben.

**Verwendung:** Aus Sojaquark lassen sich eine Vielzahl von Aufstrichen (durch Zugabe von Käutern, Gewürzen, Zwiebelgewächsen usw.), Süßspeisen, Kuchen uvm. (z.B. Rührtofu (/rezepte/ruehrtofu) ) zubereiten.

## Radieschensuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 mittlere Kartoffeln (ca. 200 g)

1 Bund Radieschen (es werden nur 3  
Radieschen und das Radieschenkraut  
benötigt)

1/2 Zwiebel

2 T Gemüsebrühe

1/4 T Sojamilch

Salz

- Kartoffeln und Zwiebel schälen, klein würfeln.
- In der Gemüsebrühe kochen bis die Kartoffeln gar sind (etwa 20 Minuten).
- Radieschenkraut waschen und kleinschneiden, dazugeben, pürieren.
- Sojamilch unterrühren, eventuell mit Salz abschmecken.
- Suppe in zwei Suppenteller geben.
- 3 Radieschen in sehr dünne Scheiben schneiden, auf der Suppe verteilen.

## Räuchertofuaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (125 g) Räuchertofu  
1/4 Pk (100 g) Tofu  
4 EL Sojasauce  
6-7 EL Sojamilch

- Beide Tofuarten grob zerdrücken.
- Sojasauce und Sojamilch zugeben und alles gründlich pürieren.

## Krosse Räuchertofustreifen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (125 g) Räuchertofu  
2 EL Öl  
1 Pr Salz

- Räuchertofu in millimeterdicke Scheiben schneiden.
- Öl mit Salz in einer Pfanne erhitzen.
- Räuchertofu von beiden Seiten einige Sekunden kross braten.
- Auskühlen lassen.

## Räuchertofuzwiebelaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (125g) Räuchertofu  
1 Zwiebel  
1-2 EL Margarine  
2 EL Senf  
3 EL Sojamilch  
1 Pr Salz

- Räuchertofu in halbzentimetergroße Würfel schneiden.
- In Margarine und Salz knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen.
- Zwiebel schälen, klein würfeln, glasig dünsten.
- Zum Räuchertofu geben, mit den restlichen Zutaten vermischen, abkühlen lassen.

**Variante:** Tofu nicht würfeln, sondern mit der Gabel zerdrücken.

## Rahmspinat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (300g) Tiefkühlspinat  
1/4 T Sojamilch  
1 Knoblauchzehe (optional)  
1 EL Margarine  
1 Msp Muskat  
Salz

- Spinat in einen Topf geben, erhitzen.
- Ggf. Knoblauchzehe schälen und feinhacken, dazugeben.
- Margarine zugeben.
- Mit Muskat und Salz würzen.
- Im geschlossenen Topf bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- Sojamilch zugeben, aufkochen lassen.
- Nach Wunsch pürieren.

**Tipp:** Statt Tiefkühlspinat kann auch frischer Spinat (500g) verwendet werden, dann nur 5 Minuten köcheln.

**Paßt zu:** Brat-, Salz- oder Pellkartoffeln, Nudeln, Reis usw.

## Rajma Masala

von Claude Martin

1 T (200g) getrocknete Kidneybohnen  
4 Tomaten (ca. 300 g)  
Öl  
1 Ceylon-Zimtstange  
2 Zwiebeln  
1 TL Tomatenmark  
2 Stück Ingwer (jeweils walnußgroß)  
1 TL Salz  
1/2 TL Kurkumapulver (Gelbwurz)  
1/2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)  
1 TL Korianderpulver  
Korianderblätter  
1-2 Chili (optional)

- Bohnen über Nacht einweichen, etwa eine Stunde kochen.
- Zimtstange in heissem Öl ca. 30 Sekunden anrösten.
- Geschälte, fein gehackte Zwiebeln dazugeben und goldbraun anbraten.
- Geschälten und geschnittenen Ingwer (ein Stück) und Tomatenmark dazugeben.
- Gehackte Tomaten dazugeben und auf niedriger

Hitze ca. 5 Minuten zugedeckt einkochen.

- Chili hacken, mit den Gewürzen einrühren und mit den Bohnen ca. 10 bis 15 Minuten zugedeckt weiterkochen.
- Restlichen Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.
- Mit dem Ingwer und Korianderblättern garnieren und heiss servieren.

**Paßt zu:** Gewürzreis

## Rapunzelsalat mit Räuchertofu

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 Portion Rapunzeln (Feldsalat, etwa 150 g)
- 1/2 Pk (100g) Räuchertofu
- 3 EL Walnußöl
- 1 EL Essig
- 1/2 Knoblauchzehe
- Öl zum Anbraten
- Salz

- Räuchertofu in Streifen schneiden (ca. 3 cm lang, 5 mm breit, 3 mm dick).
- Räuchertofu in etwas Öl knusprig braten, erkalten lassen.
- Salat sehr gründlich waschen, Wurzeln entfernen.
- Aus dem durchgepreßten Knoblauch und den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen.
- Marinade über den Salat geben.
- Räuchertofustreifen darüber verteilen.

## Rapunzelsalat mit Walnüssen

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 Portion Rapunzeln (Feldsalat, etwa 150 g)
- 6-8 Walnüsse
- 3 EL Walnußöl
- 1 EL Essig
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz

- Salat sehr gründlich waschen, Wurzeln entfernen.
- Nüsse knacken, Kerne grob hacken.
- Aus dem durchgepreßten Knoblauch und den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen, mit den Nüssen über den Salat geben.

## Reisbällchen

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 T gekochter Reis
- 1 EL Mehl
- 2 EL Wasser
- 2-3 EL Zitronensaft
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Öl

- Den Reis zur Hälfte pürieren.
- Mehl mit Wasser anrühren.
- Den Reis mit dem angerührten Mehl, dem Zitronensaft und dem Tomatenmark gründlich vermischen.
- Mit feuchten Händen walnußgroße Bällchen formen und in Öl braten.

## Knuspriger Reis auf persische Art

von Iris Berger

- 1 T Langkorn-Vollkornreis
- 6 EL Öl

- Reis in reichlich Wasser halbgar kochen (20 Minuten).
- In einem Sieb abtropfen lassen, dann wieder in den Topf schütten.
- Weitere 20 Minuten ohne Flüssigkeitszugabe (die im Reis gespeicherte Flüssigkeit reicht zum Garwerden) bei schwacher Hitze auf dem Öl weitergaren und zwischen Topf und Topfdeckel ein Küchentuch klemmen, in dem sich Flüssigkeit, die der Reis nicht aufnehmen kann, fängt.
- Während der Garzeit 2-3 mal umrühren und darauf achten, daß der Reis nicht anbrennt, Tuch danach wieder zwischen Topf und Deckel klemmen.

**Hinweis:** Paßt gut zur Austernpilzpfanne (austernpilzpfanne) oder zu gedünstetem Gemüse.



## Reissuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T Gemüsebrühe
- 1 T gekochter Reis
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- 1 Tomate (optional)
- 1 EL Schnittlauchröllchen oder gehackte Petersilie.
- 1 Pr Muskat
- Pfeffer
- 1 EL Margarine

- Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, in der Gemüsebrühe aufkochen, einige Minuten kochen.
- Tomate fein würfeln, zugeben.
- Reis zugeben, drei Minuten weiter kochen.
- Margarine zugeben.
- Wenn die Margarine geschmolzen ist, mit Muskat und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.

**Variante:** Schnittlauch und Petersilie weglassen, 1 EL gehackten Spinat oder Knollenselleriegrün mitkochen.

**Variante:** Statt dem Reis eine Wildreis Mischung verwenden.

## Reis-Tofu-Bratlinge

von Iris Berger

- 2 T gekochter Reis
- 1/2 Pk (250g) Tofu
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprika
- 1 TL Curry
- 1 Pr Pfeffer
- Salz
- 1 EL Mehl
- 4 EL Wasser
- Öl

- Reis in eine Schüssel geben.
- Tofu dazubröseln.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Mit allen restlichen Zutaten außer Öl vermengen.
- Mit den Händen zu einer festen Masse kneten.
- Bratlinge formen und in Öl goldbraun braten.

## Reistomatenauflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 1/2 T Reis
- 3 T Wasser
- 1 1/2 TL Kurkuma
- 3-4 Tomaten
- 3 EL Margarine
- 3 EL Mehl
- 1 1/2 T Sojamilch
- 3 EL Hefeflocken
- 1 Msp Paprika
- 1 TL Senf
- 1-2 EL Zitronensaft oder Essig
- Salz

- Reis mit 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Salz im geschlossenen Topf etwa 15-20 Minuten kochen, bis das Wasser aufgenommen ist.
- Tomaten vom Stielansatz befreien, in Scheiben oder Spalten schneiden.
- Reis in eine Auflaufform geben, mit den Tomatenscheiben bedecken.
- Sojamilch mit Zitronensaft bzw. Essig, Hefeflocken, 1/2 TL Kurkuma, Senf, Paprika und 1 TL Salz verrühren.
- Margarine zerlassen, Mehl einrühren, mit Sojamilch glatrühren, aufkochen lassen.
- Sauce über die Tomaten verteilen.
- Im Backofen bei 200°C ca. 20-30 Minuten überbacken (bis die Kruste anfängt zu bräunen).

**Varianten:** 1-2 Knoblauchzehen pressen und über die Tomaten geben. Tomaten zum Teil durch Gurken- oder Zucchinischeiben ersetzen. Nach Wunsch Zwiebelringe darübergeben.

**Foto:** Daniela Lais

## Rettichsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 schwarzer oder ca. 1/3 weißer Rettich (200 g)
- 3 EL Essig
- 3 EL Öl
- 1 T Sojamilch
- 1 TL Salz

- Rettich schälen, auf der Gemüsereibe raspeln, salzen und etwas ziehen lassen.
- Essig, Öl und Sojamilch mit dem Rettich mischen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

## Rhabarber-Auflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 Stangen Rhabarber (etwa 500 g)
- 1 1/3 T (200g) Mehl
- 1 T Rohzucker
- 1/5 Pk (100g) Margarine
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Msp Natron
- 1 Msp Zimt
- 1 Pr Salz
- Öl

- Die Rhabarberhaut abziehen, Rhabarber in fingerdicke Stücke schneiden.
- Mit 2/3 des Zuckers, Natron und Zitronensaft mischen und in eine gefettete Auflaufform geben.
- Mehl, restlichen Zucker, Zimt und Salz mischen und mit der Margarine zu Streuseln verarbeiten.
- Diese auf dem Rhabarber verteilen.
- Bei 200°C ca. 45-50 min. backen.

## Rhabarbereis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Stange Rhabarber (etwa 150 g)
- 1 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp Zimt
- 1 EL Margarine
- 1/2 T Sojamilch

- Rhabarber enthäuten, kleinschneiden.
- Mit Zucker, Zimt, 1 EL Zitronensaft und Margarine weichdünsten.
- Sojamilch mit 1 EL Zitronensaft mischen.
- Rhabarber abkühlen lassen.
- Alle Zutaten mischen.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Rhabarber-Orangen-Kuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 500 g Rhabarber
- 1 Orange
- 2/3 T (100g) Dinkelmehl
- 10 geh. EL Rohzucker
- 5 EL (50g) Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Margarine
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Sojamilch
- 5 EL Birnen- oder Agavendicksaft
- 2 EL Speisestärke
- Öl

- Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen, Wasser abgießen, mit Sojamilch und 2 EL Zitronensaft pürieren.
- Dinkelmehl, Zucker, Zimt, Margarine, 1 EL Stärke dazugeben, alles gründlich verkneten, zugedeckt eine Stunde im Kühlschrank stehen lassen.
- Eine geölte Springform mit dem Teig auslegen, dabei einen fingerbreiten Rand hochziehen.
- Bei 200°C 18-20 Minuten backen.
- Währenddessen Orangenschale abreiben, Orange schälen (dabei gründlich alles Weiße entfernen).
- Rhabarber schälen, in 2 cm lange Stücke schneiden, mit Dicksaft und 1 EL Zitronensaft kochen.
- Orange in Spalten schneiden, diese dritteln.
- 1 EL Stärke mit 3 EL Wasser anrühren.
- Angerührte Stärke und Orangenstücke nach 5 Minuten zum Rhabarber geben, aufkochen lassen.
- Nach einer Minute vom Herd nehmen, abgeriebene Orangenschale unterrühren.
- Füllung eine Viertelstunde abkühlen lassen, auf dem Kuchenboden verteilen.
- Offen eineinhalb Stunden auskühlen lassen.

**Dazu paßt:** Kokoschlagsahne  
(kokoschlagsahne) .

## Rhabarberstreuselkuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 große Stangen Rhabarber (etwa 600g)  
2 T Mehl  
1 T Zucker  
2/3 Pk Margarine (etwa 167g)  
1 gestr. TL Zimt  
1 Pr Salz  
1 Pr Natron  
Öl

- Mehl, Zucker, Zimt und Salz vermischen.
- Mit der Margarine verkneten.
- 2/3 davon in eine gefettete Backform geben, andrücken, dabei einen etwa daumendicken Rand bilden.
- Rhabarber schälen, in zentimeterdicke Stücke schneiden, auf dem Kuchenboden verteilen.
- Natron darüberstreuen.
- Restlichen Teig als Streusel darübergeben.
- Bei 180°C etwa 45 Minuten backen.

## Rösti mit Sojadickmilch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 Pellkartoffeln vom Vortag  
1 rohe Kartoffel  
1 Zwiebel  
1 EL Mehl  
1 Knoblauchzehe  
1 T Sojamilch  
1/2 Zitrone  
Pfeffer  
Salz  
Öl

- Kartoffeln und Zwiebeln schälen, Kartoffeln raspeln, Zwiebel ebenfalls raspeln oder sehr fein würfeln.
- Kartoffeln und Zwiebeln mit dem Mehl mischen, mit Pfeffer und Salz würzen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Rösti darin von beiden Seiten anbraten, gelegentlich wenden.
- Zitrone auspressen, Saft in eine Tasse geben, mit Sojamilch auffüllen und ca. 5 min. gerinnen lassen.
- Rösti mit Pfeffer und Salz abschmecken, dazu die Sojadickmilch reichen.

**Variante:** Eine zerdrückte Knoblauchzehe mitbraten.

## Rösttofu-Aufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (200g) Tofu  
2-3 EL Öl  
3-4 TL Senf  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Sojasauce  
Paprika und/oder Pfeffer  
Salz

- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Tofu zerkrümeln, würzen und salzen, im Öl knusprig braten.
- Mit allen anderen Zutaten pürieren, abschmecken.

**Variante:** 1-2 EL Rösttofu beiseite stellen und nach dem Pürieren unterrühren.

## Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Netz (250g) Rosenkohl (etwa 16 Stück)  
5 Kartoffeln  
1 1/2 T Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1/2 frische rote Chilischote  
1-2 Knoblauchzehen  
1 T Passata  
1 TL Margarine  
Paprika  
Pfeffer  
Salz  
Öl

- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden und in Öl in einem großen Topf glasig dünsten.
- Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden.
- Chili in dünne Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen und in dünne Ringe schneiden.
- Kartoffeln, Knoblauch und Chili mit Gemüsebrühe in den Topf geben, bei geschlossenem Deckel 10-12 Minuten kochen.
- Rosenkohl putzen, Strunk kürzen, äußere Blätter entfernen, Strunk kreuzweise einschneiden.
- Mit Passata und Margarine zu den halbgaren Kartoffeln geben.
- Mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.
- Weitere 8-10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.

- Ggf. abschmecken.

**Hinweis:** Die Kartoffeln müssen am Ende gar sein, der Rosenkohl aber nicht zu weich.

## Rosinenstuten

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 T helles Mehl (Type 405 oder 550)
- 1 T Sojamilch
- 1/2 W Hefe
- 1 EL Margarine
- 3-4 EL Rohrzucker
- 1 TL Salz
- 1 Msp Zimt
- 1/2 T Rosinen (etwa 66 g oder 1/3 Pk)

- Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Hefe und Zucker mit etwas Sojamilch hineingeben, 10 Minuten warten.
- Margarine, Salz, Zimt und restliche Sojamilch hinzufügen und etwa 10 Minuten kneten.
- Rosinen hineinkneten (es darf keine an der Oberfläche zu sehen sein, da sie sonst beim Backen verbrennen).
- 45 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.
- Zu einem Laib formen und weitere 15 Minuten gehen lassen.
- 45 Minuten bei 180°C backen.

**Variante:** Vor dem Backen mit 1/2 EL Mandelstifte bestreuen.

**Tip:** Der Kuchen kann, in Scheiben geschnitten, einfach so gegessen werden, schmeckt jedoch auch sehr gut mit Margarine, gesüßten Nußmusen, Marmelade, Schokoladen- oder anderen süßen Aufstrichen.

## Rote-Bete-Aufstrich

von Iris Berger

- 2 Knollen Rote Bete
- 2 Kartoffeln
- 2 EL Sojamilch
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Essig
- 1 geh EL Margarine
- 1/2 TL Kräutersalz
- etwas Pfeffer

- Rote Bete und Kartoffeln kochen, bis sie sehr weich sind (Rote Bete benötigt ca. 15 Minuten

länger als Kartoffeln).

- Beides schälen und in Stücke schneiden.
- In einem hohen Rührgefäß vermischen.
- Alle Zutaten dazugeben und alles pürieren.

## Rote Grütze

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pk (300 g) rote Tiefkühl-Früchte (rote und schwarze Johannisbeeren, Himbeeren)
- 1 T Wasser
- 4 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 2 geh EL Stärke

- Früchte auftauen lassen (2-3 Stunden).
- Stärke mit etwas Wasser verrühren.
- Früchte mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen, 2-3 Minuten köcheln, große Früchte etwas zerdrücken.
- Angerührte Stärke einrühren, unter Rühren aufkochen lassen.
- In ein Schüssel oder Dessertschälchen geben, einige Stunden kaltstellen.

**Variante:** andere rote Früchte wie Erdbeeren, Kirschen usw. verwenden; frische oder eingemachte Früchte verwenden, ggf. Einmachwasser verwenden

## Roter Linsenaufstrich

von Iris Berger

- 3 T Gemüsebrühe
- 1 T rote Linsen
- 1 Stange Lauch
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprika
- 1 Pr Salz
- 1 Pr Pfeffer

- Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- Linsen dazugeben.
- Lauch putzen und in Ringe schneiden.
- Nach 10 Minuten Kochen der Linsen den Lauch dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.
- Vom Herd nehmen und eine gute Stunde abkühlen lassen.
- Tomatenmark und Gewürze unterrühren.

**Hinweis:** Der Aufstrich muß nicht püriert werden, da die Linsen beim Kochen



zerfallen.

## Sauce für Spaghetti à la Rucola

von Iris Berger

100 g Rucola  
2 Zwiebeln  
2 kleine Zucchini  
1 1/2 T passierte Tomaten  
1 gestr. EL Paprikapulver  
1 gestr. EL Curry  
1/2 TL Pfeffer  
1/2 TL Salz  
Öl

- Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten.
- Zucchini in Scheiben schneiden und dazugeben, etwas anbraten.
- Knoblauch fein schneiden und dazugeben.
- Passierte Tomaten dazugießen und mit Salz, Paprika, Curry und Pfeffer würzen.
- Topf vom Herd nehmen und Rucola hinzugeben, auf keinen Fall mitkochen.

**Hinweis:** Die Sauce reicht für 250 g Spaghetti.

## Rührlopino

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (200 g) Lopino  
1 Zwiebel  
1 Tomate  
1/2 grüne Paprika  
1/2 gelbe Paprika  
3-4 EL Sojamilch  
1 EL Sojasauce  
1 TL Paprikapulver  
1 Msp Pfeffer (optional)  
Öl

- Lopino mit 1 EL Öl und der Sojamilch und der Sojasauce pürieren (oder mit einer Gabel zerdrücken), Gewürze gründlich untermengen, mit Salz abschmecken.
- Zwiebel schälen, würfeln oder zu Viertelringen schneiden, in Öl glasig dünsten.
- Paprika in Rauten schneiden, Tomate würfeln.
- Lopinomasse und Paprika in die Pfanne geben, unter mehrfachem Wenden anbraten, ggf. noch etwas Öl zugeben.
- Zum Schluß die Tomate hinzugeben, kurz heiß werden lassen.

**Varianten:** Das Grundrezept kann fast beliebig

variiert werden: andere Gemüse verwenden (z.B. Lauch, Frühlingszwiebeln, Chilischote), gebratene Tofuwürfel oder Räuchertofustreifen zugeben, Pilze mitbraten, mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen usw.

**Tip:** Falls kein Lopino zur Hand ist, kann notfalls auch Tofu, mit Kurkuma gelb gefärbt, verwendet werden.

## Rührtofu

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (400 g) Tofu  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
1-2 Zehen Knoblauch (optional)  
Öl  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Salz

- Öl mit etwas Salz in der Pfanne erhitzen.
- Tofu mit den Händen (oder einer Gabel) zu stecknadelkopfgroßen Krümeln zerbröseln oder mit der Küchenreibe raspeln.
- Würzen und unter ständigem Rühren anbraten. Ggf. Öl nachgießen.
- Zwiebel schälen, fein würfeln, zum Tofu geben.
- Nach Wunsch Knoblauch zugeben.
- Tomaten würfeln/schneiden, wenn die Zwiebeln glasig sind, Tomaten unterheben.

**Variante:** Räuchertofustreifen mitbraten, mit den Tomaten Kräutern (z.B. Petersilie, Schnittlauch) dazugeben. Andere Gemüse nach Belieben ergänzen.

## Rührtofu-Nudeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (200g) Tofu  
1 Portion (ca. 200g) gekochte Spaghetti (oder andere Nudeln)  
1/2 Zwiebel  
1/2 T Sojamilch  
1-2 TL Zitronensaft  
1 TL Kurkuma  
1 EL Stärke  
Salz  
Paprika  
Pfeffer  
Öl  
Petersilie oder Schnittlauch

- 1/3 des Tofus in kleine Würfel schneiden, mit Paprika würzen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofuwürfel darin anbräunen.
- Zwiebel schälen, würfeln, Zwiebelwürfel und Nudeln zugeben, Zwiebeln glasig dünsten. Nudeln gelegentlich wenden.
- Restlichen Tofu mit der Hälfte der Sojamilch pürieren.
- Restliche Sojamilch, Zitronensaft, Kurkuma, Stärke, 1-2 EL Öl zugeben, pürieren.
- Mit Salz abschmecken.
- Über die Nudeln gießen, mit Pfeffer bestreuen.
- Braten, bis die Unterseite knusprig ist.
- Auf einen Teller gleiten lassen.
- Mit Petersilie oder Schnittlauchröllchen dekorieren.

**Ergibt:** eine (große) Portion.

## Russischer Zupfkuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

### Teig

- 2 T (300 g) Weizenmehl
- 2/3 T Stärke
- 3/4 Pk (ca. 190 g) Margarine
- 1 1/3 T (200 g) Rohrzucker
- 3 EL (40 g) Kakao
- 2 EL Sojamehl
- 3-6 EL Sojamilch
- 1 TL Natron

### Füllung

- 1 1/2 Pk (600 g) Tofu
  - 1/2-1 reife Banane
  - 1/3-1/2 T Sojamilch
  - 4 EL Zitronensaft
  - 1/4 Pk (ca. 60 g) Margarine
  - 1 T (250 g) Rohrzucker
  - 1/2 T Stärke
  - Mark 1 Vanilleschote (oder 2 Pk Vanillezucker)
  - 1 Pr Salz
- Alle Teigzutaten zu einer glatten Kugel kneten.
  - Mit 2/3 davon eine runde Backform auslegen, dabei am Rand leicht erhöhen.
  - Tofu und Banane mit Sojamilch und Zitronensaft pürieren.
  - Mit den restlichen Zutaten gründlich mischen und in die Form füllen.
  - Restlichen Teig in etwa münzgroßen Stücken darauf zupfen.
  - Bei 200°C knapp 1 Stunde backen.

**Arbeitsaufwand:** etwa 50 Minuten.

## Sahne-Eis

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 Pk (200ml) Sojasahne
- 2 Pk Sahnesteif
- 2 Pk Vanillezucker
- 1 EL Zucker

- Die Sahne mit den übrigen Zutaten steifschlagen.
- In eine Frischhaltedose füllen und im Tiefkühlfach oder Gefrierschrank für mindestens 8 Stunden gefrieren lassen.

**Hinweis:** Dieses Eis kristallisiert in der Regel nicht aus beim Tiefkühlvorgang, so daß es nach der Entnahme aus dem Gefrierschrank direkt verzehrfertig ist.

## Sahnetorte mit Kirschen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 1/2 fache Menge Rezept Schoko-Tortenboden (/rezepte/tortenboden)
- 1 Glas Kirschen (Abtropfgewicht ca. 350g)
- 2 TL Agar-Agar
- 2 Pk (600ml) aufschlagbare Sojasahne
- 2 Pk Sahnesteif
- 1 geh. EL Kakao

- Den Tortenbodenteig in einer Springform backen, auf einem Kuchengitter erkalten lassen und mit einem langen Messer in 3 Böden schneiden.
- Die Kirschen (12-16 nicht zerdrückte vorher zur Seite legen) mit Saft in einem Topf zum Kochen bringen.
- Agar-Agar mit etwas kaltem Wasser anrühren, zu den Kirschen geben, aufkochen und 1-2 Minuten köcheln lassen.
- Kirschmasse abkühlen lassen, bis sie anfängt, zu gelieren.
- Um den untersten Tortenboden einen Tortenring legen, die Kirschmasse darauf geben.
- Wenn die Kirschen ziemlich fest geworden sind, den zweiten Tortenboden darauf legen, ganz erkalten lassen.
- Die Sahne mit dem Sahnesteif aufschlagen.
- Den Tortenring vom Kuchen entfernen und ca. 1/3 der Sahne auf den zweiten Tortenboden geben.
- Dritten Tortenboden obendrauf legen, die restliche Sahne obendrauf und an der Seite verteilen.
- Die zurückgelegten Kirschen im Kreis auf der Torte verteilen.



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

- Kakao mit Hilfe eines Siebs fein über die Torte streuen.
- Bis zum Verzehr kühl stellen.

## Salatcreme

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1/3 T Sojamilch
- 1/6 T Distel- oder Rapsöl
- 1 Msp - 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Essig oder Zitronensaft
- 1-2 TL Senf

- Alles in eine Tasse geben.
- Mit dem Stabmixer pürieren.

**Tip:** Die Salatcreme wird fester, wenn sie einige Minuten in den Kühlschrank gestellt wird.

**Paßt zu:** Blattsalaten, Gurken-, Nudel-, Kartoffel-, Bohnen-, Quinoa-, Reissalat usw.

**Varianten:** Knoblauch oder Kräuter zugeben.

## Salatsauce

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

- 3 EL Öl
- Saft 1 Zitrone
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch oder
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Sojasauce

- alle Zutaten mischen.

## Salatsauce mit Dill

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 1/2 T Sojamilch (kalt)
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Senf
- 1 TL Dillspitzen
- 1 Msp Pfeffer
- 5 EL Zitronensaft
- 3 EL (Maiskeim-)Öl

- Alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.

**Passt zu:** grünem Salat, Tomaten, Gurke, Reis- oder Nudelsalat.

**Variante:** Statt Dill können auch andere Kräuter, z.B. Schnittlauch, verwendet werden.

**Hinweis:** Hält sich im Kühlschrank einige Tage, muss dann aber nochmal kurz geschüttelt werden.

## Sauce deluxe

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucenbaukasten)
- 1-2 TL Hefeextrakt

- Wie Grundrezept, Hefeextrakt kurz vor Ende der Kochzeit einrühren.

**Hinweis:** Hefeextrakt ist eine dunkle, rotbraune Paste, nicht zu verwechseln mit Hefeflocken usw.

## Sauce Mornay

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 1/2 T Gemüsebrühe
- 1/2 T Sojamilch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Margarine
- 1-2 EL Mehl
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Apfelessig
- 1/2 TL Senf
- 1 Msp Paprikapulver
- etwas rote Chilischote (optional)

- Zwiebel schälen, fein würfeln und mit der kleingeschnittenen Chilischote in der Margarine glasig dünsten.
- Mehl zugeben und rühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Etwas Gemüsebrühe zugeben und glattrühren.
- Knoblauch schälen und durchpressen, mit der restlichen Gemüsebrühe, dem Essig, dem Senf und der Sojamilch zur Sauce geben.
- Aufkochen lassen und pürieren oder durch ein Sieb passieren.
- Hefeflocken unterrühren.
- Mit Paprika abschmecken.

**Paßt zu:** Pasta, Gemüse.



## Saucenbaukasten "dunkle Sauce"

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1-2 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 2-3 TL Tomatenmark
- 1 Pr Zucker
- 1 1/2 T Gemüsebrühe

- 2/3 der Margarine zerlassen.
- Mehl dazugeben, rühren, bis es sich mit dem Fett verbunden hat.
- Zucker und Tomatenmark auf den Topfboden geben, anrösten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen (Gemüsebrühe unter Rühren langsam zugeben, damit sich keine Klümpchen bilden).
- Aufkochen und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.
- Vom Herd nehmen und restliche Margarine einrühren.

**Tips:** Wenn die Sauce zu dünn ist, 1 geh. TL Stärke in etwas kaltem Wasser oder Sojamilch auflösen, einrühren, nochmal aufkochen lassen. Wenn die Sauce zu dick oder zu scharf ist, mit etwas Gemüsebrühe, Wasser oder Sojamilch verlängern, entsprechend abschmecken.

**Varianten:** 1/2 Zwiebel schälen, fein würfeln, zuerst in der Margarine glasig dünsten. 2-3 TL Essig mit dem Tomatenmark dazugeben. Mit der Gemüsebrühe 1-2 EL Sojasauce oder 3-4 EL Sojamilch zugeben. 1-2 Zehen Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden, mitköcheln lassen. Mit Pfeffer und/oder Paprikapulver usw. abschmecken. Dunkle Zwiebelsauce (zwiebelsaucedunkel), Sojarahmsauce (pfeffersauce>Pfeffersauce,), Sauce deluxe (lorbeersauce>Lorbeersauce,), Pilzsauce (pilzsauce).

## Sauerkirschstreuselkuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 T Sauerkirschen (etwa 500g)
- 2 T Mehl
- 1 T Zucker
- 1/3 Pk Margarine (etwa 167g)
- 1 Msp Zimt
- 1 Pr Salz

- Alle Zutaten außer den Kirschen verkneten.
- 2/3 davon in eine gefettete Backform geben, andrücken, dabei einen etwa daumendicken Rand bilden.
- Kirschen eventuell entsteinen, auf dem Kuchenboden verteilen.
- Restlichen Teig als Streusel darübergeben.
- Bei 175°C etwa 45 Minuten backen.

**Variante:** Sauerkirschen teilweise oder ganz durch anderes Obst ersetzen, sehr gut eignen sich beispielsweise Mirabellen und geviertelte Pflaumen, aber auch in Scheiben oder Spalten geschnittene Äpfel oder Birnen.

## Sauerkrautauflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pk (500g) Nudeln (z.B. Penne)
- 1 Glas (650g) Sauerkraut
- 2-3 T Gemüsebrühe
- 2-3 TL Kümmel (ganz)
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Essig
- Öl
- 2 Portionen Hefesauce (/rezepte/hefesauce)

- Ein Handvoll Sauerkraut beiseitestellen.
- Restliches Sauerkraut in etwas Öl und mit dem Kümmel kurz andünsten.
- Glas mit Gemüsebrühe auffüllen, Sauerkraut damit ablöschen.
- Sojasauce und Essig zugeben, bei geschlossenem Deckel mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen.
- Währenddessen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen.
- Rohes Sauerkraut mit gekochtem mischen.
- Hefesauce zubereiten.
- Hälfte der Nudeln in eine Auflaufform geben.
- Hälfte des Sauerkrauts darübergeben.
- Restliche Nudeln, dann restliches Sauerkraut



darauf verteilen.

- Hefesauce darübergießen.
- Bei 200°C etwa 20 Minuten überbacken.

**Für:** vier Portionen.

## Sauerkrautpfanne

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1/2 - 1 Pk Räuchertofu
- 1 Glas (ca. 680g) Sauerkraut
- 2 1/2 T Gemüsebrühe
- 2-3 TL Kümmel
- 2 EL Essig
- 1 Zwiebel
- Öl

- Räuchertofu in 3 cm lange, 3 mm breite und dicke Streifen schneiden, in etwas Öl knusprig anbraten, beiseitestellen.
- Zwiebel schälen, in Viertelringe schneiden, in Öl glasig dünsten.
- 3 EL vom Sauerkraut abnehmen, den Rest zu den Zwiebeln geben.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Kümmel und Essig dazugeben, 30 Minuten köcheln lassen.
- Das rohe Sauerkraut und den Räuchertofu untermischen.

**Paßt zu:** Gebratenen Schupfnudeln (schupfnudeln) oder Pellkartoffeln.

## Schmorgurken im Tomatenreisring

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 große Salatgurke (oder 2 Feldgurken)
- 2 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 1 EL Stärke
- 1-1 1/2 T Sojamilch
- 3 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Kurkuma (optional)
- 1 1/4 T Reis
- 2 1/2 T Wasser
- 2 Tomaten
- Pfeffer
- Salz

- Wasser zum kochen bringen, 1 TL Salz und Reis zugeben.
- Bei geschlossenem Deckel ca. 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
- Tomaten würfeln und 3 Minuten vor Ende der

Garzeit unter den Reis mischen.

- Während der Reis kocht, Gurken schälen, längs vierteln, schräg in mundgerechte Stücke schneiden.
- Mit etwas Salz in 1 EL Margarine andünsten.
- Stärke in 2 EL Sojamilch anrühren.
- Mehl über die Gurkenstücke streuen, gründlich vermengen.
- Restliche Sojamilch und angerührte Stärke hinzugeben.
- Hefeflocken darüberstreuen.
- Sauce etwas andicken lassen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Restliche Margarine untermischen.
- Tomatereis zu einem Ring anrichten und Schmorgurken in die Mitte füllen.

## Schneller Schokoaufstrich

von Iris Berger

- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 geh TL Kakao

- Gut verrühren.

**Variante:** Andere Nußmuse verwenden.

## Schnelle scharfe Tomatensuppe

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 2 T Passata
- 1/2 rote Chilischote
- 1 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 Msp getrockneten Oregano
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 2-3 Blättchen Basilikum
- Weißbrot-Croutons (/rezepte/croutons) (optional)

- Chili in dünne Ringe schneiden, in etwas Olivenöl anbraten.
- Passata zugeben.
- Mit reichlich Paprika, Salz, etwas Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
- Essig und Oregano zugeben.
- Auf Wunsch den geschälten, in dünne Scheibchen geschnittene Knoblauch zugeben.



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

- Aufkochen, einige Minuten köcheln lassen.
- Ggf. in der Zwischenzeit die Croutons zubereiten.
- Restliches Olivenöl zur Suppe geben, auf zwei Teller verteilen, mit in Streifen geschnittenem Basilikum bestreuen.
- Croutons erst unmittelbar vor dem Essen darübergerben.

**Variante:** 1/2 T Passata durch Gemüsebrühe ersetzen (dann weniger salzen).

## Schoko-Bananen-Kokos-Shake

von Iris Berger

- 2 große oder 3 kleine Bananen  
3 T Sojamilch  
3-4 EL Kokosflocken  
3-4 EL Nüsse (Haselnüsse, Mandeln o.ä.)  
2 EL Kakao  
2 EL Haferflocken

- Alle Zutaten in den Mixer geben und erst langsam, dann auf höchster Stufe durchmischen.

**Varianten:** Anstatt der Nüsse können auch Sonnenblumenkerne, Sesamsamen oder Cashewkerne verwendet werden.

**Hinweis:** Aufgrund der Bananen eigentlich süß genug, aber es kann auch noch etwas Zucker / Agavendicksaft dazugegeben werden.

## Schoko-Birne

von Iris Berger

### für den Pudding

- 2 T Sojamilch  
1 geh EL Kakao  
6 geh EL Maisstärke  
2 EL Rohzucker oder Obstdicksaft  
1 Pr Salz

### für die Birnen

- 2 feste, grüne Birnen  
1/2 Zitrone  
1 EL Zucker

- Topf mit Wasser (halbvoll), dem Saft der halben Zitrone und dem Zucker aufsetzen.
- Birnen mit einem Kartoffelschäler schälen und unten flach abschneiden, mit einem Löffel das Kerngehäuse Herausschaben.
- Birnen ca. 5 min. im Zitronen-Wasser kochen, bis sie weich, aber nicht matschig sind (Gabelprobe), dann auf Teller stellen.
- Den Schokoladenpudding nach Rezept

(schokoladenpudding) kochen und, wenn er fertig ist, noch heiß über die Birnen gießen.

**Hinweis:** Kann heiß oder kalt gegessen werden.

## Schoko-Birnenkuchen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

### Schokohefeteig

- 2 T Mehl  
1/2 T Sojamilch  
1/2 T lauwarmes Wasser  
1/2 Pk Hefe  
1/2 T Zucker  
2 geh. EL Kakao

### Belag

- 6 Birnen (ca. 600 g)  
4 EL Zucker  
1 TL Zimt

### Streusel

- 1 T Mehl  
1/2 T Zucker  
2 geh. EL Kakao  
100g Margarine  
1 Pr Salz

- Für den Hefeteig das Mehl mit Hefe, Zucker und Kakao vermischen, Sojamilch und Wasser zugeben und gut verkneten.
- Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Für die Streusel alle Zutaten gut verkneten.
- Die Birnen nach Wunsch schälen und achteln.
- Für den Belag die 4 EL Zucker und den Zimt mischen.
- Den Hefeteig in eine Springform geben, die Birnenstücke darauf verteilen und mit dem Zucker-Zimt-Gemisch bestreuen.
- Darauf die Streusel verteilen.
- Bei 180°C 45-50 Minuten backen.

## Schokocrossies

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Rezept Schokolade  
(/rezepte/schokolade) (300g)  
3 T Cornflakes (ca. 150g)

- Cornflakes mit der noch flüssigen Schokoladenmasse mischen, bis sie vollständig damit überzogen sind.
- Löffelweise auf Backpapier setzen, auskühlen lassen.

**Variante:** Einen Teil der Cornflakes durch gehackte Mandeln ersetzen.

## Schokohaferflocken

von Iris Berger

- 1 T zarte Haferflocken (Kleinblatt)
- 2 geh TL Kakao
- 4 TL Zucker
- 3/4 T Sojamilch

- Haferflocken, Kakao und Zucker trocken verrühren.
- Sojamilch dazugeben.

## Schokolade

von Thomas Scherhag

- 1 Pk (250 g) Kokosfett
- 1 Pk (250 g) Puderzucker
- 2/3 T (100 g) Kakao

- Kokosfett bei niedriger Temperatur schmelzen.
- Zucker unter rühren vollständig(!) darin auflösen.
- Kakao untermischen, keinesfalls zu heiß werden lassen, da sich sonst das Fett absetzt.
- Die Masse in eine geeignete Form gießen und auskühlen lassen.

**Varianten:** Noch flüssige Schokoladenmasse nach Belieben mit Haselnüssen, Mandeln, Erdnüssen, Rosinen, Kokosflocken usw. mischen.

**Tip:** Um Klümpchen zu vermeiden, Puderzucker sieben.

**Foto:** Martin Pätzold (1), Achim Stößer

## Schokoladeneis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T (1/2 Pk) Sojacreme
- 2 EL Kakao
- 3 EL Ahornsirup (oder Obstdicksaft)
- 1 EL Margarine

- Margarine zerlassen.
- Mit den anderen Zutaten mischen.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.

- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Sojamilch zugeben.

**Tip:** Statt der Sojacreme kann auch 1 T Sojamilch, mit 3 EL angerührter Maisstärke und den restlichen Zutaten aufgekocht, verwendet werden, mit der Sojacreme ist das Ergebnis jedoch noch etwas besser.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

## Schokoladenkekse

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 1/3 T (200g) Weizenmehl
- 2/3 T (100g) Rohzucker
- 1/5 Pk (100g) Margarine
- 4 EL Kakao
- 3-4 EL Sojamilch

- Margarine, Mehl, Zucker, Kakao und Sojamilch zu einer glatten Kugel kneten.
- Eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Dünn ausrollen, Kreise ausstechen oder in Quadrate schneiden.
- Bei 190°C ca. 15 min. backen.

## Schokoladenpudding

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T Sojamilch
- 1 geh EL Kakao
- 6 geh EL Maisstärke
- 2 EL Rohzucker oder Obstdicksaft
- 1 Pr Salz

- Kakao und Stärke mit ca. 8 EL Sojamilch glattrühren.
- Restliche Sojamilch mit Zucker und Salz erhitzen.
- Topf vom Herd nehmen, angerührte Masse einrühren.
- Unter ständigem Rühren kurz aufkochen.
- In mit kaltem Wasser ausgespülte Schälchen geben, auskühlen lassen.



## Schoko-Sahne-Eis

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 Pk (200 ml) Sojasahne
- 2 Pk Sahnesteif
- 3 EL Zucker
- 1 1/2 EL Kakao

- Die Sahne mit den übrigen Zutaten steifschlagen.
- In eine Frischhaltedose füllen und im Tiefkühlfach oder Gefrierschrank für mindestens 8 Stunden gefrieren lassen.

**Hinweis:** Dieses Eis kristallisiert in der Regel nicht aus beim Tiefkühlvorgang, so daß es nach der Entnahme aus dem Gefrierschrank direkt verzehrfertig ist.

## Schottisches Shortbread

von Ivo Dal Maso (ivodalmaso@web.de)

- 1 T Mehl
- 1/3 Pk (ca. 90g) Margarine
- 3 geh. EL Zucker
- 1 Pr Salz

- Mehl und Salz mischen.
- Margarine in kleinen Stücken dazugeben.
- Zucker zugeben und Teig gut durchkneten, ggf. etwas Wasser dazugeben, falls der Teig noch zu trocken ist.
- Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen und in fingerlange Streifen schneiden.
- Mit einem geeigneten Werkzeug (z.B. Eßstäbchen) Muster (etwa 5mm tief, siehe Abbildung) eindrücken.
- Die Kekse 45 Min. bei 150°C backen.

**Fotos:** Martin Pätzold (2)

## Schupfnudeln

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Kartoffelpüree (kartoffelpueree) (kalt)
- 1 T Mehl

- Püree und Mehl verkneten, fingerlange und -dicke Nudeln formen.
- Portionsweise in siedendes Salzwasser geben, ziehen lassen (nicht kochen!), bis sie an die Oberfläche treiben.
- Mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

**Varianten:** Nußschupfnudeln: Ein Drittel des Mehls durch gemahlene Haselnüsse

ersetzen. Die Schupfnudeln können so gegessen werden, üblicherweise werden sie jedoch in etwas Öl rundum angebraten.

## Schwarz-Weiß-Gebäck

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 Pk (250g) weiche Margarine
- 1 Pk Vanillezucker
- 3/4 T Zucker
- 2 T Mehl
- 1/2 Pk (100g) gemahlene Mandeln
- 3 EL Speisestärke
- 2 schwach geh. EL Kakao
- Fett oder Backpapier für das Blech

- Alle Zutaten, bis auf den Kakao, miteinander verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen und ein gutes Drittel davon wegnehmen.
- Restlichen Teig auf bemehlter Fläche mit einem Nudelholz etwa 3-6 mm dick zu einem Rechteck ausrollen.
- Das übrige Drittel des Teiges mit dem Kakao verkneten und ebenfalls zu einem etwas kleineren Rechteck ausrollen.
- Das "dunkle Rechteck" auf das helle legen und von einer langen Seite her zusammenrollen.
- Mit einem Messer von der Rolle ca. 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden, auf das mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Backblech legen.
- Bei 175°C ca. 20 Minuten backen.
- Noch warm vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Schwarzer Linsenaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T gekochte Belugalinsen
- Öl
- Salz

- Linsen mit etwas Öl pürieren, mit Salz abschmecken.



## Seitan-Grundrezept

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 T Glutenmehl
- 1 T Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 EL Sojasauce

- Glutenmehl mit der Gemüsebrühe oder dem Wasser und der Sojasauce gut verkneten.
- Zu einem länglichen Laib formen.
- Scheiben oder Würfel daraus schneiden.
- In kochendes Wasser geben, 20 Minuten kochen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, ausdrücken.
- Die Teile können nun gebraten werden.

**Tipp:** Wesentlich würziger wird der Seitan, wenn er statt mit Wasser mit Gemüsebrühe verknetet wird (das ist, wenn die Masse nicht mariniert wird, essentiell), eventuell kann er auch in Gemüsebrühe statt Wasser gekocht werden.

**Tipp:** Zarter und lockerer wird er durch längere Kochzeiten, empfehlenswert ist eine dreiviertel Stunde bis eine Stunde. - Achim Stößer

**Siehe auch:** Seitanschnitzel (seitanschnitzel) und marinierter Seitan (marinierterseitan)

## Seitanrouladen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

### Rouladen

- 1 T Gluten
- 1 T Gemüsebrühe
- 1-2 EL Sojasauce

### Füllung

- 2 EL Senf
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Pk (125g) Räuchertofu
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 saure Gurken (optional)
- Öl

### Sauce

- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Essig
- 2-3 T Gemüsebrühe
- 3-4 EL Sojasauce
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- 1 Lorbeerblatt (optional)
- Pfeffer

- 1/4 T Sojamilch
- 2 TL Stärke
- 1-2 TL Margarine

- Wasser zum Kochen bringen.
- Währenddessen Gluten, Gemüsebrühe und Sojasauce mischen.
- Masse vierteln, Teile möglichst dünn und rechteckig flachpressen (mindestens Handgröße).
- Ins kochende Wasser geben.
- 45 Minuten köcheln lassen.
- Abgießen, gut auspressen.
- Mit Senf bestreichen.
- Zwiebeln schälen, würfeln, in etwas Öl glasig dünsten, aus der Pfanne nehmen.
- Räuchertofu in lange, dünne (etwa 30x5x2mm<sup>3</sup>) Streifen schneiden.
- In Öl unter gelegentlichem Rühren groß braten.
- Petersile waschen, kleinhacken.
- Alles auf den Rouladen verteilen.
- Aufrollen, mit Spieß, Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.
- Öl in der Pfanne erhitzen.
- Rouladen scharf anbraten, wenden, andere Seite ebenfalls scharf anbraten, Hitze reduzieren.
- Tomatenmark auf den Pfannenboden geben, anrösten.
- Mit Essig ablöschen.
- 2 T Gemüsebrühe, Sojasauce und nach Wunsch geschälten Knoblauch oder Lorbeerblatt zugeben.
- 15 Minuten köcheln lassen, Rouladen wenden.
- Stärke mit Sojamilch anrühren, zugeben.
- Margarine zugeben.
- Weitere 15 Minuten köcheln lassen, ggf. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

**Ergibt:** 4 Portionen.

**Dazu passen:** Kartoffeln (Pell-, -pürree), Nudeln oder Reis.

## Seitanschnitzel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 4 Seitanschnitzel (seitangrundrezept) zu je 100 g (zwei pro Person)
- 2/3 T (100 g) Weizenschrot
- 4 EL Mehl
- 1/3-1/2 T Wasser
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Msp Salz
- Öl
- 1/2 Zitrone
- Petersilie



- Mehl, Wasser, Pfeffer und Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
- Weizenschrot auf einen flachen Teller geben.
- Seitan im Teig wenden, anschließend im Weizenschrot panieren.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Seitan von beiden Seiten goldbraun anbraten, bis die Panierung groß ist.
- Mit Zitronenscheiben und Petersilie verzieren.

**Dazu passen:** Pommes frites oder Bratkartoffeln und grüner Salat.

## Selleriesalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

Rest Sellerie (z.B. die Enden, die von gebratenen Selleriescheiben übrigbleiben; die folgenden Mengenangaben beziehen sich auf etwa 100 g)

2 EL Zitronensaft

3/4 T Sojamilch

1 gestr TL Salz

- Sellerie schälen, auf der Gemüsereibe raspeln.
- Mit Zitronensaft beträufeln, salzen.
- Mit der Sojamilch vermengen, 5 Minuten ziehen lassen.

## Sesamcracker

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/3 T (33 g) Sesam

1 1/3 T (200 g) Weizenmehl

1/3 T (50 g) Sojamehl

1 TL Salz

1/4 T Sonnenblumenöl

1/2 T Wasser

- Sesam in der trockenen Pfanne rösten.
- Mit den beiden Mehlsorten und dem Salz mischen.
- Mit Öl und Wasser verkneten.
- 2-3 mm ausrollen, in zwei Finger breite, fingerlange Rechtecke schneiden.
- Bei 180°C ca. 25 min. backen.

## Sesamkonfekt

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T Sesam

5 EL Agaven- oder Birnendicksaft

1 TL Kakao

2-3 EL Kokosflocken

- Alle Zutaten außer den Kokosflocken mischen und pürieren.
- Walnußgroße Kugeln formen.
- In Kokosflocken wälzen.

**Varianten:** : Statt in Kokosflocken in etwas Sesam, Kakao, Puderzucker, gemahlene Mandeln usw. wälzen.

## Sesamtofu auf Chinakohl

von Joel Hempel

1/2 Pk (100g) geräucherter Sesamtofu (oder Räuchertofu und 1 EL Sesam)

1/2 Kopf Chinakohl (ca. 400g)

1 T Kokosmilch

1 Hand voll Mandeln (je nach Belieben etwas mehr)

1 Chilischote

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Zitronenolivenöl (bzw. Olivenöl und etwas Zitronensaft)

Margarine

Salz

Cayennepfeffer

Muskat (nur ganz wenig)

- Tofu würfeln, in Margarine knusprig anbraten und beiseite stellen (falls Räuchertofu und Sesam verwendet wird, Sesam nur kurz mitrösten).
- Chinakohl in 2 cm dicke Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Chilischote nach Wunsch entkernen und in Streifen schneiden.
- 1 EL Margarine in einer großen Pfanne zerlassen und die Zwiebeln 2 Minuten darin andünsten.
- Chinakohl dazugeben und weitere 5 Minuten andünsten (Chinakohl soll dabei noch sehr knackig bleiben).
- Kokosmilch und Mandeln dazugeben und zum Kochen bringen.
- 4 Minuten köcheln lassen.
- Das Olivenöl dazugeben, Knoblauch hineinpresse, würzen (mit Cayenne, Salz und Muskat) und das ganze dann noch 3 Minuten

leicht köcheln lassen.

- Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
- Falls nötig noch etwas köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Tofu hinzugeben.

**Varianten:** Statt Mandeln können auch Hanfsamen, Haselnüsse, Kürbiskerne und andere Nüsse und Samen verwendet werden, statt Chinakohl Wirsing.

**Tip:** Wer keine Kokosmilch hat, kann Soja- oder Reismilch und 1-2 EL Kokosflocken verwenden.

**Dazu paßt:** Reis, Hirse usw.

## Shahi Curry

von Rosa Peters (ZiskaF@gmx.net)

- 3-4 große Tomaten oder 1 Glas (500 g) passierte Tomaten
- 3 T gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Karotten ...)
- 1 TL Öl  
Salz nach Geschmack
- 1 große Zwiebel
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Anissamen
- 2 cm frische Ingwerwurzel
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken oder 1 Msp Nelkenpulver
- 3 Kardamomkapseln
- etwas Zucker (optional)

- Tomaten hacken und mit etwas Wasser weichkochen, dann durch ein Sieb passieren (oder passierte Tomaten verwenden).
- Gemüse kleinschneiden und kochen.
- Zwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden.
- Zwiebeln mit den Gewürzen und Ingwer in Öl anbraten, leicht bräunen lassen.
- Das Gemüse, das Tomatenpuree, Salz und nach Wunsch etwas Zucker hinzu geben.

**Paßt:** heiß zu Fladenbrot oder Reis.

**Kommentar:** Der Begriff Curry entspricht im asiatischen Raum nicht direkt der bei uns bekannten Gewürzmischung sondern wird für diverse Gerichte verwendet, welche mit der als Masala bezeichneten Gewürzmischung zubereitet werden. (Claude Martin)

## Shampoo

von Simone Stirn

- 1 Teil Betain
- 3 Teile Wasser

- Betain und Wasser in einen geeigneten Behälter, am besten einen Spender, geben und schütteln.

**Hinweis:** Nicht zum Verzehr bestimmt.

## Silberputzmittel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T Wasser
- 3 EL Salz

Alufolie (etwa von der Größe eines Schreibmaschinenblatts)

- Wasser kochen, Salz darin auflösen.
- Alufolie locker zusammenknüllen, in die Kochsalzlösung werfen.
- Silbernen bzw. versilberten Gegenstand (Besteck, Schmuck usw.) dazugeben.
- Kurz abwarten, bis der schwarze Belag verschwunden ist und das Silber wieder glänzt.

**Tip:** Das zu reinigende Silber sollte Kontakt zum Aluminium haben.

**Hinweis:** Zur Funktionsweise siehe Forum (<http://veganismus.ch/foren/read.php?f=3&i=25>)

## Sojabohnenbratlinge

von Iris Berger

- 1 Pk (500g) Sojabohnen
- 2 TL Kräutersalz
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Pr Pfeffer
- 2 EL Sojasauce
- 3 geh EL Tomatenmark
- 2 geh EL Weizenvollkornmehl
- 1 1/2 Zwiebeln
- Öl

- Sojabohnen über Nacht einweichen, 2 Stunden kochen.
- Abgießen, Sojabohnen mit dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Alle Zutaten außer dem Öl zu den Sojabohnen geben, gut vermischen, Bratlinge formen.
- In Öl braten.

## Sojadickmilch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T Sojamilch  
1/2 Zitrone

- Zitrone auspressen, Saft in eine Tasse geben.
- Mit Sojamilch auffüllen.
- 5 Minuten gerinnen lassen.

## Soja-Geschnetzeltes

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (150 g) Sojaschnetzel  
3 T Gemüsebrühe  
1 EL Tomatenmark  
2 TL Sojasauce  
1-2 Msp Pfeffer  
1-2 Msp Paprikapulver  
1/2 T Sojamilch  
1 EL Mehl  
1-2 EL Essig  
Öl

- Sojaschnetzel in der heißen Gemüsebrühe 20 Minuten ziehen lassen.
- Abgießen, ausdrücken, Gemüsebrühe auffangen.
- Sojaschnetzel in reichlich Öl knusprig anbraten.
- Tomatenmark dazugeben, mit Mehl bestreuen, kurz anrösten.
- Mit Essig und 1 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Sojamilch dazugeben.
- Mit Sojasauce, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 10-15 Minuten köcheln lassen.

**Paßt zu:** Reis oder Nudeln.

## Soja-Gulasch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (100 g) Sojawürfel  
3 T Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Hefeextrakt (optional)  
2 TL Sojasauce  
1-2 Msp Pfeffer  
1-2 Msp Paprikapulver  
1/2 T Sojamilch  
1 geh TL Stärke  
1-2 EL Essig

1 Pr Zucker  
1 TL Margarine  
Öl

- Sojawürfel in 3 T Gemüsebrühe 10 Minuten kochen oder 20-30 Minuten in heißer Gemüsebrühe ziehen lassen.
- Abgießen, ausdrücken, Gemüsebrühe auffangen.
- Größere Würfel ggf. halbieren.
- Sojawürfel in reichlich Öl knusprig anbraten.
- Zwiebel schälen, in Viertelringe schneiden, zu den Sojawürfeln geben, glasig dünsten.
- Zucker und Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten.
- Mit Essig und 1 1/2 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Stärke mit Sojamilch verrühren, dazugeben.
- Mit Hefeextrakt, Sojasauce, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 10-15 Minuten köcheln lassen.
- Margarine unterrühren.

**Paßt zu:** Reis oder Nudeln.

## Sojajoghurt

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 T Sojamilch

- Ein Glas mit kochendem Wasser ausspülen.
- Sojamilch in das Glas füllen.
- Mit einem Sieb abdecken (als Insektenschutz).
- Bei Zimmertemperatur (um 22°C) etwa 2-3 Tage stehen lassen.
- Im Kühlschrank aufbewahren.

**Variante:** Sojamilch mit einigen TL des vorigen Ansatzes mischen, über Nacht stehen lassen.

**Anmerkung:** In der Sojamilch vermehren sich Milchsäurebakterien aus der Luft. Die Zeit, bis sie fest wird, kann stark schwanken. In seltenen Fällen kann sie durch andere Bakterien verderben (daher wird empfohlen, für den ersten Ansatz nur eine halbe Tasse zu verwenden).

**Achtung:** In den meisten kommerziell hergestellten Sojajoghurts werden kuhmilchbasierende Milchsäurebakterienkulturen verwendet (d.h., die Kulturen werden mit Kuhmilch ernährt, es wird also, wenn auch in geringen Mengen, Tiermilch für jeden Becher dieser Sojajoghurts verbraucht), sie sind also nicht vegan.





## Sojamedaillons

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

12 Sojamedaillons  
Öl  
Pfeffer  
Salz

- Sojamedaillons mit kochendem, gesalzenem Wasser bedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.
- Abgießen, gut ausdrücken.
- Öl in der Pfanne erhitzen, salzen, Medaillons von beiden Seiten kross braten.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.

**Dazu passen:** Nudeln oder Reis mit brauner Sauce (saucenbaukasten).

## Sojamilch

von qUe (que2k@gmx.de)

300 g Sojabohnen (ergibt ca. 3l Sojamilch)  
4 l Wasser

- Sojabohnen in reichlich Wasser mindestens 12 Std. einweichen lassen.
- Wasser weggießen und in einem großen Topf geben, 1l Wasser dazugeben.
- Bohnen und Wasser kurz aufkochen lassen, mit Mixstab pürieren, bis ein feinkörniges Mus entsteht (ca. 4 min).
- 3l Wasser dazugeben und nochmals aufkochen lassen, mit Mixstab ein weiteres mal ca. 2 min. mixen.
- Masse mittels Dauerkaffeefilter (Goldtonfilter, mikrofeines Edelmetallgewebe) filtern, dabei ständig mit Löffel rühren, damit das Filtergewebe nicht verstopft.

**Hinweis:** Sojamilch gut gekühlt lagern und innerhalb weniger Tage verbrauchen. Dauerkaffeefilter (Goldtonfilter) gibt's ab 20 DM, Anschaffung lohnt sich auf jeden Fall, da die Gewähr für beste Filterergebnisse. Reinigung ist wesentlich unproblematischer als bei anderen Filtern.

## Sojamilchreis mit heißen Früchten

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

1/2 T Rundkornreis  
2 T Sojamilch  
5 EL Zucker  
1 TL Öl  
1 Pr Salz  
150 g Kirschen, entsteint (TK oder frisch)  
1/2 T Wasser  
1 EL Stärke

- Reis, Sojamilch, 2 EL Zucker, Salz und Öl in einen Topf geben.
- Aufkochen, auf niedrigster Stufe ca. 25 Minuten quellen lassen (ohne Deckel), ab und zu umrühren.
- Für die Soße Kirschen, restlichen Zucker und Wasser kurz aufkochen lassen.
- Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und dazu geben.

**Variante:** Statt der Kirschen Beeren (Him-, Brom-, Heidel-, Erdbeeren etc.) verwenden.

**Hinweis:** Um ein Überkochen zu verhindern, kann ein Teil der Sojamilch (ein Drittel bis zur Hälfte) durch Wasser ersetzt werden.

## Sojarahmhefekuchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 T helles Mehl (Typ 550)  
3 T Sojamilch  
4-5 EL Rohrzucker  
1/4-1/2 W Hefe  
2-3 TL Zimt  
1 EL Margarine  
4 EL Zitronensaft  
Öl

- Hefe mit 1/2 T lauwarmen Sojamilch und 1 EL Zucker vermischen, 15 Minuten gehen lassen.
- Mit Mehl, 1 Msp Zimt, Margarine, 1/2 T weiterer Sojamilch, evt. einem weiteren EL Zucker zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit restliche Sojamilch (2 T) mit 1 EL Zucker und dem Zitronensaft vermischen.
- Restlichen Zucker (2 EL) und restlichen Zimt mischen.
- Hefeteig auf einem gefetteten Backblech ausrollen, einen fingerbreiten Rand hochdrücken.

- Eingedickte Sojamilch gleichmäßig darauf verteilen, Zimtucker darüberstreuen.
- 15 Minuten gehen lassen.
- 20-25 Minuten bei 200°C backen.

## Sojarahmsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Grundrezept Saucenbaukasten  
"dunkle Sauce" (saucenbaukasten)  
(aber nur 1 T Gemüsebrühe)

1/2 T Sojamilch

1-2 TL Margarine zusätzlich

- Wie Grundrezept, 1/2 T Gemüsebrühe durch die Sojamilch und die zusätzliche Margarine ersetzen, ggf. entsprechend kräftiger würzen.

## Sojasahne

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2/5 T Sojamilch

1/5 T geschmacksneutrales Öl (z.B. Rapsöl)  
ein paar Tropfen Zitronensaft  
(optional)

- Zutaten mit dem Pürierstab mixen, kühl stellen.

**Tip:** Besonders geeignet zur Dekoration von Cremesuppen: parallele Streifen auf die Suppe träufeln, mit einer Gabel senkrecht dazu Spitzen ziehen.

**Variante:** frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Basilikum) mitpürieren

## Sonnenblumencreme

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T Sonnenblumenkerne

2 T Wasser

6-8 EL Sojamilch

1-1 1/2 EL Zitronensaft

1 gestr TL Salz

- Sonnenblumenkerne über Nacht im Wasser einweichen.
- Überschüssiges Wasser abgießen.
- Sojamilch, Zitronensaft und Salz dazugeben.
- Mit dem Pürierstab fein pürieren.

**Varianten:** Kräutersalz statt Salz verwenden, andere Gewürze ergänzen oder Grundrezept mit Bärlauch usw. abwandeln (kleinschneiden und

untermischen oder mitpürieren), z.B. Petersilien-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremepetersilie), Schnittlauch-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremeschnittlauch), Knoblauch-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremeknoblauch), Zwiebel-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremezwiebel), Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremezwiebelapfel), Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme (sonnenblumencremetomatekresse).

## Knoblauch-Sonnenblumencreme

von Iris Berger

1 Grundrezept Sonnenblumencreme  
(sonnenblumencreme)

1-2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)

- Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und bei der Zubereitung des Aufstrichs mitpürieren.

## Petersilien-Sonnenblumencreme

von Iris Berger

1 Grundrezept Sonnenblumencreme  
(sonnenblumencreme)

1 Bund Petersilie

- Petersilie kleinschneiden und unter den fertigen Aufstrich pürieren.

**Tip:** Das gestrichene Brot mit Tomatenscheiben belegen.

## Schnittlauch-Sonnenblumencreme

von Iris Berger

1 Grundrezept Sonnenblumencreme  
(sonnenblumencreme)

1 Bund Schnittlauch

- Schnittlauch kleinschneiden und unter den fertigen Aufstrich mischen.

## 

von Iris Berger

- 1 Grundrezept Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme) (mit Kräutersalz statt Salz)
- 1 Tomate
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Schale Kresse

- Tomate würfeln, Kresse abschneiden, beides zusammen mit dem Tomatenmark unter den fertigen Aufstrich pürieren.

## Zwiebel-Sonnenblumencreme

von Iris Berger

- 1 Grundrezept Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme)
- 1 große Zwiebel
- etwas Öl

- Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden.
- In Öl glasig dünsten und abkühlen lassen.
- Bei der Zubereitung des Aufstrichs mitpürieren.

## 

von Iris Berger

- 1 Grundrezept Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme)
- 1 kleine Zwiebel
- 1/4 kleiner Apfel
- Majoran
- Sonnenblumenöl

- Zwiebel schälen und würfeln schneiden.
- In Öl glasig dünsten.
- Apfel würfeln, dazugeben, weiter dünsten, bis die Zwiebel gebräunt ist.
- Bei der Zubereitung des Aufstrichs mitpürieren.
- Mit Majoran abschmecken.

## Spargel

von Achim Stößler (achim-stoesser.de)

- 500 g weiße Spargel
- 2 EL Margarine
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Pr Zucker
- 1 EL Mehl
- 1/3 T Sojamilch (optional)
- etwas Petersilie (optional)
- Salz

- Spargel (vom Kopf weg) schälen, holzige Enden abschneiden.
- Enden und Schalen mit Wasser bedeckt auskochen.
- Die Spargel mit dem Kochwasser, 1/2 TL Salz, Zucker, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Margarine in einen Topf geben.
- Wenn nötig noch etwas Wasser dazugeben, bis die Spargel knapp bedeckt sind.
- Im geschlossenen Topf einige Minuten bissfest kochen (nicht zu weich).
- 1 EL Margarine in einem kleinen Topf zerlassen, mit Mehl glattrühren.
- Das Spargelkochwasser langsam dazugeben, ebenfalls glattrühren, eventuell etwas einkochen lassen.
- Je nach gewünschter Saucenmenge Sojamilch mit 1 EL Zitronensaft mischen.
- Die Sojadickmilch dazugeben, kurz aufkochen lassen.
- Mit Salz und eventuell restlichem Zitronensaft abschmecken.
- Vom Herd nehmen, restliche Margarine unterrühren.
- Sauce über die Spargel geben, mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Paßt zu:** Pellkartoffeln, Nudeln oder Reis.

**Variante:** Wer sich nicht an einer leichten Verfärbung der Spargel stört, kann auf den Zitronensaft verzichten (die Sojamilch dann evt. mit 1 TL Stärke anrühren), das Eigenaroma des Spargels kommt dadurch besser zur Geltung.

**Tip:** Ist das Spargelkochwasser nicht geschmacksintensiv genug für die Sauce, kann sie mit etwas 1 TL Senf oder 2-3 TL Würzhefeflocken ergänzt werden, das sollte aber normalerweise nicht der Fall sein.

## Spargeltomatensalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200 g Spargel  
1 Pr Zucker  
1 TL Margarine  
2 Tomaten  
1 EL Öl  
1 TL Essig  
1 Pr Pfeffer  
Salz

- Spargel (vom Kopf weg) schälen, holzige Enden abschneiden.
- Enden und Schalen mit Wasser bedeckt auskochen.
- Die Spargel mit dem Kochwasser, 1 Msp Salz, Zucker, Margarine in einen Topf geben.
- Wenn nötig noch etwas Wasser dazugeben, bis die Spargel bedeckt sind.
- Im geschlossenen Topf einige Minuten bissfest kochen (nicht zu weich).
- Abkühlen lassen, abgießen (Kochwasser auffangen).
- Spargelköpfe abschneiden, Rest in dünne Scheibchen schneiden.
- Stielansatz der Tomaten entfernen, klein würfeln.
- Aus Öl, Essig, Pfeffer, 1 Msp Salz und 2 EL Spargelkochwasser eine Marinade bereiten, mit den Spargelscheibchen und den Tomatenwürfeln vermischen.
- Spargelköpfe darauflegen.

**Tip:** Das restliche Spargelkochwasser als Grundlage für Suppe oder Sauce verwenden.

## Spinat-Cannelloni

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

250g Cannelloni  
Olivenöl  
1 Pk (450g) TK-Spinat  
1 Pk (500g) Tofu  
1 gr. Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
Salz  
Pfeffer

### Tomatensauce

500ml Passata  
1 EL Gemüsebrühpulver  
1 gestr. TL Oregano, getrocknet  
1 gestr. TL Basilikum, getrocknet

1 Zehe Knoblauch  
Salz  
Pfeffer

### Hefesoße

1 2/3 T (400ml) Sojamilch  
2 geh. EL Mehl  
1 TL Senf  
1/2 EL Gemüsebrühpulver  
3 EL Margarine  
3 EL Hefeflocken  
Salz

- Spinat auftauen und abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken, in Olivenöl andünsten.
- Tofu zerdrücken, zum Spinat geben.
- Spinat, Tofu, Zwiebel und Knoblauch vermischen, evt. leicht pürieren.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Für die Tomatensauce Passata zum Kochen bringen.
- Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und dazugeben.
- Kräuter dazugeben.
- Gemüsebrühpulver gut unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Hefesoße Sojamilch mit Mehl, Hefeflocken und Senf erhitzen.
- Gemüsebrühpulver und Margarine dazugeben.
- Unter ständigem Rühren um Kochen bringen.
- Mit Salz abschmecken.
- Eine große Auflaufform gut mit Olivenöl einfetten.
- Cannelloni mit der Spinat-Tofu-Masse füllen und in die Auflaufform legen
- Tomatensauce darübergießen.
- Zum Schluß die noch heiße Hefesoße (wenn sie kalt wird, wird er zu fest) darübergießen.
- Bei 200°C ca. 30-40 Minuten backen.

**Hinweis:** Für 4 Personen.

## Spinatpesto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

200g Blattspinat  
1-2 Knoblauchzehen (optional)  
Olivenöl (oder ein geschmacksneutrales Öl)  
Salz

- Spinat von Stielen befreien und gründlich waschen, trockenschleudern.
- Knoblauch schälen, grob zerkleinern.
- Zutaten im Mixer bzw. mit dem Pürierstab pürieren, dabei nach und nach Öl zugeben, bis eine gleichmäßige Paste entsteht.  
+ Mit Salz abschmecken.

**Tip:** Das Pesto hält sich mit Öl bedeckt in einem verschlossenen Glas einige Tage im Kühlschrank.

**Hinweis:** Das Pesto wird kalt auf heiße Pasta gegeben (eventuell mit etwas Nudelkochwasser angerührt).

## Spinatpizza

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pizzaboden (siehe z.B. Pizzaboden (pizzabodenhefeteig) -Grundrezept)  
1 T Instant-Pizzasauce (pizzasauce2)  
1 Pk (450g) gehackter TK-Spinat  
Muskat  
Sonnenblumenkerne  
1 EL Tomatenmark  
rote Chilischote  
Olivenöl  
Salz

- Pizzaboden nach Grundrezept zubereiten (ohne Sesam oder Haferflocken, kräftig salzen, evt. 1 EL Salz) und vorbacken.
- Spinat mit etwas Wasser in einem Topf auftauen und 10 Minuten kochen, mit Muskat und Salz abschmecken.
- Pizzaboden mit dem Tomatenmark bestreichen.
- Pizzasauce darauf verteilen.
- Spinat darauf verteilen.
- Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
- Chilischote (Menge nach Schärfe und Geschmack) in dünne Ringe schneiden, über die Pizza streuen.
- Die Pizza mit Olivenöl beträufeln.
- Bei 220°C ca. 25 bis 35 Minuten backen.

## Spinatrisotto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Pk (300g) TK-Spinat  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
3 EL Öl  
3/4 T Reis  
1 EL Essig  
1-2 EL Tomatenmark  
2 T Gemüsebrühe  
2-3 EL Hefeflocken  
Pfeffer  
Salz  
Muskat

- Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Spinat mit etwas Wasser und Knoblauch 10 Minuten köcheln.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Zwiebeln im Öl glasig dünsten.
- Reis zugeben und 3 Minuten unter Rühren braten.
- Essig und Tomatenmark dazugeben und unterrühren.
- 1/2 T Gemüsebrühe zugeben solange rühren, bis die ganze Flüssigkeit in den Reis eingezogen ist.
- 1/2 T Gemüsebrühe zugeben solange rühren, bis die ganze Flüssigkeit in den Reis eingezogen ist.
- 1/2 T Gemüsebrühe zugeben solange rühren, bis die ganze Flüssigkeit in den Reis eingezogen ist.
- 1/2 T Gemüsebrühe zugeben solange rühren, bis die ganze Flüssigkeit in den Reis eingezogen ist.
- Spinat und Hefeflocken zugeben, unterrühren und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

## Spinatsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Schale (100g) junger Blattspinat  
3-4 EL Öl  
2 TL Essig  
1 Zehe Knoblauch  
Salz

- Spinat waschen, trockenschleudern.
- Essig und Öl verrühren, mit Salz abschmecken.
- Knoblauch schälen, fein hacken, zugeben.
- Salat mit dem Dressing gründlich vermischen.

## Spinatsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 200g frischer Blattspinat
- 2-3 EL Margarine
- 1 T Sojamilch
- 1/2 T Wasser
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Hefeflocken
- 2 EL Mehl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 gestr. TL Stärke
- Salz
- Muskat
- Pfeffer

- Spinat waschen und trockenschleudern, in Streifen schneiden.
- Margarine zerlassen, Spinat mit etwas Salz darin unter Rühren 2 Minuten andünsten.
- Mit Mehl bestäuben, verrühren, Sojamilch zugeben.
- Knoblauch schälen, pressen oder kleinschneiden, mit den Hefeflocken und dem Zitronensaft zugeben.
- Stärke mit dem Wasser anrühren, dazugeben, unter Rühren aufkochen lassen.
- Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

**Paßt zu:** Pasta.

**Variante:** Sauce pürieren.

## Spinatsuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 100 g Blattspinat
- 1 1/2 T Gemüsebrühe
- 1/2 T Sojamilch
- 1/2 Knoblauchzehe
- Muskat

- Spinat waschen, grobe Stiele entfernen, mit Sojamilch und Knoblauch pürieren.
- In die heiße Gemüsebrühe einrühren, zwei Minuten ziehen lassen.

**Variante:** Nudelreste als Einlage einige Minuten darin heiß werden lassen.

## Spülmittel

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 100 ml Betain
- 1 TL ätherisches Orangenöl
- 400 ml Wasser
- 1 alte Spülmittelflasche o.ä.

- Betain und Orangenöl in die Flasche füllen, umschwenken.
- Wasser dazugeben und schütteln.

**Tip:** Wer beim Einfüllen der Zutaten jeweils eine Markierung auf die Flasche malt, kann sich zukünftig (außer beim Orangenöl) das Abmessen sparen.

**Hinweis:** Ergibt einen halben Liter.

## Stachelbeerkuchen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 4/5 Pk (200g) Margarine
- 1 T Sojamilch
- 2 EL Zitronensaft
- 1 T Zucker
- 2 T Mehl
- 2 gestr. TL Natron
- 700-800g Stachelbeeren (frisch oder aus dem Glas)
- Margarine oder Öl für das Blech

- Den Zitronensaft zur Sojamilch geben und diese gerinnen lassen.
- Margarine, Zucker, Mehl und Natron miteinander verrühren.
- Die geronnene Sojamilch zugeben und noch mal rühren.
- Das Backblech einfetten, den Teig darauf verteilen.
- Die Stachelbeeren ggf. abgießen und abtropfen lassen und darauf verteilen.
- Bei 175°C ca. 40-45 Minuten backen.

**Hinweis:** Dieses Rezept ist für ein kleines Backblech bestimmt (ca. 30x40 cm).

**Varianten:** Statt der Stachelbeeren andere Beeren oder Kirschen verwenden.

## Süße Haferriegel

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 Pk. (250g) Margarine
- 1 1/2 T Zucker
- 4 T Haferflocken, zart
- 2 T Kokosflocken
- 1 T Rosinen
- 5 EL Sojamilch
- 5 EL Apfelmark
- Backpapier für das Blech

- Die Margarine in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen.
- Den Zucker unterrühren und sich auflösen lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen, Haferflocken, Kokosflocken und Rosinen gut mit der Margarine vermischen.
- Zuletzt die Sojamilch und das Apfelmark unterrühren, nochmals alles gut vermischen.
- Ein kleines Backblech (ca. 30x40 cm) mit Backpapier auslegen, die Haferflockenmasse gleichmäßig darauf verteilen.
- Bei 160°C auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.
- Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und nach Belieben zu Rechtecken, Quadraten etc. schneiden.
- Auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen und in einer Keksdose aufbewahren.

**Varianten::** Statt der Sojamilch kann auch Reis- oder Hafermilch verwendet werden. Die Rosinen können durch kleingeschnittene getrocknete Datteln, Aprikosen oder andere Trockenfrüchte ersetzt werden.

## Suppe für viele

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

- 5-6 Zwiebeln
- 6 Kartoffeln
- 6 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Pk (300 g) Erbsen
- 1 Kohlrabi
- 6-8 T Wasser
- Gemüsebrühe
- Salz
- Paprikapulver
- Pfeffer

- Alles waschen, schälen und kleinschnippeln.
- Zwiebeln in etwas Gemüsebrühe andünsten.
- Möhren, Zucchini und Kohlrabi dazu.
- Erbsen, Kartoffeln auch dazu, mit Wasser auffüllen, zum Kochen bringen.
- Nach 10 Minuten würzen, ca. 20 Minuten weiter köcheln lassen und dann pürieren.
- Eventuell nochmal abschmecken.

**Varianten:** Das ganze geht auch noch mit Brokkoli, Paprika, Spinat.

## Szegediner Gulasch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T (1/2 Pk, 100g) Sojawürfel
- 1 Glas (ca. 680g) Sauerkraut
- 3-4 T Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Kümmel
- 1-2 TL Paprikapulver
- 4-5 EL Sojamilch
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pr Zucker
- Öl
- Salz
- Pfeffer

- Sojawürfel in 3 T Gemüsebrühe 10 Minuten kochen oder 20-30 Minuten in heißer Gemüsebrühe ziehen lassen.
- Abgießen, ausdrücken, Gemüsebrühe auffangen.
- Größere Würfel ggf. halbieren.
- Sojawürfel bei mittlerer Hitze in reichlich Öl knusprig anbraten.
- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden, zu den Sojawürfeln geben, glasig dünsten.
- Zucker und Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten.
- Sauerkraut dazugeben, mit 2 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Eine Knoblauchzehe schälen, in Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Kümmel und Paprikapulver dazugeben.
- Bei geringer Hitze 30-40 Minuten kochen.
- Sojamilch und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, 5 Minuten weiterkochen lassen.

**Paßt zu:** Pellkartoffeln.

**Hinweis:** Ergibt etwa 4 Portionen.



## Tapetenlöser

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T heißes Wasser  
1 TL Betain

- Zutaten in eine Sprühflasche geben, schütteln.
- Tapete ganzflächig damit einsprühen.
- 20-30 Minuten einwirken lassen.
- Tapete abziehen, ggf. mit einem Spachtel vorsichtig abheben.

## Toast Hawaii

von Iris Berger

4 Scheiben Ananas (ca. 1 1/2 - 2 cm dick)  
1/2 Pk (100g) Räuchertofu  
4 Scheiben Weißbrot (weissbrot)  
1 Pizzahefesauce (pizzahefesauce)

- Pizzahefesauce nach Rezept zubereiten.
- Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und auf den Brotscheiben verteilen.
- Auf jedes Brot eine Scheibe Ananas legen.
- Die Hefesauce gleichmäßig darauf verteilen.
- 15 min bei 200°C im Backofen überbacken.

## Tofu (Grundrezept)

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200 g) Tofu  
8 EL Sojasauce  
Paprika (optional)  
Cayennepfeffer (optional)  
Salz  
Öl

- Tofu in zentimetergroße Würfel, 3x3x20mm<sup>3</sup> große Quader etc. schneiden (je größer die Oberfläche im Verhältnis zum Volumen, desto mehr Röststoffe entstehen).
- In einem verschließbaren Gefäß mit Sojasauce mischen und ggf. mit Paprika und Cayennepfeffer würzen.
- Mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren, dabei gelegentlich schütteln (zum Durchmischen).
- Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Salz zugeben (damit es weniger spritzt).
- Tofu (ohne restliche Marinade, falls nicht alles aufgenommen wurde) in die Pfanne geben, unter

Rühren kross braten.

**Variante:** Nach Geschmack Zitronensaft, Gemüsebrühe, Knoblauch, Pfeffer usw. zur Marinade geben.

## Tofubratlinge

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200g) Tofu  
3 EL Mehl  
5 EL Zitronensaft  
2 EL Sojamilch  
Pfeffer  
Salz  
Öl

- Tofu mit einer Gabel zerdrücken, so daß stecknadelkopfgroße Krümel entstehen.
- Mehl mit Zitronensaft und Sojamilch glattrühren.
- Angerührtes Mehl mit dem Tofu vermengen, mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.
- Mit feuchten Händen aus der Tofumasse fünf fingerdicke Bratlinge formen.
- Öl mit etwas Salz in einer Pfanne erhitzen.
- Tofubratlinge von beiden Seiten braten.

## Tofu in Sesamkruste

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200 g) Tofu  
1/5 T Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
1/2 T Sesam  
2-3 EL Mehl  
3-4 EL Wasser  
Öl  
Salz

- Tofu in 4-5 Millimeter dicke Scheiben schneiden.
- In Gemüsebrühe und Sojasauce eine Stunde marinieren, dabei nach einer halben Stunde wenden.
- Öl mit etwas Salz in einer Pfanne heiß werden lassen.
- Mehl mit Wasser zu einem Brei anrühren, Tofuscheiben darin und anschließend im Sesam wenden.
- Tofuscheiben auf beiden Seiten knusperig braten.

**Tip:** Schmeckt auch kalt auf Brot.





## Tofu-Kartoffelsalat

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2-3 Pellkartoffeln

1/2 Portion gebratener Tofu (tofu)

1/2 T Mayonnaise (mayo)

1/2 T Erbsen (aus dem Glas)

- Kartoffeln und Tofu auskühlen lassen.
- Kartoffeln schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
- Mit der Mayonnaise und den Erbsen mischen, eine Stunde ziehen lassen.
- Tofu zugeben.

**Variante:** Anderes Gemüse, z.B. Paprikastücke, Frühlingszwiebeln o.ä. zugeben.

## Tofunaise

von Peter Busch

1 Pk (200 g) Seidentofu (oder normaler Tofu, dann etwas mehr Sojamilch verwenden)

3 EL Sojamilch (bei normalem Tofu 5-6 EL)

1-2 EL Essig

1 EL Olivenöl

2 TL Senf

1 TL Kurkuma

Salz, Pfeffer

- Alles in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab pürieren.

**Tip:** Falls zu dickflüssig: mehr Sojamilch nehmen, falls zu dünn: mehr Tofu nehmen

## Tofupilzzeug mit Basmatireis

von Sarah Durry (sarah@durry.de)

1 Pk (400 g) Tofu

150 g Champignons

100-200 g Sojasprossen

150 g Bambussprossen

3-4 Frühlingszwiebeln

1 EL Sojasauce

1 EL Essig

1 TL Zucker

1 1/2 TL Salz

1 TL Sesamöl

1 TL Stärke

2 T Basmatireis

Öl

- Reis 1/2 Stunde in kaltem Wasser einweichen, dann in kochendem, gesalzenem Wasser 10 Minuten garen.
- Tofu würfeln, in beliebigem Pflanzenöl anbraten, aus der Pfanne / dem Wok raus und beiseite stellen.
- Pilze, Frühlingszwiebeln und Bambussprossen schneiden.
- Zusammen mit den Sojasprossen in etwas Öl anbraten (ca. 5 Minuten).
- Tofu wieder rein, alles gut umrühren.
- Sojasauce, Essig, Zucker, Salz, Sesamöl dazu und gut vermengen.
- Stärke mit 1/2 T Wasser verrühren.
- Wenn die Chose kocht, verrührte Speisestärke dazu zum eindicken und zum Reis servieren.

## Tofuplätzchen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (250g) Tofu

2 EL Tomatenmark

1/2 Zwiebel

4 EL Mehl

3 EL Sojasauce

Öl

- Zwiebel schälen, würfeln, mit Tofu, Tomatenmark, Mehl, Sojasauce und 2 EL Öl pürieren.
- Öl in der Pfanne erhitzen.
- Mit einem Löffel Kleckse der Masse ins heiße Öl setzen.
- Von beiden Seiten braten.

## Gebratene Tofuscheiben

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (200 g) Tofu

8 EL Sojasauce

Paprika

Cayennepfeffer

Öl

1/2 Zitrone (optional)

- Tofu in 3-5 mm dicke Rechtecke schneiden, diese diagonal halbieren.
- Auf einem großen Teller auslegen, mit Sojasauce beträufeln und mit Paprika und Cayennepfeffer würzen.
- Mindestens eine Stunde marinieren, dabei nach einer halben Stunde wenden.

- Öl in einer Pfanne heiß werden lassen.
- Tofuscheiben auf beiden Seiten braten, bis die Oberfläche fest wird.
- Nach Wunsch mit Zitronensaft beträufeln.

**Variante:** Tofu vor dem Braten mehlieren.

**Tip:** Schmeckt auch kalt auf Brot.

## Tofuspieß

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (200 g) Tofu
- 3-4 EL Sojasauce
- 2 TL Öl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Msp Paprikapulver
- 2 kl. Zwiebeln (zusammen ca. 75 g)
- 1 kl. Zucchini
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 grüne Paprikaschote
- Öl zum Braten

### Sauce

- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Essig
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 rote Paprikaschote
- 1/2 Zwiebel (50 g)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 TL Speisestärke
- 1 Pr Zucker
- Paprikapulver
- Pfeffer

- Tofu in 2 cm große Würfel schneiden.
- Sojasauce, Öl, Ahornsirup und Paprikapulver mischen, den Tofu einige Stunden (oder über Nacht) darin marinieren (am besten in einem geschlossenen Gefäß, dieses gelegentlich schütteln).
- Zwiebeln schälen und vierteln.
- Zucchini in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Rote und grüne Paprikahälfte in Rauten schneiden.
- Alles abwechselnd auf Spieße stecken (das Gemüse darf dabei nicht über die Tofuwürfel hinausragen, damit der Tofu beim Braten auf dem Pfannenboden aufliegen kann).
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Spieße hineingeben und bei großer Hitze braten, wenn eine Seite der Tofuwürfel braun ist, wenden, bis sie rundum knusprig sind.
- Für die Sauce Zwiebel schälen und fein würfeln.
- In etwas Öl in einem Topf glasig dünsten.

- Paprikaschote ebenfalls klein würfeln, dazugeben.
- Tomatenmark und Zucker auf dem Topfboden anrösten.
- Knoblauch schälen, dazupressen, mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.
- Mit Paprika und Pfeffer abschmecken.
- Stärke mit etwas Wasser anrühren, dazugeben, kurz aufkochen lassen.

**Variante:** Die Spieße nicht in der Pfanne, sondern im Backofen auf einem geölten Backblech bei 220°C ca. 45 min. braten.

**Ergibt:** 4 Spieße.

**Dazu passen:** Getreide und Kartoffeln.

## Gebratene Tofuwürfel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pk (400g) Tofu
- 1 Stange Lauch
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 3-4 EL Öl
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Sesam
- 1 EL Mehl

- Tofu in zentimetergroße Würfel schneiden.
- Lauch putzen und in Ringe schneiden.
- Tofuwürfel und Lauchringe 3-4 min. in Öl anbraten.
- Knoblauch schälen und kleinhacken und dazugeben.
- Sesam, Mehl und Hefeflocken dazugeben, 4-5 min. weiterbraten.
- Sojasauce und Zitronensaft dazugeben, weiterbraten, bis die Tofuwürfel knusprig sind.

**Dazu paßt:** Reis.

## Tofu in Zitronensauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pk (400g) Tofu
- 1 Schalotte
- 1 T Sojamilch
- 1/2 Zitrone
- Öl
- Cayennepfeffer
- Salbei
- Salz

- Tofu in 6mm große Würfel schneiden.
- 7/8 davon mit reichlich Cayennepfeffer und etwas Salz würzen und in Öl groß braten.
- Schalotte schälen und fein würfeln, zum Tofu geben.
- Wenn die Schalotten glasig sind etwas Salbei zugeben.
- Zitrone auspressen, den restlichen Tofu mit dem Saft und der Sojamilch pürieren.
- Zum gebratenen Tofu geben, etwas eindicken lassen, nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

**Tip:** Paßt zu Reis oder Bandnudeln.  
Schmeckt auch kalt auf Brot.

## Tomaten-Auberginen-Nudelauflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2-3/4 Aubergine
- 3 Tomaten
- gut 1/2 Pk Penne (ca. 300g)
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Margarine
- 2 EL Sesam
- 1 Rezept Hefesauce (hefesauce) (Essig bzw. Zitronensaft und Wasser weglassen)
- Olivenöl
- Salz

- Nudeln in reichlich Salzwasser bißfest kochen.
- Aubergine in zentimetergroße Würfel schneiden, salzen, in reichlich Olivenöl anbraten.
- Tomaten würfeln.
- Nudeln abgießen, mit den Auberginen- und Tomatenwürfeln und der durchgepreßten oder kleingeschnittenen Knoblauchzehe mischen, in eine Auflaufform geben.
- Hefesauce darübergerben.
- Einige Margarineflöckchen darauf setzen.

- Sesam darüberstreuen.
- Bei 220°C ca. 20 Minuten überbacken.

## Tomatenbaguette

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (100g) getrocknete Tomaten
- 3 T helles Weizenmehl
- 1 T lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel Hefe
- 1/5 T Olivenöl
- 1 EL Essig
- 1 TL Zucker
- 2 TL Kräutersalz
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Basilikum (getrocknet)

- Hefe und Zucker in der Hälfte des Wassers auflösen, zehn Minuten gehen lassen.
- Alle Zutaten außer den Tomaten mischen, zu einem gleichmäßigen Teig kneten.
- Abgedeckt eine halbe Stunde gehen lassen.
- Tomaten kleinschneiden, mit dem Teig verkneten.
- Zwei etwa unterarm lange Stränge formen, auf Backpapier geben.
- Mit Wasser besprühen, erneut eine halbe Stunde gehen lassen.
- Mit Wasser besprühen, 15 Minuten bei 220°C backen.
- Mit Wasser besprühen, weitere 15 Minuten bei 200°C backen.
- Mit Wasser besprühen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

**Ergibt:** zwei kleine Baguettes.

## Eingelegte Tomaten

von Iris Berger

- 1 Pk (100 g) getrocknete Tomaten
- 1/2 l Wasser
- ca. 1 T Olivenöl
- 3 EL und 1 TL Essig
- 4 Knoblauchzehen
- 1 geh. EL Kräuter der Provence
- 1/2 TL Kräutersalz

- Das Wasser zusammen mit 3 EL Essig in einem Topf aufkochen, die Tomaten dazugeben und 3 Minuten kochen lassen.
- Dann die Tomaten in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und zusammen mit dem klein gehackten Knoblauch, den Kräutern der Provence und dem

Kräutersalz in ein Schraubglas füllen und mit dem Olivenöl übergießen.

- Glas fest verschließen und gut schütteln, bis sich die Gewürze gleichmäßig verteilt haben.
- 1-2 Wochen im Kühlschrank ziehen lassen.

## Tomatenfarfalle

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 Portion Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 3 eingelegte Chilischoten (oder etwas rote frische Chilischote)
- 2-3 EL Öl
- einige frische Basilikumblätter
- Salz

- Knoblauch schälen, durchpressen und mit dem Öl vermengen.
- Farfalle in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
- Tomate halbieren, Stielansatz entfernen, klein würfeln.
- Eingelegte Chilis in Ringe (bzw. frische klein) schneiden.
- Gemüse mit dem Knoblauchöl mischen, salzen und unter die Farfalle mischen.
- Basilikum in Streifen schneiden und darübergeben.

## Einfacher Tomaten-Gurken-Salat

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 2 Tomaten (rote und/oder gelbe)
- 1/2 Salatgurke
- 2 EL Essig
- 4-5 EL Öl
- Salz
- Pfeffer (optional)

- Tomaten in Segmente schneiden.
- Gurke schälen, nach Wunsch längs halbieren oder vierteln, in Scheiben schneiden.
- Tomaten- und Gurkenstücke in eine Schüssel geben.
- Restliche Zutaten zu einer Marinade verrühren, darübergießen, vermengen.

**Varianten:** Frühlingszwiebel- oder Schnittlauchröllchen dazugeben.

## Tomatensauce mit roten Linsen

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 1 Glas (500ml) passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1/2 T rote Linsen
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 TL (Kräuter-)Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 EL Kräuter der Provence (getrocknet)
- Olivenöl

- Zwiebel kleinschneiden und mit Olivenöl anbraten.
- Knoblauchzehe pressen oder hacken, kurz mitbraten.
- Restliche Zutaten dazu und kochen, bis die Linsen weich sind.

## Tomatenpesto

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (100g) getrocknete Tomaten
- 1/4 T Olivenöl
- 2 EL Pinienkerne, Wal- oder Haselnüsse
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Essig
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- Oregano
- Salz

- Tomaten in eine Schüssel, Essig darübergeben.
- Mit kochendem Wasser gut bedecken, mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen, abgießen.
- Knoblauch schälen.
- Alle Zutaten zu einer Paste pürieren, nach Wunsch mit Salz abschmecken.

**Schmeckt als:** Brotaufstrich oder, mit mehr Olivenöl und ggf. etwas Nudelkochwasser verdünnt, als Pastasauce.

## Tomaten-Rabbit

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 3 EL Margarine
- 1 EL Stärke
- 6 EL Mehl
- 1 1/2 T Sojamilch
- 1 EL Senf
- 3 EL Essig
- 3-4 EL Hefeflocken
- 2-3 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz

- Margarine zerlassen.
- Stärke und Mehl einrühren.
- Mit etwas Sojamilch glattrühren.
- Restliche Zutaten dazugeben, aufkochen lassen.
- Das Rabbit wird heiß auf getoastetem Weißbrot (weissbrot) gegessen.

**Anmerkung:** Rabbit bedeutet nicht "Kaninchen"; es handelt sich um die vegane Version eines Walisischen Gerichts, Welsh Rabbit (eigentlich: Welsh Rarebit).

## Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 200g frische Pilze
- 1 T Passata
- 1 T Sojamilch
- 1 EL Margarine
- 2 TL getrocknete Pfefferkörner
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- 1 EL Sojasauce
- 1 geh. EL Hefeflocken
- nach Geschmack Salz und Pfeffer
- etwas Öl

- Die Pilze waschen, säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.
- In einer Pfanne im Öl etwas andünsten.
- Passata, Sojamilch und Margarine dazugeben, alles gut verrühren, bis die Margarine sich aufgelöst hat.
- Restliche Zutaten (bis auf Salz und gemahlene Pfeffer) zugeben, verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten eindicken lassen (zwischen durch umrühren).
- Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Paßt zu:** Nudeln und Reis.

## Milde Tomatensauce

von Iris Berger

- 1 Glas (500 g) geschälte Tomaten
- 2 frische Strauchtomaten
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Paprika (edelsüß)
- 2 TL Agavendicksaft
- Öl

- Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
- Strauchtomaten würfeln.
- Die geschälten Tomaten in einen Topf geben und mit dem Pürierstab pürieren.
- Dann die angedünsteten Zwiebeln und den Knoblauch sowie die Strauchtomaten, Salz, Paprika und Agavendicksaft dazugeben, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

## Scharfe Tomatensauce

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 1/2 T passierte Tomaten
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel (optional)
- 1-2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Pr Zucker
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 EL Essig
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- 1 getrocknete Chilischote
- Pfeffer

- Zwiebel schälen und würfeln.
- In Öl glasig dünsten.
- Tomatenmark und Zucker zugeben und kurz anrösten.
- Mit Essig ablöschen, passierte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben.
- Knoblauch schälen, kleinhacken und dazugeben.
- Einige Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen.
- Tomate habieren, zugeben.
- Nach einer Minute pürieren.

**Variante:** Eine Handvoll frischer Basilikumblätter kleinschneiden und unter die fertige Sauce rühren. 1-2 Tomaten kleinwürfeln und unterheben.

## Tomatentofuaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/4 Pk (100g) Tofu  
2-3 EL Tomatenmark (etwa 100g)  
2-3 EL Sojamilch  
1/4 kleine Schalotte  
1 EL Hefeflocken  
1 TL Sojasauce  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Essig (oder Zitrone)  
1 Pr Zucker  
Salz

- Tofu grob zerbröckeln.
- Sämtliche Zutaten außer der Schalotte pürieren.
- Schalotte schälen und sehr fein würfeln, unterheben.

**Variante:** Um einen homogenen Aufstrich zu erhalten, kann die Schalotte ebenfalls mitpüriert werden, dann eventuell etwas weniger nehmen.

## Tortenboden

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

2 T Mehl  
2 gestr. TL Natron  
1 T Zucker  
1 Pk Vanillezucker  
10 EL Öl  
1 T Wasser  
1/2 T Sojamilch  
Öl oder Margarine für die Form

- Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen.
- Öl, Wasser (kann gern kohlenensäurehaltiges sein, ist aber kein Muß) und Sojamilch zugeben, alles gut miteinander verrühren.
- Eine Springform einfetten und bei 175°C ca. 45 Minuten backen.
- Noch warm auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

**Hinweis:** Ergibt zwei dünne oder einen dicken Tortenboden.

**Variante:** Schokotortenboden: 2 geh. EL Kakao dazugeben

## Tzatziki

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 Salatgurke  
1 T Sojamilch  
1/10 Pk Tofu (ca. 50 g)  
1 Zitrone  
4-6 Knoblauchzehen  
Salz  
gemahlener Kreuzkümmel (optional)

- Gurke schälen und raspeln. Flüssigkeit abgießen.
- Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken.
- Tofu mit etwas Sojamilch pürieren.
- Zitrone auspressen, Saft mit Tofu und restlicher Sojamilch, Knoblauch und ggf. Kreuzkümmel mischen, salzen und zur Gurke geben.
- Etwa eine Stunde kalt stellen.

**Tip:** Paßt auch zu Pellkartoffeln.

## Vanilleeis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 T (1/2 Pk) Sojacreme  
1 Pk Vanillezucker oder ca. 1/2 TL Vanille  
2 EL Ahornsirup (oder Obstdicksaft)  
1 EL Margarine

- Margarine zerlassen.
- Mit den anderen Zutaten mischen.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Weitere 45 Minuten einfrieren.
- Gründlich durchrühren.
- Einige Stunden oder über Nacht einfrieren.
- 20-30 Minuten antauen lassen.
- Grob mit einer Gabel zerkleinern.
- Mit dem Pürierstab gründlich pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Sojamilch zugeben.

**Variante:** Die Kerne von 6 Walnüssen grob hacken, trocken anrösten, mit den anderen Zutaten mischen oder nach dem pürieren über das Eis streuen.

**Tip:** Statt der Sojacreme kann auch 1 T Sojamilch, mit 3 EL angerührter Maisstärke und den restlichen Zutaten aufgekocht, verwendet werden, mit der Sojacreme ist das Ergebnis jedoch noch etwas besser.

**Hinweis:** Das Eis kann auch einfach in der

→

Eismaschine zubereitet werden.

## Vanille-Kipferl

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

### Teig

- 4/5 Pk (200g) weiche Margarine
- 110g Zucker
- 260g Weizenmehl
- 1 Stange Vanille
- 1/2 Pk (100g) gemahlene Haselnüsse

### Zum Bestreuen:

2-3 EL Zucker

- Margarine, Zucker, Mehl und das ausgeschabte Mark der Vanilleschote zu einem Teig kneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1/2 Stunde ruhen lassen.
- Aus dem Teig längliche Röllchen formen und zu Kipferln gebogen auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Bei 175°C auf mittlerer Schiene ca. 12-15 Minuten backen.
- Die noch warmen Plätzchen vorsichtig vom Backblech lösen, mit dem Zucker bestreuen oder darin wälzen und zum Abkühlen auf ein Gitter legen.

## Vanillepudding

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T Sojamilch
- 4 EL Stärke
- 2-3 EL Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Pr Salz

- 1/3 - 1/2 T Milch mit Stärke, Salz und ausgekratztem Mark der Vanilleschote verrühren.
- Restliche Milch mit Zucker aufkochen lassen.
- Vom Herd nehmen, angerührte Stärke mit dem Schneebesen unterrühren.
- Erneut kurz aufkochen lassen.
- In mit kaltem Wasser ausgespülte Schälchen geben.

**Hinweis:** Ausgekühlt kann der Pudding gestürzt werden.

## Vanillesoße

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 Vanilleschote
- 2 T Sojamilch
- 3 schwach geh. EL Zucker
- 2 EL Stärke
- 1 TL Margarine

- Sojamilch bis auf 5 EL in einen Topf geben, Zucker und Margarine dazu.
- Das Mark aus der Vanilleschote kratzen, ausgeschabtes Mark sowie die Schote zur Sojamilch geben, alles zum Kochen bringen.
- Die Stärke gut mit der restlichen Sojamilch verrühren, in die kochende Vanillemilch einrühren und nochmal aufkochen lassen.
- Vanilleschote herausnehmen.

## Vollkornbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 3 T (450g) Weizenvollkornmehl
- 2 T (300g) Roggenvollkornmehl
- 1 T Vollkornhaferflocken
- 1 W Hefe
- 2 T lauwarmes Wasser
- 2-3 EL Zitronensaft oder Essig
- 2 EL Öl
- 1 1/2 gestr EL Salz
- 1 EL Kümmel
- 2 TL Rohrzucker
- 3/4 TL Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Anis)
- 1 EL Haferflocken und Öl für die Form (falls verwendet)

- Haferflocken, Roggen- und Weizenmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, zerdrückte Hefe und Zucker mit etwas Wasser hineingeben und 10 min. zergehen lassen.
- Restliche Zutaten zugeben, 10 min. in der Küchenmaschine kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst (eventuell noch etwas Mehl zugeben, falls der Teig zu flüssig ist).
- Eine 3/4 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Backblech mit Backpapier auslegen oder eine Kastenform fetten und mit Haferflocken austreuen.
- Teig abschlagen, Laib formen und auf das Backpapier legen oder in die Kastenform geben und erneut eine 3/4 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

- 30 min. bei 250°C, 35 min. bei 200°C backen, jede Viertelstunde mit Wasser besprühen.
- Einige Minuten auskühlen lassen und vom Blech bzw. aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**Tip:** Zum Besprühen eignet sich am besten ein Blumensprayer.

## Weißbrot

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 3 T helles Mehl (Type 550)
- 1/3 T Stärke
- 1 T lauwarmes Wasser
- 1/2 W Hefe
- 1 1/2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Essig
- 1 EL Olivenöl

- Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Hefe und Zucker mit etwas Wasser hineingeben, 10 Minuten warten.
- Restliche Zutaten hinzufügen und etwa 10 Minuten kneten (ist der Teig zu trocken oder zu feucht, noch etwas Wasser oder Mehl zugeben).
- 45 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.
- Erneut kurz durchkneten, zu einem Laib formen (oder in eine Kastenform geben) und weitere 30 Minuten gehen lassen.
- Mit Wasser besprühen, 5 Minuten bei 250°C, 45 Minuten bei 190°C backen.
- Alle 15 Minuten erneut besprühen.

**Tip:** Zum Besprühen eignet sich am besten ein Blumensprayer. Statt Mehl und Stärke kann auch einfach eine halbe Pk (500g) Mehl verwendet werden, durch die Stärke geht der Teig aber besser auf.

## Weißer Bohnen in Tomatensauce

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- 1 T weiße Bohnen
- 1/2 T Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 2-3 EL Essig
- 1-2 EL Sojasauce (optional)
- 1 Pr Zucker
- 1 gestr TL Natron
- Bohnenkraut
- Pfeffer
- Salz
- Öl

- Bohnen über Nacht einweichen.
- Mit Natron 1-2 Stunden gar kochen, überschüssiges Wasser abgießen.
- Zwiebel schälen, klein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten.
- Zucker und Tomatenmark dazugeben und anrösten.
- Knoblauch schälen, durchpressen und mit etwas Bohnenkraut dazugeben.
- Mit Essig, Gemüsebrühe und ggf. Sojasauce ablöschen, etwas einkochen lassen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Paßt zu:** Toastbrot oder Salzkartoffeln.

**Tip:** Reste pürieren und als Brotaufstrich verwenden.

## Gebratener Weißkohl

von Achim Stöber (achim-stoesser.de)

- Rest Weißkohl (das Innere, das übrigbleibt, wenn die großen Außenblätter z.B. für Kohlrouladen verwendet wurden; etwa 8-10 cm Durchmesser)
- 1 T Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Essig
- 1 Pr Rohrzucker
- Pfeffer
- Öl

- Kohl in feine Streifen schneiden, mit Öl in einer Pfanne kräftig anbraten.
- Zucker und Tomatenmark auf den Pfannenboden geben, heiß werden lassen.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen,



reduzieren lassen.

- Mit Pfeffer abschmecken.

**Tip:** Paßt zu Bulgur, Polenta, Reis usw.

## Weizenbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (500g) Weizenvollkornmehl
- 1 1/2 T lauwarmes Wasser
- 1 T Weizenmehl Typ 550
- 1 W Hefe
- 2 TL Kümmel
- 1 Msp Brotgewürz
- 1 EL Rohrzucker
- 3 EL Sojamilch
- 2 EL Zitronensaft oder Essig
- 2 TL Salz

- Hefe und Zucker in 1/2 T Wasser auflösen, an einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten vermischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Laib formen und auf Backpapier legen, mehrmals schräg einschneiden, mit Wasser besprühen.
- Bei 50°C 25 Minuten im Backofen gehen lassen.
- 30 Minuten bei 220°C, dann 45 Minuten bei 190°C backen, dabei alle 20-30 Minuten mit Wasser besprühen.

## Winter-Stollen

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

### Teig:

- 1 Pk (1 kg) Mehl
- 2 Würfel Hefe
- 2 T lauwarme Sojamilch
- 1 T Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 1/2 Pk (ca. 375 g) weiche Margarine
- 1 Zitrone (abgeriebene Schale)
- 1/2 Pk (100 g) gemahlene Mandeln
- 1/2 gestr. TL Kardamom
- 1/2 gestr. TL Muskatblüte
- 1/2 TL Salz

### Füllung:

- 2 1/2 Pk (500g) Rosinen
- 1 Pk(100g) Orangeat
- 1 Pk (100g) Zitronat
- 1 Pk (100g) gehackte Mandeln

### Als Guß:

- 5 EL Margarine

4-5 EL Zucker

3/4 - 1 T Puderzucker

- Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, eine tiefe Mulde hineindrücken, Hefe hineinbröseln.
- Eine Tasse Sojamilch und 3 TL Zucker dazugeben, einen Vorteig damit anrühren und 15-20 Minuten gehen lassen.
- Danach die restliche Sojamilch, den restlichen Zucker und alle weiteren Zutaten für den Teig dazugeben und gut miteinander verkneten.
- Für die Füllung die Rosinen waschen und mit einem Küchentuch abtrocknen.
- Mit den übrigen Zutaten zum Hefeteig geben und so lange kneten, bis alles gleichmäßig verteilt ist.
- Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Danach noch einmal durchkneten, einen Stollen daraus formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und noch mal 10 Minuten gehen lassen.
- Bei 190°C ca. 70-90 Minuten backen; wenn der Stollen oben zu früh braun wird, mit "Butterbrot"- oder Backpapier abdecken.
- Margarine zerlassen, den Stollen noch heiß mit der flüssigen Margarine bepinseln, sofort danach erst den normalen Zucker darüberstreuen, dann den Puderzucker darübersieben.
- Auf einem Kuchengitter erkalten lassen.
- Vor dem Anschneiden mindestens 3-4 Tage lagern.

**Hinweis:** \* Das Rezept ist ausgelegt für einen sehr großen Stollen, natürlich können aus dem Teig auch zwei oder noch mehr Stollen geformt bzw. die Mengenangaben für einen kleineren Stollen halbiert werden.

## Zimt-Taler

von Tanja Mueller (tanja@antiSpe.de)

### Teig

- 4/5 Pk (200g) weiche Margarine
  - 110g Zucker
  - 260g Weizenmehl
  - 2 TL Zimt
  - 1/2 Pk (100g) gemahlene Haselnüsse
- "Panierung"**
- 2 EL Zucker
  - 1 Pr Zimt

- Margarine, Zucker, Mehl und Zimt zu einem Teig kneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt im Kühlschrank mind 1/2 Stunde ruhen lassen.



- Teig ausrollen und runde Plätzchen ausstechen oder kirschgroße Teigstückle zu Talern kneten.
- Ein Backbleck einfetten oder mit Backpapier auslegen, die Plätzchen darauf legen.
- Bei 175°C auf mittlerer Schiene ca. 12-15 Minuten backen.
- Die 2 EL Zucker mit dem Zimt vermischen.
- Die noch warmen Plätzchen vorsichtig vom Backblech lösen, in dem Zimtzucker wälzen und zum Abkühlen auf ein Gitter legen.

**Varianten:** Schmecken auch mit Vollkornmehl sehr lecker.

## Zitronenfinger

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 T Mehl
- 1/2 T Zucker
- 1/2 Pk (125g) Margarine
- 1 Zitrone
- 4-5 EL Puderzucker

- Zitronenschale abreiben.
- Mit Mehl, Zucker, Margarine und dem Saft 1/2 Zitrone zu einem glatten Teig verkneten.
- Zu fingerdicken Rollen formen, in fingerlange Stücke schneiden.
- Bei 180°C 15-20 Minuten backen.
- Puderzucker mit dem restlichen Zitronensaft glattrühren.
- Zitronenfinger damit bestreichen.

**Variante:** Je zwei Zitronenfinger mit Schokoladencreme zusammenkleben.

## Zitronenkamut

von Iris Berger

- 1 T Kamut (oder anderes Getreide, z.B. Vollkorneis)
- 1/2 Zitrone
- Salz

- Kamut in reichlich Wasser ca. 50 min kochen (bei anderem Getreide kann die Kochzeit variieren, z.B. Vollkornreis ca. 40 min kochen).
- Wasser abgießen.
- Zitronenschale abreiben, Zitrone auspressen und abgeriebene Schale und Saft unter das Getreide mischen, nach Geschmack salzen.

## Zitronenlimonade

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

- 2-3 Zitronen
- 1/2 T Zucker
- 1/2 T Wasser
- Mineralwasser mit Kohlensäure

- Schale der Zitronen abraspeln.
- Zitronen auspressen (soll 1/2 T Saft ergeben).
- Zitronenschale, -saft, Zucker und Wasser aufkochen und 1-2 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen (alles bei geschlossenem Deckel!).
- Abkühlen lassen.
- Durch ein Teesieb geben.
- Sirup im Kühlschrank aufbewahren.
- Für die Limo: Glas zu etwa 1/10 mit Sirup füllen und mit Mineralwasser aufgießen.

## Zitronenspaghettisauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Zitrone
- 2-3 EL Olivenöl
- 1/2-1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie (optional)

- Zitrone abreiben, auspressen.
- Knoblauch schälen, klein schneiden oder pressen.
- Zitronenschale und -saft, Knoblauch und Öl sowie ggf. die kleingezupfte Petersilie gründlich vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zitruskuchen vom Blech

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 Pk (250g) weiche Margarine
- 1 T Zucker
- 3 geh. EL Sojamehl
- 3 T Mehl
- 1 TL Natron
- 1 Zitrone (abgeriebene Schale)
- 1 T Orangensaft
- 5 EL Sojamilch

Margarine oder Öl für das Blech

**Zuckerguß**

1 T Puderzucker  
4-5 EL Wasser

Sesam  
Margarine

- Alle Zutaten (außer denen für das Blech und den Guß) gut miteinander verrühren.
- Blech einfetten, Teig darauf geben und bei 175°C ca. 25-30 min. backen.
- Etwas abkühlen lassen.
- Den Puderzucker gut mit dem Wasser verrühren und den Guß auf dem noch warmen (nicht mehr heißen) Kuchen verteilen, abkühlen lassen.

**Hinweis:** Das Rezept ist für ein kleines Backblech (ca. 30x40 cm) ausgelegt.

**Variante:** Das Wasser für den Guß kann ganz oder teilweise durch Zitronensaft ersetzt werden.

## Zucchini in Zwiebelsauce

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 kleine Zucchini  
1 Zwiebel  
1 EL Margarine  
2 EL Mehl  
2-3 EL Zitronensaft  
1 TL Senf  
1 T Sojamilch  
Salz

- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden, in der Margarine glasig dünsten.
- Mehl dazurühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Etwas Sojamilch dazugeben, glattrühren.
- Zitronensaft, Senf und nach und nach unter Rühren restliche Sojamilch dazugeben.
- Mit Salz abschmecken.
- Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden, zur Sauce geben und darin erwärmen.

## Zucchini-Kartoffelpfanne

von Martin Pätzold (kontakt@martin-paetzold.de)

5 gekochte Kartoffeln  
2-3 Zucchini (250g)  
2 Tomaten  
Salz  
Oregano  
Pfeffer  
Kümmel  
frische Kräuter  
gehackte Mandeln

- Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
- Braten und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Kümmel würzen.
- Zucchini in Scheiben schneiden.
- Kartoffeln auf Teller verteilen, warmstellen.
- Zucchini in Margarine stark braten und nur mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomaten in Scheiben schneiden.
- Auf die Kartoffeln die Zucchinischeiben legen und darauf die Tomaten.
- Nach belieben gehackte Mandeln, Sesam, Kresse und andere frische Kräuter daraufstreuen.

## Zucchiniküchle

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

100 g Mehl  
2 geh. EL Sojamehl  
2 geh. EL Maismehl  
1 TL Backpulver  
knapp 1 T (200 ml) Sojamilch  
1 gestr. TL Salz  
1/4 TL Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
2 kleine Zucchini (ca. 200g)  
1 Zwiebel

- Alle Zutaten außer Zucchini und Zwiebel vermischen.
- Zucchini grob raspeln, Zwiebel kleinschneiden, zum Teig geben.
- Öl erhitzen, Teig eßlöffelweise in die Pfanne geben, plattdrücken und von beiden Seiten anbraten.

## Zucchini-Nudel-Pfanne

von Alexander Schmidt (alex@infotrier.de)

1 Pk (500g) Vollkorn-Farfalle oder Spaghetti  
1 Zucchini  
1/2 Zwiebel  
Gemüsebrühe  
Olivenöl  
Oregano  
Salz  
Chilipulver

- Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl andünsten.
- Zucchini ebenfalls würfeln, hinzufügen und



anbraten.

- Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis die Würfel leicht bedeckt sind.
- Aufkochen, die Nudeln hinzufügen (Spaghetti ggf. mittig durchbrechen).
- 6-8 Minuten gar kochen, je nach Sorte.
- Mit Oregano, Salz und Chilipulver würzen.

## Gebratene Zucchinischeiben

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1 kleine Zucchini  
2-3 EL Mehl  
Salz  
Öl

- Zucchini in etwa 6 Millimeter dicke Scheiben schneiden.
- Leicht salzen, in Mehl wenden.
- Pfanne erhitzen, Öl und etwas Salz zugeben.
- Wenn das Öl heiß ist, Zucchini von beiden Seiten braten.

**Variante:** Die Zucchinischeiben können auch "natur", ohne Mehl, gebraten werden.

**Paßt zu:** Getreidegerichten (Reis, Gerste usw.), auch zusammen mit gebratenen Auberginenscheiben (auberginenscheiben) .

## Zucchinisuppe

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

3 Zucchini (je 100g)  
1 Kartoffel (100g)  
1/2 Zwiebel  
2 TL Margarine  
1 1/2 T Gemüsebrühe  
1 Msp Salz  
1 Pr Muskat  
1 Zehe Knoblauch (optional)

- Zwiebel schälen und würfeln, in der Margarine glasig dünsten.
- Kartoffeln schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben.
- Zucchini in zentimetergroße Würfel schneiden, 2/3 davon zu den Zwiebeln geben.
- Gemüsebrühe dazugießen, 15-20 Minuten kochen.
- Nach Wunsch Knoblauch schälen und dazupressen.
- Pürieren, mit Salz und Muskat abschmecken.
- Restliche Zucchiniwürfel dazugeben, 5 Minuten

köcheln lassen.

## Zwiebeleintopf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

500g verschiedene Zwiebeln (z.B. je 2 mittlere gelbe, rote und weiße)  
2 große Kartoffeln (400 g)  
3-4 Zehen Knoblauch  
3-4 T Gemüsebrühe  
3-4 EL Öl  
1 TL Paprikapulver  
Pfeffer  
Salz

- Zwiebeln schälen und achteln (kleinere vierteln).
- Öl mit 1 Msp Salz im Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben.
- Knoblauch schälen und ganz in den Topf geben.
- Kartoffeln schälen, in 2 1/2 cm große Würfel schneiden, dazugeben, etwas anbraten lassen.
- Mit 3 T Gemüsebrühe ablöschen, Paprikapulver dazugeben.
- Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze kochen, bis die Kartoffeln gar sind (etwa 20 Minuten).
- Eventuell noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Variante:** Beliebig mit Resten gekochter weißer, schwarzer oder Kidneybohnen, gebratenen Räuchertofustreifen, Mais etc. ergänzen.

## Zwiebelgulasch

von Ricarda Steffens

1 kg Zwiebeln  
7-10 Lorbeerblätter  
3-4 EL Margarine  
1-2 EL Speisestärke  
Salz  
Pfeffer  
Balsamicoessig  
Wasser

- Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und mit der Margarine scharf anbraten bis die Zwiebeln schon etwas braun geworden sind.
- Die Zwiebeln mit etwas Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen, so dass die Zwiebeln gut bedeckt sind.
- Salz, Pfeffer und Lorbeerblätter hinzugeben.
- Das Ganze 1-2 Stunden köcheln lassen, bis die



Zwiebeln sämig geworden sind.

- Mit Essig und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken.
- Lorbeerblätter entfernen.
- Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen und das Zwiebelgulasch damit binden.

**Variante:** Zusätzlich kann man vorher etwas Seitan (seitangrundrezept) in Gulaschform anbraten und am Ende wieder hinzugeben. Dies entspricht auch eher dem unvegane Originalrezept.

**Paßt zu:** Kartoffeln oder Nudeln.

## Zwiebelkuchen

von Nathalie Claire (NClair@antispe.de)

### Teig

- 2 T (300g) Mehl
- 1/2 Pk Trockenhefe
- 1/2 T Sojamilch
- 1 EL Margarine
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zucker

### Belag

- 500g Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1/2 Pk (200 g) Tofu
- 1 T Sojamilch
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 Msp Muskat
- 1 EL Hefeflocken
- 3 EL Stärke

- Mehl und Hefe vermischen.
- Die restlichen Zutaten für den Boden erhitzen bis die Margarine geschmolzen ist.
- Zum Mehl geben (falls der Teig zu klebrig wird noch Mehl dazugeben).
- 30 Minuten gehen lassen, dann runde Backform mit dem Teig auslegen.
- Zwiebeln in halbe Scheiben schneiden und mit dem Öl andünsten.
- Tofu kleinschneiden oder zerdrücken und mit den restlichen Zutaten für den Belag pürieren, mit den Zwiebeln vermischen und auf den Teigboden geben.
- 35 Minuten bei 200°C (Gas Stufe 3) backen.

**Tip:** schmeckt auch kalt.

**Fotos:** Daniela Lais

## Zwiebelmöhrensauce

von Iris Berger

- 1 Zwiebel (100g)
- 1 Möhre (80g)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Msp Kreuzkümmel
- 1 Chilischote
- 1-2 EL Sojasauce
- etwas getrockneter Koriander
- Salz
- Öl
- 1 1/2 T Wasser

- Zwiebel und Möhre schälen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden, in Öl anbraten.
- Kreuzkümmel dazugeben.
- Chilischote hacken, mit Koriander, Tomatenmark und Wasser dazugeben.
- 30 min köcheln lassen, pürieren, mit Sojasauce und Salz abschmecken.

## Zwiebelsauce, dunkel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Grundrezept Saucenbaukasten "dunkle Sauce" (saucebaukasten)
- 1 - 1 1/2 Zwiebeln
- 1 Msp Paprikapulver
- 1 Pr Pfeffer

- Zwiebeln schälen, fein würfeln, in der Margarine glasig dünsten.
- Weiter wie Grundrezept, mit Paprikapulver und Pfeffer würzen.

**Tip:** Wer eine homogene Sauce möchte, kann sie pürieren oder durch ein Sieb passieren.

## Zwiebelsauce, hell

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Zwiebel
- 1-1 1/2 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 T Sojamilch
- 1 Pr Paprika
- Salz

- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden, in der Margarine glasig dünsten.
- Mehl dazurühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Etwas Sojamilch dazugeben, glattrühren.
- Zitronensaft, Senf und nach und nach unter Rühren restliche Sojamilch dazugeben, aufkochen lassen.
- Mit Paprika und Salz abschmecken.

## Zwiebelschmalz

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (125g) Kokosfett

1 Zwiebel

2-3 EL Margarine

1 gest. TL Salz

1 gest TL Hefeextrakt (optional)

- Zwiebel schälen und fein würfeln, in der Margarine glasig dünsten.
- Salzen.
- Palmfett sechsteln, fünf Teile nach und nach zugeben.
- Sobald die Zwiebeln anfangen zu bräunen, vom Herd nehmen, restliches Palmfett und ggf. Hefeextrakt unterrühren, in ein Schraubglas gießen.
- Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, umrühren, Schraubglas verschließen und in den Kühlschrank stellen.

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

## Alphabetisches Verzeichnis:

### A

Äpler Makkaroni.....	3
Ahornmilch.....	3
Amerikaner.....	3
Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis.....	4
Apfelbrot.....	4
Apfel-Käsekuchen.....	4
Apfelkuchen.....	5
Apfelimonade.....	5
Apfel-Rotkohl.....	5
Apfelrotkraut.....	5
Apfelsuppe.....	6
Apfeltaschen.....	6
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins.....	6
Auberginencouscous.....	6
Gefüllte Auberginen.....	7
Auberginenragout.....	7
Gebratene Auberginenscheiben.....	8
Auberginenschiffchen.....	8
Auberginenspaghetti.....	8
Auberginenzwiebelaufstrich.....	9
Austernpilzpfanne.....	9
Austernseitlinge.....	9
Avocado.....	10
Avocadocreme.....	10

### B

Backofen-Kartoffeln.....	10
Badische Scherben.....	10
Bärlauch-Pesto.....	10
Baguette.....	11
Banane Elise.....	11
Bananeneis.....	11
Bananenkuchen bzw. -muffins.....	11
Bananenküchlein.....	11
Bananenmandelbecher.....	12
Bananenriegel.....	12
Bechamelsauce für Lasagne.....	12
Beereneis.....	12
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12
Birnenkuchen mit Korinthen.....	13
Blumenkohl auf Nudeln.....	13
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.....	14
Bohnenaufstrich.....	14
Bohnenerdnußaufstrich.....	14
Schwarzer Bohnenaufstrich.....	14
Bohnensalat.....	14
Bolognesesauce.....	15
Bratbrot.....	15
Indische Bratkartoffeln.....	15

↑

Brötchen.....	15
Brokkolicremesuppe.....	16
Buchweizenpfannkuchen mit Sauerkrautfüllung.....	16
Bulgurtopf.....	16
Bunte Linsensuppe.....	17

### C

Champignoncremesuppe.....	17
Chili.....	17
Chinesische Gemüsepfanne.....	18
Croutons.....	18
Crouton-Suppe.....	18
Curry-Nudelpfanne.....	19
Curry-Sauce.....	19

### D

Dampfnudeln.....	19
Dattelkonfekt.....	19
Duschgel.....	20

### E

Easy Chocolate Cake Deluxe.....	20
Einkornaufstrich.....	20
Eisbanane.....	20
Eiskakao.....	20
Erbsenhirsotto.....	20
Erbsenpüree.....	21
Gelbe Erbsensuppe.....	21
Erbsensuppe.....	21
Erdbeereis.....	21
Erdbeershake.....	22
Erdnußsauce.....	22
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins.....	22
Erdnußcreme.....	22
Erdnußkartoffelpüree.....	22
Essigschorle.....	22

### F

Feine Lebkuchen.....	23
Feuriger Kartoffelauflauf.....	23
Flüssigseife.....	24
Franzbrötchen.....	24
Frittiertes Gemüse.....	24
Früchtebrot.....	24
Früchtemüsli.....	25
Frühlingsrollen.....	25
Frühlings-Sojabohnenquark.....	25
Frühstücksbrötchen.....	26

### G

Gebackene Bananen.....	26
Gebackene Hokkaidostücke.....	26
Gebrannte Mandeln.....	26
Gebratene Apfeltaschen.....	27

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Gedeckter Apfelkuchen.....	27	Kartoffelsalat.....	41
Gefüllter Kürbis.....	27	Bunter Kartoffelsalat.....	41
Gelbe Erbsen mit Zucchini.....	28	Kartoffelsalat mit sauren Gurken und Mayonnaisesauce	42
Gelee-Äpfel.....	28	Kartoffel-Salat-Pfanne.....	42
Gemüse Eintopf.....	28	Ketchup.....	42
Gemüseküchlein.....	29	Kichererbsenaufstrich.....	42
Rührtofu mit Gemüse.....	29	Kichererbsen-Bohnen-Eintopf.....	43
Gemüsesülze.....	29	Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43
Gerstenpfanne mit Tofuchips.....	30	Kichererbsentomatensalat.....	43
Gewürzmuffins.....	30	Kidneybohnenaufstrich.....	44
Gewürzsterne.....	30	Kidneybohnenkräuteraufstrich.....	44
Grießbrei.....	31	Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.....	44
Grüne Soße.....	31	Kirschstreusel.....	44
Grünkernaufstrich.....	31	Kiwi-Bananen-Shake.....	45
Grünkernbraten.....	31	Kiwieis.....	45
Grünkernbratlinge.....	32	Kiwigrütze.....	45
Gurkencremesuppe.....	32	Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	45
Gurkensuppe mit Knoblauchtost.....	32	Kokos-Spinat.....	45
<b>H</b>		Kokosberge.....	46
Häsecreme.....	33	Kokoseis.....	46
Haferbratlinge.....	33	Kokoskekse.....	46
Haferkekse.....	33	Kokospudding.....	46
Hanfbrot.....	33	Kokoschlagsahne.....	47
Haselnußbrot.....	34	Rührkuchen- und Muffinbaukasten.....	47
Haselnußeis.....	34	Kümmel-Kraut-Topf.....	47
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins	35	Kürbisgemüsesuppe.....	48
Hefe-Sauce (Hefeschmelz).....	35	Kürbiskernbrot.....	48
Heidelbeeruchen bzw. -muffins.....	35	Kürbisragout.....	48
Himbeer-Pudding-Kuchen.....	35	Kürbisrisotto.....	48
Himmel und Erde.....	36	Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49
Hirsebratlinge.....	36	Kürbissuppe.....	49
Hirsekohlrouladen.....	36	<b>L</b>	
Hirse mit Senfkruste.....	37	Lasagne.....	49
Holländische Erbsensuppe.....	37	Lauchquiche.....	49
Hustensaft.....	37	Lauchsauce.....	50
<b>J</b>		Lauchsuppe.....	50
Johannisbeerdickmilch.....	38	Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen.....	50
<b>K</b>		Lebkuchen.....	51
Kakao.....	38	Limonade mit Minze.....	51
Karottenkuchen.....	38	Limonaden-Muffins.....	51
Karotten-Nuß-Salat.....	38	Scharfe Linsenbolognese.....	51
Kartoffelbrot.....	38	Linsen-Dal.....	52
Kartoffelgemüsepfanne.....	39	Linsen-Lauch-Topf.....	52
Kartoffelgratin mit Kokosmilch.....	39	Löwenzahnsirup.....	52
Kartoffelgulasch.....	39	Lopinoaufstrich.....	53
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.....	40	Lopinosauce.....	53
Kartoffelklöße.....	40	Lorbeersauce.....	53
Kartoffel-Mayo.....	40	<b>M</b>	
Kartoffeln mexikanisch.....	40	Bananenmaiskekse.....	53
Kartoffelpüree mit karamelisierten Zwiebeln.....	41	Maiscremesuppe.....	53

↑

→



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Rote Maisgrießklößchensuppe.....	54	Pilzsauce.....	67
Maisgrießsuppe.....	54	Pizzabaukasten.....	67
Mandelkipferl.....	54	Pizzabelag.....	67
Mandelkrokantkuchen.....	54	Pizzaboden (Hefeteig).....	68
Mandelmilch.....	55	Pizzahefesauce.....	68
Mandelrosinenkugeln.....	55	Einfache Pizzasauce.....	68
Mangoeis.....	55	Instant-Pizzasauce.....	69
Mango-Marzipan-Muffins.....	55	Pizzoccheri.....	69
Marinierter Seitan.....	56	Polenta.....	69
Marinierte Tofuwürfel.....	56	Polentaschnitten.....	69
Marmorbrot.....	56	Popcorn.....	69
Marmorkuchen.....	57	Schneller Pudding.....	70
Marmor-Kuchen bzw. -muffins.....	57	Putzmittel.....	70
Marzipan-Plätzchen.....	57	<b>Q</b>	
Mayonnaise.....	57	Sojaquark (Grundrezept).....	70
Mehlsuppe.....	58	<b>R</b>	
Möhren-Haselnußkuchen.....	58	Radieschensuppe.....	70
Möhrensuppe.....	58	Räuchertofuaufstrich.....	71
Mohnkuchen.....	58	Krosse Räuchertofustreifen.....	71
Mohnkuchen mit Streuseln.....	58	Räuchertofuzwiebelaufstrich.....	71
Mokkaeis.....	59	Rahmspinat.....	71
Moussaka.....	59	Rajma Masala.....	71
Mundspülung.....	60	Rapunzelsalat mit Räuchertofu.....	72
Mutzen.....	60	Rapunzelsalat mit Walnüssen.....	72
<b>N</b>		Reisbällchen.....	72
Nudelblumenkohlaufauf.....	60	Knuspriger Reis auf persische Art.....	72
Nudelgemüsepfanne.....	61	Reissuppe.....	73
Nudelsalat.....	61	Reis-Tofu-Bratlinge.....	73
Warmer Nudelsalat.....	61	Reistomatenaufauf.....	73
Nudelsauce.....	62	Rettichsalat.....	73
Nudel-Tomaten-Aufauf.....	62	Rhabarber-Aufauf.....	74
Nußbecken.....	62	Rhabarbereis.....	74
Nußhaferflockentorte.....	63	Rhabarber-Orangen-Kuchen.....	74
Nußkekse.....	63	Rhabarberstreuselkuchen.....	75
Nuß-Mandel-Kuchen.....	63	Rösti mit Sojadickmilch.....	75
Nußnougatcreme.....	64	Rösttofu-Aufstrich.....	75
Nuss-Stella.....	64	Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....	75
<b>O</b>		Rosinenstuten.....	76
Orangeneis am Stiel.....	64	Rote-Bete-Aufstrich.....	76
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	64	Rote Grütze.....	76
<b>P</b>		Roter Linsenaufstrich.....	76
Paprikagemüse.....	64	Sauce für Spaghetti à la Rucola.....	77
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung.....	65	Rührlopino.....	77
Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65	Rührtofu.....	77
Parmesan-Alternative.....	66	Rührtofu-Nudeln.....	77
Pesto.....	66	Russischer Zupfkuchen.....	78
Pfannkuchen süß.....	66	<b>S</b>	
Pfeffersauce.....	66	Sahne-Eis.....	78
Pflaumenbananencreme.....	66	Sahnetorte mit Kirschen.....	78
Pflaumen- oder Kirscheis.....	67	Salatcreme.....	79
	↑		→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Salatsauce.....	79	Zwiebel-Sonnenblumencreme.....	91
Salatsauce mit Dill.....	79	Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme.....	91
Sauce deluxe.....	79	Spargel.....	91
Sauce Mornay.....	79	Spargeltomatensalat.....	92
Saucenbaukasten "dunkle Sauce".....	80	Spinat-Cannelloni.....	92
Sauerkirschstreuselkuchen.....	80	Spinatpesto.....	93
Sauerkrautauflauf.....	80	Spinatpizza.....	93
Sauerkrautpfanne.....	81	Spinatrisotto.....	93
Schmorgurken im Tomatenreisring.....	81	Spinatsalat.....	93
Schneller Schokoaufstrich.....	81	Spinatsauce.....	94
Schnelle scharfe Tomatensuppe.....	81	Spinatsuppe.....	94
Schoko-Bananen-Kokos-Shake.....	82	Spülmittel.....	94
Schoko-Birne.....	82	Stachelbeerkuchen.....	94
Schoko-Birnenkuchen.....	82	Süße Haferriegel.....	95
Schokocrossies.....	82	Suppe für viele.....	95
Schokohaferflocken.....	83	Szegediner Gulasch.....	95
Schokolade.....	83	<b>T</b>	
Schokoladeneis.....	83	Tapetenlöser.....	96
Schokoladenkekse.....	83	Toast Hawaii.....	96
Schokoladenpudding.....	83	Tofu (Grundrezept).....	96
Schoko-Sahne-Eis.....	84	Tofubratlinge.....	96
Schottisches Shortbread.....	84	Tofu in Sesamkruste.....	96
Schupfnudeln.....	84	Tofu-Kartoffelsalat.....	97
Schwarz-Weiß-Gebäck.....	84	Tofunaise.....	97
Schwarzer Linsenaufstrich.....	84	Tofupilzzeug mit Basmatireis.....	97
Seitan-Grundrezept.....	85	Tofuplätzchen.....	97
Seitanrouladen.....	85	Gebratene Tofuscheiben.....	97
Seitanschnitzel.....	85	Tofuspieß.....	98
Selleriesalat.....	86	Gebratene Tofuwürfel.....	98
Sesamcracker.....	86	Tofu in Zitronensauce.....	99
Sesamkonfekt.....	86	Tomaten-Auberginen-Nudelaufauf.....	99
Sesamtofu auf Chinakohl.....	86	Tomatenbaguette.....	99
Shahi Curry.....	87	Eingelegte Tomaten.....	99
Shampoo.....	87	Tomatenfarfalle.....	100
Silberputzmittel.....	87	Einfacher Tomaten-Gurken-Salat.....	100
Sojabohnenbratlinge.....	87	Tomatensauce mit roten Linsen.....	100
Sojadickmilch.....	88	Tomatenpesto.....	100
Soja-Geschnetzeltes.....	88	Tomaten-Rabbit.....	101
Soja-Gulasch.....	88	Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen.....	101
Sojajoghurt.....	88	Milde Tomatensauce.....	101
Sojamedaillons.....	89	Scharfe Tomatensauce.....	101
Sojamilch.....	89	Tomatentofuaufstrich.....	102
Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89	Tortenboden.....	102
Sojarahmhefekuchen.....	89	Tzatziki.....	102
Sojarahmsauce.....	90	<b>V</b>	
Sojasahne.....	90	Vanilleeis.....	102
Sonnenblumencreme.....	90	Vanille-Kipferl.....	103
Knoblauch-Sonnenblumencreme.....	90	Vanillepudding.....	103
Petersilien-Sonnenblumencreme.....	90	Vanillesoße.....	103
Schnittlauch-Sonnenblumencreme.....	90	Vollkornbrot.....	103
Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme.....	91		



## W

Weißbrot.....	104
Weiße Bohnen in Tomatensauce.....	104
Gebratener Weißkohl.....	104
Weizenbrot.....	105
Winter-Stollen.....	105

## Z

Zimt-Taler.....	105
Zitronenfinger.....	106
Zitronenkamut.....	106
Zitronenlimonade.....	106
Zitronenspaghettisauce.....	106
Zitruskuchen vom Blech.....	106
Zucchini in Zwiebelsauce.....	107
Zucchini-Kartoffelpfanne.....	107
Zucchiniküchle.....	107
Zucchini-Nudel-Pfanne.....	107
Gebratene Zucchinischeiben.....	108
Zucchini-suppe.....	108
Zwiebeleintopf.....	108
Zwiebelgulasch.....	108
Zwiebelkuchen.....	109
Zwiebelmöhrensauce.....	109
Zwiebelsauce, dunkel.....	109
Zwiebelsauce, hell.....	109
Zwiebelschmalz.....	110

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

## Verzeichnis nach Kategorien:

### Auflauf:

Feuriger Kartoffelauflauf.....	23
Grünkernbraten.....	31
Kartoffelgratin mit Kokosmilch.....	39
Moussaka.....	59
Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62
Nudelblumenkohlaufauf.....	60
Reistomatenaufauf.....	73
Sauerkrautaufauf.....	80
Spinat-Cannelloni.....	92
Tomaten-Auberginen-Nudelaufauf.....	99

### Aufstrich:

Auberginenzwiebelaufstrich.....	9
Avocadocreme.....	10
Bohnenaufstrich.....	14
Bohnenerdnußaufstrich.....	14
Einkornaufstrich.....	20
Frühlings-Sojabohnenquark.....	25
Grünkernaufstrich.....	31
Häsecreme.....	33
Kichererbsenaufstrich.....	42
Kidneybohnenaufstrich.....	44
Kidneybohnenkräuteraufstrich.....	44
Knoblauch-Sonnenblumencreme.....	90
Lopinoaufstrich.....	53
Nuss-Stella.....	64
Nußnougatcreme.....	64
Petersilien-Sonnenblumencreme.....	90
Rote-Bete-Aufstrich.....	76
Roter Linsenaufstrich.....	76
Räuchertofuaufstrich.....	71
Räuchertofuzwiebelaufstrich.....	71
Rösttofu-Aufstrich.....	75
Schneller Schokoaufstrich.....	81
Schnittlauch-Sonnenblumencreme.....	90
Schwarzer Bohnenaufstrich.....	14
Schwarzer Linsenaufstrich.....	84
Sojaquark (Grundrezept).....	70
Sonnenblumencreme.....	90
Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme.....	91
Tomatenpesto.....	100
Tomatentofuaufstrich.....	102
Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme.....	91
Zwiebel-Sonnenblumencreme.....	91
Zwiebelschmalz.....	110

### Beilage:

Apfel-Rotkohl.....	5
Apfelrotkraut.....	5
Austernpilzpfanne.....	9

Backofen-Kartoffeln.....	10
Erbsenpüree.....	21
Feuriger Kartoffelaufauf.....	23
Gebackene Hokkaidostücke.....	26
Haferbratlinge.....	33
Karotten-Nuß-Salat.....	38
Kartoffelklöße.....	40
Kartoffeln mexikanisch.....	40
Knuspriger Reis auf persische Art.....	72
Marinierte Tofuwürfel.....	56
Paprikagemüse.....	64
Polenta.....	69
Polentaschnitten.....	69
Rahmspinat.....	71
Schupfnudeln.....	84
Zitronenkamut.....	106

### Bratlinge:

Grünkernbratlinge.....	32
Haferbratlinge.....	33
Hirsebratlinge.....	36
Reis-Tofu-Bratlinge.....	73
Sojabohnenbratlinge.....	87
Tofubrätlinge.....	96
Tofupätzchen.....	97
Zucchiniküchle.....	107

### Brot:

Apfelbrot.....	4
Baguette.....	11
Bratbrot.....	15
Brötchen.....	15
Frühstücksbrötchen.....	26
Hanfbrot.....	33
Haselnußbrot.....	34
Kartoffelbrot.....	38
Kürbiskernbrot.....	48
Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen.....	50
Marmorbrot.....	56
Tomatenbaguette.....	99
Vollkornbrot.....	103
Weizenbrot.....	105
Weißbrot.....	104

### d:

Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis.....	4
Apfelsuppe.....	6
Apfeltaschen.....	6
Avocadocreme.....	10
Banane Elise.....	11
Bananeneis.....	11
Bananenküchlein.....	11
Bananenriegel.....	12

↑

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Beereneis.....	12	Shampoo.....	87
Dampfnudeln.....	19	Silberputzmittel.....	87
Dattelkonfekt.....	19	Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89
Duschgel.....	20	Sojarahmhefekuchen.....	89
Eingelegte Tomaten.....	99	Spülmittel.....	94
Eisbanane.....	20	Tapetenlöser.....	96
Erdbeereis.....	21	Tofu (Grundrezept).....	96
Erdnußcreme.....	22	Tofunaise.....	97
Flüssigseife.....	24	Vanilleeis.....	102
Frühlings-Sojabohnenquark.....	25	Vanillepudding.....	103
Gebackene Bananen.....	26	Vanillesoße.....	103
Gebrannte Mandeln.....	26	<b>Dessert:</b>	
Gebratene Apfeltaschen.....	27	Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis.....	4
Gelee-Äpfel.....	28	Apfelsuppe.....	6
Haselnußeis.....	34	Apfeltaschen.....	6
Hustensaft.....	37	Banane Elise.....	11
Johannisbeerdickmilch.....	38	Bananeneis.....	11
Kartoffel-Mayo.....	40	Bananenküchlein.....	11
Ketchup.....	42	Bananenriegel.....	12
Kiwieis.....	45	Beereneis.....	12
Kiwigrütze.....	45	Dampfnudeln.....	19
Kokoseis.....	46	Dattelkonfekt.....	19
Kokospudding.....	46	Eisbanane.....	20
Kokoschlagsahne.....	47	Erdbeereis.....	21
Krosse Räuchertofustreifen.....	71	Erdnußcreme.....	22
Löwenzahnsirup.....	52	Gebackene Bananen.....	26
Mandelrosinenkugeln.....	55	Gebrannte Mandeln.....	26
Mangoeis.....	55	Gebratene Apfeltaschen.....	27
Mayonnaise.....	57	Gelee-Äpfel.....	28
Mokkaeis.....	59	Haselnußeis.....	34
Mundspülung.....	60	Johannisbeerdickmilch.....	38
Orangeneis am Stiel.....	64	Kiwieis.....	45
Pfannkuchen süß.....	66	Kiwigrütze.....	45
Pflaumen- oder Kirscheis.....	67	Kokoseis.....	46
Pflaumenbananencreme.....	66	Kokospudding.....	46
Popcorn.....	69	Kokoschlagsahne.....	47
Putzmittel.....	70	Löwenzahnsirup.....	52
Rhabarber-Auflauf.....	74	Mandelrosinenkugeln.....	55
Rhabarbereis.....	74	Mangoeis.....	55
Rote Grütze.....	76	Mokkaeis.....	59
Salatcreme.....	79	Orangeneis am Stiel.....	64
Salatsauce.....	79	Pfannkuchen süß.....	66
Salatsauce mit Dill.....	79	Pflaumen- oder Kirscheis.....	67
Schneller Pudding.....	70	Pflaumenbananencreme.....	66
Schoko-Birne.....	82	Popcorn.....	69
Schokocrossies.....	82	Rhabarber-Auflauf.....	74
Schokohaferflocken.....	83	Rhabarbereis.....	74
Schokolade.....	83	Rote Grütze.....	76
Schokoladeneis.....	83	Schneller Pudding.....	70
Schokoladenpudding.....	83	Schoko-Birne.....	82
Sesamkonfekt.....	86	Schokocrossies.....	82
	↑		→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Schokohaferflocken.....	83	Kokoseis.....	46
Schokolade.....	83	Kokospudding.....	46
Schokoladeneis.....	83	Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49
Schokoladenpudding.....	83	Kürbisrisotto.....	48
Sesamkonfekt.....	86	Mangoeis.....	55
Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89	Mokkaeis.....	59
Sojarahmhefekuchen.....	89	Orangeneis am Stiel.....	64
Vanilleeis.....	102	Paprika mit Reis-Hirse-Füllung.....	65
Vanillepudding.....	103	Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65
Vanillesoße.....	103	Pflaumen- oder Kirscheis.....	67
<b>Dip:</b>		Reis-Tofu-Bratlinge.....	73
Avocadocreme.....	10	Reisbällchen.....	72
Frühlings-Sojabohnenquark.....	25	Reissuppe.....	73
Ketchup.....	42	Reistomatenauflauf.....	73
<b>Dressing:</b>		Rhabarbereis.....	74
Kartoffel-Mayo.....	40	Sahne-Eis.....	78
Mayonnaise.....	57	Schmorgurken im Tomatenreisring.....	81
Salatcreme.....	79	Schoko-Sahne-Eis.....	84
Salatsauce.....	79	Schokoladeneis.....	83
Salatsauce mit Dill.....	79	Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89
Tofunaise.....	97	Spinatrisotto.....	93
<b>Eialternative:</b>		Vanilleeis.....	102
Kartoffel-Mayo.....	40	<b>Gebäck:</b>	
Mayonnaise.....	57	Amerikaner.....	3
Rührlopino.....	77	Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins.....	6
Rührtofu-Nudeln.....	77	Apfelkuchen.....	5
<b>Eingelegtes:</b>		Apfeltaschen.....	6
Eingelegte Tomaten.....	99	Badische Scherben.....	10
<b>Eintopf:</b>		Bananenkuchen bzw. -muffins.....	11
Gelbe Erbsen mit Zucchini.....	28	Bananenmaiskex.....	53
Gemüse Eintopf.....	28	Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins.....	22
Himmel und Erde.....	36	Feine Lebkuchen.....	23
Holländische Erbsensuppe.....	37	Franzbrötchen.....	24
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.....	40	Gewürzmuffins.....	30
Kartoffelgulasch.....	39	Gewürzsterne.....	30
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43	Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins.....	35
Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49	Heidelbeerkuchen bzw. -muffins.....	35
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....	75	Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.....	44
Zwiebelgulasch.....	108	Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	45
<b>Eis:</b>		Kokosberge.....	46
Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis.....	4	Kokoskekse.....	46
Avocado.....	10	Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen.....	50
Beereneis.....	12	Lebkuchen.....	51
Eiskakao.....	20	Limonaden-Muffins.....	51
Erdbereis.....	21	Mandelkipferl.....	54
Haselnußeis.....	34	Mango-Marzipan-Muffins.....	55
Karotten-Nuß-Salat.....	38	Marmor-Kuchen bzw. -muffins.....	57
Kiwieis.....	45	Mutzen.....	60
Knuspriger Reis auf persische Art.....	72	Nußecken.....	62
	↑	Nußkekse.....	63
		Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	64
			→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Rhabarber-Orangen-Kuchen.....	74
Rührkuchen- und Muffinbaukasten.....	47
Schokoladenkekse.....	83
Schwarz-Weiß-Gebäck.....	84
Sesamcracker.....	86
Süße Haferriegel.....	95
Tortenboden.....	102
Vanille-Kipferl.....	103
Winter-Stollen.....	105
Zitronenfinger.....	106

## Gemüse:

Apfel-Rotkohl.....	5
Apfelrotkraut.....	5
Auberginenragout.....	7
Austernpilzpfanne.....	9
Blumenkohl auf Nudeln.....	13
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.....	14
Erbsenhirsotto.....	20
Frittiertes Gemüse.....	24
Gebratene Auberginenscheiben.....	8
Gebratene Zucchinischeiben.....	108
Gebratener Weißkohl.....	104
Gefüllte Auberginen.....	7
Gemüse Eintopf.....	28
Gemüseküchlein.....	29
Gemüsesülze.....	29
Kartoffelgemüsepfanne.....	39
Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49
Kürbisragout.....	48
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung.....	65
Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65
Paprikagemüse.....	64
Pizzoccheri.....	69
Rahmspinat.....	71
Sesamtofu auf Chinakohl.....	86
Shahi Curry.....	87
Spargel.....	91
Spinat-Cannelloni.....	92
Zucchini in Zwiebelsauce.....	107

## Getränk:

Ahornmilch.....	3
Apfelimonade.....	5
Bananenmandelbecher.....	12
Eiskakao.....	20
Erdbeersshake.....	22
Essigschorle.....	22
Kakao.....	38
Kiwi-Bananen-Shake.....	45
Limonade mit Minze.....	51
Mandelmilch.....	55

Schoko-Bananen-Kokos-Shake.....	82
Sojadickmilch.....	88
Zitronenlimonade.....	106

## Hülsenfrüchte:

Bohnenaufstrich.....	14
Bohnererdnußaufstrich.....	14
Bohnensalat.....	14
Erbsenhirsotto.....	20
Erbsenpüree.....	21
Gelbe Erbsen mit Zucchini.....	28
Gelbe Erbsensuppe.....	21
Gemüse Eintopf.....	28
Rajma Masala.....	71
Schwarzer Bohnenaufstrich.....	14
Schwarzer Linsenaufstrich.....	84
Weißer Bohnen in Tomatensauce.....	104

## Hauptgericht:

Auberginencouscous.....	6
Auberginenragout.....	7
Auberginenschiffchen.....	8
Auberginenspaghetti.....	8
Austernpilzpfanne.....	9
Austernseitlinge.....	9
Blumenkohl auf Nudeln.....	13
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.....	14
Buchweizenpfannkuchen mit Sauerkrautfüllung.....	16
Bulgurtopf.....	16
Bunter Kartoffelsalat.....	41
Chili.....	17
Chinesische Gemüsepfanne.....	18
Curry-Nudelpfanne.....	19
Dampfnudeln.....	19
Erbsenhirsotto.....	20
Feuriger Kartoffelauflauf.....	23
Frühlingsrollen.....	25
Gebratene Tofuwürfel.....	98
Gefüllte Auberginen.....	7
Gefüllter Kürbis.....	27
Gelbe Erbsen mit Zucchini.....	28
Gemüseküchlein.....	29
Gerstenpfanne mit Tofuchips.....	30
Grießbrei.....	31
Grünkernbraten.....	31
Hirse mit Senfkruste.....	37
Hirsebratlinge.....	36
Hirsekohlrouladen.....	36
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.....	40
Kartoffel-Salat-Pfanne.....	42
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf.....	43
Kokos-Spinat.....	45

↑

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Kümmel-Kraut-Topf.....	47
Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49
Kürbisrisotto.....	48
Lasagne.....	49
Lauchquiche.....	49
Lauchsauce.....	50
Linsen-Dal.....	52
Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62
Nudelblumenkohlaufauf.....	60
Nudelgemüsepfanne.....	61
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung.....	65
Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65
Pizzabaukasten.....	67
Pizzoccheri.....	69
Polenta.....	69
Polentaschnitten.....	69
Rajma Masala.....	71
Reistomatenaufauf.....	73
Rührtofu.....	77
Rührtofu mit Gemüse.....	29
Rührtofu-Nudeln.....	77
Sauerkrautaufauf.....	80
Sauerkrautpfanne.....	81
Schmorgurken im Tomatenreisring.....	81
Seitanrouladen.....	85
Seitanschnitzel.....	85
Sesamtofu auf Chinakohl.....	86
Soja-Geschnetzeltes.....	88
Soja-Gulasch.....	88
Sojamedaillons.....	89
Spargel.....	91
Spinat-Cannelloni.....	92
Spinatpizza.....	93
Szegediner Gulasch.....	95
Toast Hawaii.....	96
Tofupilzzeug mit Basmatireis.....	97
Tofuspieß.....	98
Tomaten-Auberginen-Nudelaufauf.....	99
Tomaten-Rabbit.....	101
Weißer Bohnen in Tomatensauce.....	104
Zucchini-Kartoffelpfanne.....	107
Zucchini-Nudel-Pfanne.....	107
Zwiebeleintopf.....	108
Zwiebelkuchen.....	109
Äpler Makkaroni.....	3

## Körperpflege:

Duschgel.....	20
Flüssigseife.....	24
Mundspülung.....	60
Shampoo.....	87

## Kartoffelgericht:

Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.....	14
Bunter Kartoffelsalat.....	41
Erdnußkartoffelpüree.....	22
Feuriger Kartoffelaufauf.....	23
Gemüseintopf.....	28
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.....	40
Kartoffel-Salat-Pfanne.....	42
Kartoffelgemüsepfanne.....	39
Kartoffelgulasch.....	39
Kartoffelklöße.....	40
Kartoffeln mexikanisch.....	40
Kartoffelpüree mit karamelierten Zwiebeln.....	41
Pizzoccheri.....	69
Schupfnudeln.....	84
Tofu-Kartoffelsalat.....	97
Zucchini-Kartoffelpfanne.....	107
Äpler Makkaroni.....	3

## Kekse:

Bananenmaiskex.....	53
Gewürzsterne.....	30
Haferkekse.....	33
Kokoskekse.....	46
Marzipan-Plätzchen.....	57
Nußkekse.....	63
Schokoladenkekse.....	83
Schottisches Shortbread.....	84
Vanille-Kipferl.....	103
Zimt-Taler.....	105

## Kuchen:

Apfel-Käsekuchen.....	4
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins.....	6
Apfelbrot.....	4
Apfelkuchen.....	5
Bananenkuchen bzw. -muffins.....	11
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12
Birnenkuchen mit Korinthen.....	13
Easy Chocolate Cake Deluxe.....	20
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins.....	22
Früchtebrot.....	24
Gedeckter Apfelkuchen.....	27
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins.....	35
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins.....	35
Himbeer-Pudding-Kuchen.....	35
Karottenkuchen.....	38
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.....	44
Kirschstreusel.....	44
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	45
Limonaden-Muffins.....	51
Mandelkrokantkuchen.....	54

→



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Marmor-Kuchen bzw. -muffins.....	57
Marmorkuchen.....	57
Mohnkuchen.....	58
Mohnkuchen mit Streuseln.....	58
Möhren-Haselnußkuchen.....	58
Nuß-Mandel-Kuchen.....	63
Nußhaferflockentorte.....	63
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	64
Rhabarber-Orangen-Kuchen.....	74
Rhabarberstreuselkuchen.....	75
Rosinenstuten.....	76
Russischer Zupfkuchen.....	78
Rührkuchen- und Muffinbaukasten.....	47
Sahnetorte mit Kirschen.....	78
Sauerkirschstreuselkuchen.....	80
Schoko-Birnenkuchen.....	82
Sojarahmhefekuchen.....	89
Stachelbeerkuchen.....	94
Tortenboden.....	102
Zitruskuchen vom Blech.....	106

## Milchalternative:

Ahornmilch.....	3
Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis.....	4
Beereneis.....	12
Eiskakao.....	20
Erdbeereis.....	21
Haselnußeis.....	34
Kakao.....	38
Kiwi-Bananen-Shake.....	45
Kiwieis.....	45
Kokoseis.....	46
Kokospudding.....	46
Mandelmilch.....	55
Mangoeis.....	55
Mokkæis.....	59
Parmesan-Alternative.....	66
Pflaumen- oder Kirscheis.....	67
Pflaumenbananencreme.....	66
Rhabarbereis.....	74
Schneller Pudding.....	70
Schokoladeneis.....	83
Sojadickmilch.....	88
Sojajoghurt.....	88
Sojamilch.....	89
Sojaquark (Grundrezept).....	70
Sojasahne.....	90
Vanilleeis.....	102
Vanillepudding.....	103

## Non-Food:

Duschgel.....	20
---------------	----

Flüssigseife.....	24
Hustensaft.....	37
Mundspülung.....	60
Putzmittel.....	70
Shampoo.....	87
Silberputzmittel.....	87
Spülmittel.....	94
Tapetenlöser.....	96

## Pasta:

Auberginenspaghetti.....	8
Curry-Nudelpfanne.....	19
Lasagne.....	49
Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62
Nudelblumenkohlauf.....	60
Nudelgemüsepfanne.....	61
Nudelsalat.....	61
Pizzoccheri.....	69
Rührtofu-Nudeln.....	77
Sauerkrautauflauf.....	80
Spinat-Cannelloni.....	92
Tomaten-Auberginen-Nudelauf.....	99
Tomatenfarfalle.....	100
Warmer Nudelsalat.....	61
Zitronenspaghettisauce.....	106
Zucchini-Nudel-Pfanne.....	107
Äpler Makkaroni.....	3

## Pizza:

Einfache Pizzasauce.....	68
Instant-Pizzasauce.....	69
Pizzabaukasten.....	67
Pizzabelag.....	67
Pizzaboden (Hefeteig).....	68
Pizzahefesauce.....	68
Spinatpizza.....	93

## Reisgericht:

Knuspriger Reis auf persische Art.....	72
Kürbisrisotto.....	48
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung.....	65
Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65
Reis-Tofu-Bratlinge.....	73
Reisbällchen.....	72
Reissuppe.....	73
Reistomatenauf.....	73
Schmorgurken im Tomatenreisring.....	81
Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89
Spinatrisotto.....	93

## Reste:

Bohnenaufstrich.....	14
Bohnenerdnußaufstrich.....	14



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Bohnensalat.....	14	Lopinosauce.....	53
Bratbrot.....	15	Lorbeersauce.....	53
Crouton-Suppe.....	18	Milde Tomatensauce.....	101
Croutons.....	18	Nudelsauce.....	62
Gebratener Weißkohl.....	104	Paprikagemüse.....	64
Indische Bratkartoffeln.....	15	Pesto.....	66
Kartoffelgemüsepfanne.....	39	Pfeffersauce.....	66
Kartoffelklöße.....	40	Pilzsauce.....	67
Kartoffelsalat.....	41	Sauce deluxe.....	79
Nudelgemüsepfanne.....	61	Sauce für Spaghetti à la Rucola.....	77
Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65	Sauce Mornay.....	79
Reissuppe.....	73	Saucenbaukasten "dunkle Sauce".....	80
Rührtofu-Nudeln.....	77	Scharfe Linsenbolognese.....	51
Rösti mit Sojadickmilch.....	75	Scharfe Tomatensauce.....	101
Schupfnudeln.....	84	Sojarahmsauce.....	90
Schwarzer Bohnenaufstrich.....	14	Spinatpesto.....	93
Selleriesalat.....	86	Spinatsauce.....	94
Tofu-Kartoffelsalat.....	97	Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen.....	101
<b>Salat:</b>		Tomatenpesto.....	100
Bohnensalat.....	14	Tomatensauce mit roten Linsen.....	100
Bunter Kartoffelsalat.....	41	Vanillesoße.....	103
Einfacher Tomaten-Gurken-Salat.....	100	Zitronenspaghettisauce.....	106
Karotten-Nuß-Salat.....	38	Zucchini in Zwiebelsauce.....	107
Kartoffelsalat.....	41	Zwiebelmöhrensauce.....	109
Kartoffelsalat mit sauren Gurken und Mayonnaisesauce.....	42	Zwiebelsauce, dunkel.....	109
Kichererbsentomatensalat.....	43	Zwiebelsauce, hell.....	109
Nudelsalat.....	61	<b>Sonstiges:</b>	
Rapunzelsalat mit Räuchertofu.....	72	Früchtemüsli.....	25
Rapunzelsalat mit Walnüssen.....	72	Gemüseküchlein.....	29
Rettichsalat.....	73	Löwenzahnsirup.....	52
Selleriesalat.....	86	Marinierter Seitan.....	56
Spargeltomatensalat.....	92	Seitan-Grundrezept.....	85
Spinatsalat.....	93	Seitanrouladen.....	85
Tofu-Kartoffelsalat.....	97	<b>Suppe:</b>	
Tzatziki.....	102	Apfelsuppe.....	6
Warmer Nudelsalat.....	61	Brokkolicremesuppe.....	16
<b>Sandwichbelag:</b>		Bunte Linsensuppe.....	17
Eingelegte Tomaten.....	99	Champignoncremesuppe.....	17
Krosse Räuchertofustreifen.....	71	Crouton-Suppe.....	18
Tofu (Grundrezept).....	96	Erbsensuppe.....	21
<b>Sauce:</b>		Gelbe Erbsensuppe.....	21
Bechamelsauce für Lasagne.....	12	Gemüseeintopf.....	28
Bolognesesauce.....	15	Gurkencremesuppe.....	32
Bärlauch-Pesto.....	10	Gurkensuppe mit Knoblauchtost.....	32
Curry-Sauce.....	19	Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49
Erdnußsauce.....	22	Kürbisgemüsesuppe.....	48
Grüne Soße.....	31	Kürbissuppe.....	49
Hefe-Sauce (Hefeschmelz).....	35	Lauchsuppe.....	50
Kürbisragout.....	48	Linsen-Lauch-Topf.....	52
Lauchsauce.....	50	Maiscremesuppe.....	53

↑

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

---

Maisgrießsuppe.....	54
Mehlsuppe.....	58
Möhrensuppe.....	58
Radieschensuppe.....	70
Reissuppe.....	73
Rote Maisgrießklößchensuppe.....	54
Schnelle scharfe Tomatensuppe.....	81
Spinatsuppe.....	94
Suppe für viele.....	95
Zucchini-suppe.....	108

## **Tofu:**

Bolognesesauce.....	15
Frühlings-Sojabohnenquark.....	25
Gebratene Tofuscheiben.....	97
Gemüseküchlein.....	29
Gemüsesülze.....	29
Marinierte Tofuwürfel.....	56
Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62
Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65
Pflaumenbananencreme.....	66
Reis-Tofu-Bratlinge.....	73
Russischer Zupfkuchen.....	78
Rührtofu.....	77
Rührtofu mit Gemüse.....	29
Rührtofu-Nudeln.....	77
Sauerkrautpfanne.....	81
Seitanrouladen.....	85
Sesamtofu auf Chinakohl.....	86
Sojaquark (Grundrezept).....	70
Spinat-Cannelloni.....	92
Tofu (Grundrezept).....	96
Tofu in Sesamkruste.....	96
Tofu in Zitronensauce.....	99
Tofu-Kartoffelsalat.....	97
Tofuplätzchen.....	97
Tomatentofuaufstrich.....	102
Äpler Makkaroni.....	3

## **Vorspeise:**

Avocado.....	10
Karotten-Nuß-Salat.....	38
Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

## Verzeichnis nach Hauptzutaten:

### Äpfel:

Früchtebrot.....	24
Gebratene Apfeltaschen.....	27
Himmel und Erde.....	36

### Öl:

Putzmittel.....	70
Salatcreme.....	79
Sojasahne.....	90
Spülmittel.....	94
Tomatenpesto.....	100

### Agar-Agar:

Gelee-Äpfel.....	28
Gemüsesülze.....	29
Himbeer-Pudding-Kuchen.....	35
Orangeneis am Stiel.....	64

### Agavendicksaft:

Schneller Schokoaufstrich.....	81
--------------------------------	----

### Ahornsirup:

Ahornmilch.....	3
-----------------	---

### Alufolie:

Silberputzmittel.....	87
-----------------------	----

### Ananas:

Toast Hawaii.....	96
-------------------	----

### Apfel:

Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis.....	4
Apfel-Käsekuchen.....	4
Apfel-Rotkohl.....	5
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins.....	6
Apfelbrot.....	4
Apfelkuchen.....	5
Apfelimonade.....	5
Apfelrotkraut.....	5
Apfelsuppe.....	6
Apfeltaschen.....	6
Gedeckter Apfelkuchen.....	27
Gelee-Äpfel.....	28
Sauerkirschstreuselkuchen.....	80
Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme.....	91

### Apfelsaft:

Gelee-Äpfel.....	28
------------------	----

### Aubergine:

Auberginencouscous.....	6
Auberginenragout.....	7
Auberginenschiffchen.....	8
Auberginenspaghetti.....	8
Auberginenzwiebelaufstrich.....	9

Frittiertes Gemüse.....	24
Gebratene Auberginenscheiben.....	8
Gefüllte Auberginen.....	7
Moussaka.....	59
Tomaten-Auberginen-Nudelaufstrich.....	99

### Auberginen:

Moussaka.....	59
---------------	----

### Austernpilze:

Austernpilzpfanne.....	9
Austernseitlinge.....	9
Gefüllter Kürbis.....	27

### Avocado:

Avocado.....	10
Avocadocreme.....	10

### Bärlauch:

Bärlauch-Pesto.....	10
Sonnenblumencreme.....	90

### Bambussprossen:

Tofupilzzeug mit Basmatireis.....	97
-----------------------------------	----

### Banane:

Banane Elise.....	11
Bananeneis.....	11
Bananenkuchen bzw. -muffins.....	11
Bananenküchlein.....	11
Bananenmaiskekse.....	53
Bananenmandelbecher.....	12
Bananenriegel.....	12
Eisbanane.....	20
Erdbeershake.....	22
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins.....	22
Gebackene Bananen.....	26
Kiwi-Bananen-Shake.....	45
Pflaumenbananencreme.....	66
Russischer Zupfkuchen.....	78
Schoko-Bananen-Kokos-Shake.....	82

### Bananen:

Bananenküchlein.....	11
Bananenmaiskekse.....	53

### Basilikum:

Pesto.....	66
------------	----

### Beeren:

Beereneis.....	12
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins.....	35
Himbeer-Pudding-Kuchen.....	35
Johannisbeerdickmilch.....	38
Rote Grütze.....	76
Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89

↑

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Stachelbeerkuchen.....	94
<b>Belugalinsen:</b>	
Schwarzer Linsenaufstrich.....	84
<b>Betain:</b>	
Duschgel.....	20
Flüssigseife.....	24
Putzmittel.....	70
Shampoo.....	87
Spülmittel.....	94
Tapetenlöser.....	96
<b>Birne:</b>	
Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis.....	4
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12
Birnenkuchen mit Korinthen.....	13
Sauerkirschstreuselkuchen.....	80
Schoko-Birne.....	82
Schoko-Birnenkuchen.....	82
<b>Birnen:</b>	
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12
Birnenkuchen mit Korinthen.....	13
Schoko-Birnenkuchen.....	82
<b>Blumenkohl:</b>	
Blumenkohl auf Nudeln.....	13
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.....	14
Kartoffelgemüsepfanne.....	39
Nudelblumenkohlaufauf.....	60
<b>Bohnen:</b>	
Bohnenaufstrich.....	14
Bohnenerdnußaufstrich.....	14
Bohnensalat.....	14
Bulgurtopf.....	16
Chili.....	17
Gemüse Eintopf.....	28
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.....	40
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf.....	43
Kidneybohnen aufstrich.....	44
Kidneybohnenkräuteraufstrich.....	44
Moussaka.....	59
Rajma Masala.....	71
Schwarzer Bohnenaufstrich.....	14
Sojabohnenbratlinge.....	87
Sojamilch.....	89
Weißer Bohnen in Tomatensauce.....	104
<b>Brokkoli:</b>	
Brokkolicremesuppe.....	16
<b>Brombeeren:</b>	
Bereneis.....	12

<b>Brot:</b>	
Bratbrot.....	15
Croutons.....	18
<b>Buchweizenmehl:</b>	
Buchweizenpfannkuchen mit Sauerkrautfüllung.....	16
<b>Buchweizennudeln:</b>	
Pizzoccheri.....	69
<b>Bulgur:</b>	
Bulgurtopf.....	16
<b>Cannelloni:</b>	
Spinat-Cannelloni.....	92
<b>Cashewkerne:</b>	
Nudelblumenkohlaufauf.....	60
<b>Champignons:</b>	
Champignoncremesuppe.....	17
Curry-Nudelpfanne.....	19
Tofupilzzeug mit Basmatireis.....	97
<b>Chinakohl:</b>	
Sesamtofu auf Chinakohl.....	86
<b>Cornflakes:</b>	
Schokocrossies.....	82
<b>Couscous:</b>	
Auberginencouscous.....	6
<b>Croutons:</b>	
Crouton-Suppe.....	18
<b>Curry:</b>	
Curry-Sauce.....	19
<b>Datteln:</b>	
Dattelkonfekt.....	19
Erdnußcreme.....	22
<b>Dill:</b>	
Grüne Soße.....	31
<b>Einkorn:</b>	
Einkornaufstrich.....	20
<b>Erbeeren:</b>	
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12
<b>Erbsen:</b>	
Erbsenhirsotto.....	20
Erbsenpüree.....	21
Erbsensuppe.....	21
Gelbe Erbsen mit Zucchini.....	28
Gelbe Erbsensuppe.....	21
Gemüseküchlein.....	29
Gemüsesülze.....	29
Holländische Erbsensuppe.....	37

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Kichererbsen-Bohnen-Eintopf.....	43	Saucenbaukasten "dunkle Sauce".....	80
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43	Shahi Curry.....	87
Kichererbsenaufstrich.....	42	Sojarahmsauce.....	90
Kichererbsentomatensalat.....	43	Suppe für viele.....	95
Nudelsalat.....	61	Zwiebelsauce, dunkel.....	109
Tofu-Kartoffelsalat.....	97	<b>Gemüsebrühe:</b>	
<b>Erdbeere:</b>		Brokkolicremesuppe.....	16
Beereneis.....	12	Crouton-Suppe.....	18
Erdbeereis.....	21	Lorbeersauce.....	53
Erdbeershake.....	22	Marinierter Seitan.....	56
Rote Grütze.....	76	Mehlsuppe.....	58
<b>Erdbeeren:</b>		Möhrensuppe.....	58
Beereneis.....	12	Pfeffersauce.....	66
Rote Grütze.....	76	Pilzsauce.....	67
<b>Erdnußmus:</b>		Reissuppe.....	73
Bohnenerdnußaufstrich.....	14	Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....	75
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins.....	22	Sauce deluxe.....	79
Erdnußcreme.....	22	Saucenbaukasten "dunkle Sauce".....	80
Erdnußkartoffelpüree.....	22	Sojarahmsauce.....	90
Erdnußsauce.....	22	Zwiebelsauce, dunkel.....	109
Schwarzer Bohnenaufstrich.....	14	<b>Gerste:</b>	
<b>Essig:</b>		Gerstenpfanne mit Tofuchips.....	30
Essigschorle.....	22	<b>Getreidekaffeepulver:</b>	
Putzmittel.....	70	Mokkaeis.....	59
<b>Feigen:</b>		<b>getrocknete Tomaten:</b>	
Früchtebrot.....	24	Tomatenbaguette.....	99
<b>Feldsalat:</b>		Tomatenpesto.....	100
Rapunzelsalat mit Räuchertofu.....	72	<b>Gluten:</b>	
Rapunzelsalat mit Walnüssen.....	72	Seitan-Grundrezept.....	85
<b>Frühlingszwiebeln:</b>		Seitanrouladen.....	85
Auberginenragout.....	7	<b>Glutenmehl:</b>	
<b>Gemüse:</b>		Seitan-Grundrezept.....	85
Brokkolicremesuppe.....	16	<b>Grünkern:</b>	
Chinesische Gemüsepfanne.....	18	Grünkernaufstrich.....	31
Crouton-Suppe.....	18	Grünkernbraten.....	31
Gemüseküchlein.....	29	Grünkernbratlinge.....	32
Lorbeersauce.....	53	Nudelblumenkohlaufauf.....	60
Marinierter Seitan.....	56	<b>Grünkernschrot:</b>	
Mehlsuppe.....	58	Grünkernbraten.....	31
Möhrensuppe.....	58	Nudelblumenkohlaufauf.....	60
Nudelgemüsepfanne.....	61	<b>Gries:</b>	
Pfeffersauce.....	66	Grießbrei.....	31
Pilzsauce.....	67	Maisgrießsuppe.....	54
Pizzabaukasten.....	67	Polenta.....	69
Pizzabelag.....	67	Polentaschnitten.....	69
Reissuppe.....	73	Rote Maisgrießklößchensuppe.....	54
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....	75		
Sauce deluxe.....	79		



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

## **Gurke:**

Einfacher Tomaten-Gurken-Salat.....	100
Gurkencremesuppe.....	32
Gurkensuppe mit Knoblauchtost.....	32
Kartoffelsalat mit sauren Gurken und Mayonnaisesauce	42
Nudelsalat.....	61
Schmorgurken im Tomatenreisring.....	81
Tzatziki.....	102

## **Gurken:**

Einfacher Tomaten-Gurken-Salat.....	100
Kartoffelsalat mit sauren Gurken und Mayonnaisesauce	42

## **Hülsenfrüchte:**

Chili.....	17
------------	----

## **Haferflocken:**

Bananenriegel.....	12
Brötchen.....	15
Früchtemüsli.....	25
Haferbratlinge.....	33
Haferkekse.....	33
Nußhaferflockentorte.....	63
Schokohaferflocken.....	83
Süße Haferriegel.....	95

## **Hanf:**

Hanfbrot.....	33
Karotten-Nuß-Salat.....	38

## **Hanfsamen:**

Karotten-Nuß-Salat.....	38
-------------------------	----

## **Haselnüsse:**

Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins	35
Haselnußbrot.....	34
Karotten-Nuß-Salat.....	38
Möhren-Haselnußkuchen.....	58
Nußhaferflockentorte.....	63
Nußnougatcreme.....	64
Zimt-Taler.....	105

## **Haselnußmus:**

Banane Elise.....	11
Haselnußeis.....	34
Nuss-Stella.....	64

## **Hefe:**

Dampfnudeln.....	19
Erbsenhirsotto.....	20
Franzbrötchen.....	24
Hefe-Sauce (Hefeschmelz).....	35
Häsecreme.....	33
Parmesan-Alternative.....	66
Pizzaboden (Hefeteig).....	68
Pizzahefesauce.....	68

Sauce Mornay.....	79
Sojarahmhefekuchen.....	89
Spinatsauce.....	94
Tomatenbaguette.....	99

## **Hefeflocken:**

Erbsenhirsotto.....	20
Hefe-Sauce (Hefeschmelz).....	35
Häsecreme.....	33
Parmesan-Alternative.....	66
Pizzahefesauce.....	68
Sauce Mornay.....	79
Spinatsauce.....	94

## **Heidelbeeren:**

Beereneis.....	12
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12
Heidelbeerkekse bzw. -muffins.....	35

## **Himbeeren:**

Beereneis.....	12
Himbeer-Pudding-Kuchen.....	35
Rote Grütze.....	76

## **Hirse:**

Erbsenhirsotto.....	20
Hirse mit Senfkruste.....	37
Hirsebratlinge.....	36
Hirsekohlrouladen.....	36
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung.....	65

## **Hokkaidokürbis:**

Gebackene Hokkaidostücke.....	26
Gefüllter Kürbis.....	27

## **Johannisbeeren:**

Beereneis.....	12
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12
Johannisbeerdicke Milch.....	38
Rote Grütze.....	76

## **Kürbis:**

Gebackene Hokkaidostücke.....	26
Gefüllter Kürbis.....	27
Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49
Kürbisgemüsesuppe.....	48
Kürbisragout.....	48
Kürbisrisotto.....	48
Kürbissuppe.....	49

## **Kakao:**

Bananeneis.....	11
Easy Chocolate Cake Deluxe.....	20
Eiskakao.....	20
Gewürzmuffins.....	30
Kakao.....	38

↑

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.....	44
Marmor-Kuchen bzw. -muffins.....	57
Nußnougatcreme.....	64
Russischer Zupfkuchen.....	78
Schneller Schokoaufstrich.....	81
Schoko-Birne.....	82
Schoko-Birnenkuchen.....	82
Schokohaferflocken.....	83
Schokolade.....	83
Schokoladeneis.....	83
Schokoladenkekse.....	83
Schokoladenpudding.....	83
Schwarz-Weiß-Gebäck.....	84

## **Kamut:**

Zitronenkamut.....	106
--------------------	-----

## **Karotten:**

Karotten-Nuß-Salat.....	38
Karottenkuchen.....	38
Warmer Nudelsalat.....	61

## **Kartoffel:**

Backofen-Kartoffeln.....	10
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.....	14
Brokkolicremesuppe.....	16
Bunter Kartoffelsalat.....	41
Erdnußkartoffelpüree.....	22
Feuriger Kartoffelauflauf.....	23
Gemüse Eintopf.....	28
Himmel und Erde.....	36
Holländische Erbsensuppe.....	37
Indische Bratkartoffeln.....	15
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.....	40
Kartoffel-Mayo.....	40
Kartoffel-Salat-Pfanne.....	42
Kartoffelbrot.....	38
Kartoffelgemüsepfanne.....	39
Kartoffelgratin mit Kokosmilch.....	39
Kartoffelgulasch.....	39
Kartoffelklöße.....	40
Kartoffeln mexikanisch.....	40
Kartoffelpüree mit karamelisierten Zwiebeln.....	41
Kartoffelsalat.....	41
Kartoffelsalat mit sauren Gurken und Mayonnaisesauce.....	42
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43
Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49
Moussaka.....	59
Möhrensuppe.....	58
Pizzoccheri.....	69
Radieschensuppe.....	70
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....	75
Rote-Bete-Aufstrich.....	76

↑

Rösti mit Sojadickmilch.....	75
Schupfnudeln.....	84
Tofu-Kartoffelsalat.....	97
Zucchini-Kartoffelpfanne.....	107
Zucchini Suppe.....	108
Zwiebeleintopf.....	108
Äpler Makkaroni.....	3

## **Kartoffeln:**

Backofen-Kartoffeln.....	10
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.....	14
Brokkolicremesuppe.....	16
Bunter Kartoffelsalat.....	41
Erdnußkartoffelpüree.....	22
Feuriger Kartoffelauflauf.....	23
Gemüse Eintopf.....	28
Himmel und Erde.....	36
Holländische Erbsensuppe.....	37
Indische Bratkartoffeln.....	15
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.....	40
Kartoffel-Mayo.....	40
Kartoffel-Salat-Pfanne.....	42
Kartoffelbrot.....	38
Kartoffelgemüsepfanne.....	39
Kartoffelgratin mit Kokosmilch.....	39
Kartoffelgulasch.....	39
Kartoffelklöße.....	40
Kartoffeln mexikanisch.....	40
Kartoffelpüree mit karamelisierten Zwiebeln.....	41
Kartoffelsalat.....	41
Kartoffelsalat mit sauren Gurken und Mayonnaisesauce.....	42
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43
Moussaka.....	59
Möhrensuppe.....	58
Pizzoccheri.....	69
Radieschensuppe.....	70
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....	75
Rote-Bete-Aufstrich.....	76
Rösti mit Sojadickmilch.....	75
Schupfnudeln.....	84
Tofu-Kartoffelsalat.....	97
Zucchini-Kartoffelpfanne.....	107
Zucchini Suppe.....	108
Zwiebeleintopf.....	108
Äpler Makkaroni.....	3

## **Keimlinge:**

Frühlingsrollen.....	25
----------------------	----

## **Kichererbsen:**

Kichererbsen-Bohnen-Eintopf.....	43
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43
Kichererbsenaufstrich.....	42

→



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Kichererbsentomatensalat.....	43	Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins	35
<b>Kidneybohnen:</b>		Kartoffelgratin mit Kokosmilch.....	39
Chili.....	17	Kokos-Spinat.....	45
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.....	40	Kokosberge.....	46
Kidneybohnenaufstrich.....	44	Kokoseis.....	46
Kidneybohnenkräuteraufstrich.....	44	Kokoskekse.....	46
Moussaka.....	59	Kokospudding.....	46
Rajma Masala.....	71	Kokoschlagsahne.....	47
<b>Kirschen:</b>		Schokolade.....	83
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12	Süße Haferriegel.....	95
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.....	44	<b>Kokoscreme:</b>	
Kirschstreusel.....	44	Kokos-Spinat.....	45
Rote Grütze.....	76	<b>Kokosfett:</b>	
Sahnetorte mit Kirschen.....	78	Schokolade.....	83
Sauerkirschstreuselkuchen.....	80	<b>Kokosflocken:</b>	
Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89	Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins	35
<b>Kiwi:</b>		Kokoseis.....	46
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12	Kokoskekse.....	46
Kiwi-Bananen-Shake.....	45	<b>Kokosmilch:</b>	
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	45	Gebackene Bananen.....	26
Kiwieis.....	45	Kartoffelgratin mit Kokosmilch.....	39
Kiwigrütze.....	45	Kokoseis.....	46
<b>Kiwis:</b>		Kokospudding.....	46
Kiwi-Bananen-Shake.....	45	Kokoschlagsahne.....	47
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	45	<b>Kokosraspeln:</b>	
Kiwigrütze.....	45	Kokosberge.....	46
<b>Knoblauch:</b>		<b>Korinthen:</b>	
Knoblauch-Sonnenblumencreme.....	90	Birnenkuchen mit Korinthen.....	13
Marinierter Seitan.....	56	<b>Kresse:</b>	
Reissuppe.....	73	Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme.....	91
Spinatpesto.....	93	<b>Löwenzahnblüten:</b>	
Spinatsalat.....	93	Löwenzahnsirup.....	52
<b>Kohl:</b>		<b>Lasagneplatten:</b>	
Apfel-Rotkohl.....	5	Lasagne.....	49
Apfelrotkraut.....	5	<b>Lauch:</b>	
Blumenkohl auf Nudeln.....	13	Bärlauch-Pesto.....	10
Blumenkohl und Kartoffeln auf indische Art.....	14	Grüne Soße.....	31
Frühlingsrollen.....	25	Gurkencremesuppe.....	32
Gebratener Weißkohl.....	104	Hirse mit Senfkruste.....	37
Gemüseeeintopf.....	28	Knoblauch-Sonnenblumencreme.....	90
Hirsekohlrouladen.....	36	Lauchquiche.....	49
Kartoffelgemüsepfanne.....	39	Lauchsauce.....	50
Kümmel-Kraut-Topf.....	47	Lauchsuppe.....	50
Nudelblumenkohlaufauf.....	60	Linsen-Lauch-Topf.....	52
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....	75	Marinierter Seitan.....	56
Sesamtofu auf Chinakohl.....	86	Nudelblumenkohlaufauf.....	60
<b>Kokos:</b>		Nudelsalat.....	61
Gebackene Bananen.....	26		



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Reissuppe.....	73	Rote Maisgrießklößchensuppe.....	54
Schnittlauch-Sonnenblumencreme.....	90	<b>Maisgries:</b>	
Sonnenblumencreme.....	90	Maisgrießsuppe.....	54
Spinatpesto.....	93	Polenta.....	69
Spinatsalat.....	93	Polentaschnitten.....	69
<b>Leinsamen:</b>		Rote Maisgrießklößchensuppe.....	54
Brötchen.....	15	<b>Maismehl:</b>	
<b>Limetten:</b>		Bananenmaiskekse.....	53
Limonade mit Minze.....	51	<b>Mandelmus:</b>	
<b>Linsen:</b>		Bananeneis.....	11
Bunte Linsensuppe.....	17	Bananenmandelbecher.....	12
Linsen-Dal.....	52	Bechamelsauce für Lasagne.....	12
Linsen-Lauch-Topf.....	52	Parmesan-Alternative.....	66
Roter Linsenaufstrich.....	76	Schneller Schokoaufstrich.....	81
Scharfe Linsenbolognese.....	51	<b>Mandeln:</b>	
Schwarzer Linsenaufstrich.....	84	Feine Lebkuchen.....	23
Tomatensauce mit roten Linsen.....	100	Gebrannte Mandeln.....	26
<b>Lopino:</b>		Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins.....	35
Lopinoaufstrich.....	53	Mandelkipferl.....	54
Lopinosauce.....	53	Mandelkrokantkuchen.....	54
Rührlopino.....	77	Mandelmilch.....	55
<b>Möhre:</b>		Mandelrosinenkugeln.....	55
Frühlingsrollen.....	25	Sesamtofu auf Chinakohl.....	86
Gemüse Eintopf.....	28	<b>Mango:</b>	
Gemüsesülze.....	29	Mango-Marzipan-Muffins.....	55
Karottenkuchen.....	38	Mangoeis.....	55
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43	<b>Margarine:</b>	
Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49	Franzbrötchen.....	24
Möhrensuppe.....	58	Gewürzsterne.....	30
Zwiebelmöhrensauce.....	109	Kokosberge.....	46
<b>Möhren:</b>		Marzipan-Plätzchen.....	57
Frühlingsrollen.....	25	Nußecken.....	62
Gemüsesülze.....	29	Nußnougatcreme.....	64
Karottenkuchen.....	38	Schottisches Shortbread.....	84
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43	Schwarz-Weiß-Gebäck.....	84
Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49	Süße Haferriegel.....	95
Möhrensuppe.....	58	Vanille-Kipferl.....	103
Zwiebelmöhrensauce.....	109	<b>Marzipan:</b>	
<b>Mais:</b>		Mango-Marzipan-Muffins.....	55
Bananenmaiskekse.....	53	Marzipan-Plätzchen.....	57
Bulgurtopf.....	16	<b>Mayonnaise:</b>	
Gemüsesülze.....	29	Kartoffelsalat mit sauren Gurken und Mayonnaisesauce.....	42
Maiscremesuppe.....	53	<b>Mehl:</b>	
Maisgrießsuppe.....	54	Amerikaner.....	3
Nudelsalat.....	61	Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins.....	6
Polenta.....	69	Apfelkuchen.....	5
Polentaschnitten.....	69	Badische Scherben.....	10
Popcorn.....	69	Baguette.....	11

↑

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Bananenkuchen bzw. -muffins.....	11	Tomaten-Rabbit.....	101
Bananenküchlein.....	11	Tomatenbaguette.....	99
Bananenmaiskekse.....	53	Tortenboden.....	102
Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12	Vanille-Kipferl.....	103
Birnenkuchen mit Korinthen.....	13	Vollkornbrot.....	103
Brötchen.....	15	Weizenbrot.....	105
Buchweizenpfannkuchen mit Sauerkrautfüllung.....	16	Weißbrot.....	104
Dampfnudeln.....	19	Winter-Stollen.....	105
Easy Chocolate Cake Deluxe.....	20	Zimt-Taler.....	105
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins.....	22	Zitronenfinger.....	106
Feine Lebkuchen.....	23	Zitruskuchen vom Blech.....	106
Franzbrötchen.....	24	<b>Minze:</b>	
Früchtebrot.....	24	Limonade mit Minze.....	51
Frühstücksbrötchen.....	26	<b>Mirabellen:</b>	
Gewürzmuffins.....	30	Pflaumen- oder Kirscheis.....	67
Gewürzsterne.....	30	Sauerkirschstreuselkuchen.....	80
Haferkekse.....	33	<b>Mohn:</b>	
Hanfbrot.....	33	Brötchen.....	15
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins.....	35	Mohnkuchen.....	58
Haselnußbrot.....	34	Mohnkuchen mit Streuseln.....	58
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins.....	35	<b>Nüsse:</b>	
Karottenkuchen.....	38	Bärlauch-Pesto.....	10
Kartoffelbrot.....	38	Früchtebrot.....	24
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.....	44	Gefüllter Kürbis.....	27
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	45	Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins.....	35
Kokosberge.....	46	Haselnußbrot.....	34
Kürbiskernbrot.....	48	Karotten-Nuß-Salat.....	38
Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen.....	50	Möhren-Haselnußkuchen.....	58
Lebkuchen.....	51	Nuß-Mandel-Kuchen.....	63
Limonaden-Muffins.....	51	Nußbecken.....	62
Mandelkipferl.....	54	Nußhaferflockentorte.....	63
Mango-Marzipan-Muffins.....	55	Nußkekse.....	63
Marmor-Kuchen bzw. -muffins.....	57	Nußnougatcreme.....	64
Marmorbrot.....	56	Rapunzelsalat mit Walnüssen.....	72
Marmorkuchen.....	57	Zimt-Taler.....	105
Marzipan-Plätzchen.....	57	<b>Natron:</b>	
Mohnkuchen mit Streuseln.....	58	Laugenbrezeln, -brötchen, -stangen.....	50
Mutzen.....	60	<b>Nudeln:</b>	
Nußbecken.....	62	Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	64	Nudelblumenkohlaufauf.....	60
Pfannkuchen süß.....	66	Nudelgemüsepfanne.....	61
Pizzaboden (Hefeteig).....	68	Nudelsalat.....	61
Rosinenstuten.....	76	Pizzoccheri.....	69
Rührkuchen- und Muffinbaukasten.....	47	Rührtofu-Nudeln.....	77
Sahnetorte mit Kirschen.....	78	Sauerkrautaufauf.....	80
Schoko-Birnenkuchen.....	82	Tomaten-Auberginen-Nudelaufauf.....	99
Schottisches Shortbread.....	84	Tomatenfarfalle.....	100
Schwarz-Weiß-Gebäck.....	84	Warmer Nudelsalat.....	61
Seitan-Grundrezept.....	85	Zucchini-Nudel-Pfanne.....	107
Sojarahmhefekuchen.....	89		
Stachelbeerkuchen.....	94		



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

---

## **Obst:**

Früchtemüsli..... 25

## **Olivenöl:**

Tomatenpesto..... 100

## **Orange:**

Birnen-Johannisbeer-Torte..... 12

Limonaden-Muffins..... 51

Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....64

Orangeneis am Stiel..... 64

Putzmittel..... 70

Rhabarber-Orangen-Kuchen..... 74

Spülmittel..... 94

Zitruskuchen vom Blech..... 106

## **Orangen:**

Birnen-Johannisbeer-Torte..... 12

Limonaden-Muffins..... 51

Orangeneis am Stiel..... 64

Putzmittel..... 70

Spülmittel..... 94

Zitruskuchen vom Blech..... 106

## **Orangenöl:**

Putzmittel..... 70

Spülmittel..... 94

## **Orangenlimonade:**

Limonaden-Muffins..... 51

## **Orangensaft:**

Orangeneis am Stiel..... 64

Zitruskuchen vom Blech..... 106

## **Palmfett:**

Zwiebelschmalz..... 110

## **Paprika:**

Austernpilzpfanne..... 9

Bulgurtopf..... 16

Bunter Kartoffelsalat..... 41

Gemüsesülze.....29

Kartoffelgulasch..... 39

Nudelsalat..... 61

Paprika mit Reis-Hirse-Füllung..... 65

Paprika mit Reis-Tofu-Füllung..... 65

Paprikagemüse..... 64

Pizzabaukasten..... 67

Pizzabelag..... 67

Rührlopino..... 77

Rührtofu mit Gemüse..... 29

Tofuspieß..... 98

Warmer Nudelsalat..... 61

## **Passata:**

Auberginenragout..... 7

Marinierter Seitan..... 56

Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf..... 75

Scharfe Linsenbolognese..... 51

Schnelle scharfe Tomatensuppe..... 81

Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen..... 101

## **Passierte Tomaten:**

Sauce für Spaghetti à la Rucola..... 77

## **Pasta:**

Auberginenspaghetti..... 8

## **Petersilie:**

Grüne Soße..... 31

Pesto..... 66

Petersilien-Sonnenblumencreme..... 90

Sonnenblumencreme..... 90

## **Pfirsiche:**

Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis..... 4

## **Pflaumen:**

Pflaumen- oder Kirscheis..... 67

Pflaumenbananencreme..... 66

Sauerkirschstreuselkuchen..... 80

## **Pilze:**

Austernpilzpfanne..... 9

Austernseitlinge..... 9

Gefüllter Kürbis..... 27

Tofupilzzeug mit Basmatireis..... 97

Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen..... 101

Warmer Nudelsalat..... 61

## **Räuchertofu:**

Chili..... 17

Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf..... 40

Krosse Räuchertofustreifen..... 71

Nudelsalat..... 61

Pizzabaukasten..... 67

Pizzabelag..... 67

Rapunzelsalat mit Räuchertofu..... 72

Räuchertofuaufstrich..... 71

Räuchertofuzwiebelaufstrich..... 71

Sauerkrautpfanne..... 81

Seitanrouladen..... 85

Sesamtofu auf Chinakohl..... 86

Toast Hawaii..... 96

## **Radieschen:**

Radieschensuppe..... 70

Warmer Nudelsalat..... 61

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

---

## Rapunzel:

Rapunzelsalat mit Räuchertofu.....	72
Rapunzelsalat mit Walnüssen.....	72

## Reis:

Frühlingsrollen.....	25
Gebratene Apfeltaschen.....	27
Knuspriger Reis auf persische Art.....	72
Kürbisrisotto.....	48
Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung.....	65
Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65
Reis-Tofu-Bratlinge.....	73
Reisbällchen.....	72
Reissuppe.....	73
Reistomatenauf­lauf.....	73
Schmorgurken im Tomatenreisring.....	81
Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89
Spinatrisotto.....	93
Tofupilzeux mit Basmatireis.....	97
Zitronenkamut.....	106

## reis:

Frühlingsrollen.....	25
Gebratene Apfeltaschen.....	27
Knuspriger Reis auf persische Art.....	72
Kürbisrisotto.....	48
Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62
Paprika mit Reis-Hirse-Füllung.....	65
Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65
Reis-Tofu-Bratlinge.....	73
Reisbällchen.....	72
Reissuppe.....	73
Reistomatenauf­lauf.....	73
Schmorgurken im Tomatenreisring.....	81
Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89
Spinatrisotto.....	93
Tofupilzeux mit Basmatireis.....	97
Zitronenkamut.....	106

## Reispapier:

Gebratene Apfeltaschen.....	27
-----------------------------	----

## Reisteigplatten:

Frühlingsrollen.....	25
----------------------	----

## Rettich:

Rettichsalat.....	73
-------------------	----

## Rhabarber:

Rhabarber-Auflauf.....	74
Rhabarber-Orangen-Kuchen.....	74
Rhabarbereis.....	74
Rhabarberstreuselkuchen.....	75

## Rosenkohl:

Kartoffelgemüsepfanne.....	39
Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf.....	75

## Rosinen:

Apfelkuchen.....	5
Früchtebrot.....	24
Mandelrosinenkugeln.....	55
Winter-Stollen.....	105

## Rote Bete:

Rote-Bete-Aufstrich.....	76
--------------------------	----

## rote Linsen:

Scharfe Linsenbolognese.....	51
------------------------------	----

## Rotkohl:

Apfel-Rotkohl.....	5
Apfelrotkraut.....	5

## Rucola:

Sauce für Spaghetti à la Rucola.....	77
--------------------------------------	----

## Rundkornreis:

Sojamilchreis mit heißen Früchten.....	89
--	----

## Salat:

Kartoffel-Salat-Pfanne.....	42
Nudelsalat.....	61
Rapunzelsalat mit Räuchertofu.....	72
Rapunzelsalat mit Walnüssen.....	72

## Salatgurke:

Nudelsalat.....	61
-----------------	----

## Salbei:

Pizzoccheri.....	69
------------------	----

## Salz:

Silberputzmittel.....	87
-----------------------	----

## Sauerkirschen:

Sauerkirschstreuselkuchen.....	80
--------------------------------	----

## Sauerkraut:

Buchweizenpfannkuchen mit Sauerkrautfüllung.....	16
Sauerkrautauf­lauf.....	80
Sauerkrautpfanne.....	81
Szegediner Gulasch.....	95

## saure Gurken:

Kartoffelsalat mit sauren Gurken und Mayonnaisesauce.....	42
---	----

## Schnittlauch:

Grüne Soße.....	31
Schnittlauch-Sonnenblumencreme.....	90
Sonnenblumencreme.....	90

## Schokolade:

Schokocrossies.....	82
---------------------	----

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

## Seidentofu:

Pflaumenbananencreme.....	66
Tofunaise.....	97

## Seitan:

Gefüllter Kürbis.....	27
Seitanrouladen.....	85
Seitanschnitzel.....	85

## Sellerie:

Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43
Kürbis-Sellerie-Suppe.....	49
Selleriesalat.....	86
Warmer Nudelsalat.....	61

## Senf:

Chili.....	17
Räuchertofuzwiebelaufstrich.....	71

## Sesam:

Bananenriegel.....	12
Brötchen.....	15
Sesamcracker.....	86
Sesamkonfekt.....	86
Sesamtofu auf Chinakohl.....	86
Tofu in Sesamkruste.....	96

## Soja:

Ahornmilch.....	3
Auberginenschiffchen.....	8
Bechamelsauce für Lasagne.....	12
Curry-Sauce.....	19
Dampfnudeln.....	19
Easy Chocolate Cake Deluxe.....	20
Eiskakao.....	20
Erdbeershake.....	22
Grießbrei.....	31
Grüne Soße.....	31
Haselnußbrot.....	34
Haselnußeis.....	34
Hefe-Sauce (Hefeschmelz).....	35
Kakao.....	38
Kartoffel-Mayo.....	40
Kiwi-Bananen-Shake.....	45
Kümmel-Kraut-Topf.....	47
Kürbisragout.....	48
Lasagne.....	49
Lauchsauce.....	50
Lorbeersauce.....	53
Maiscremesuppe.....	53
Mango-Marzipan-Muffins.....	55
Marinierter Seitan.....	56
Mayonnaise.....	57
Mohnkuchen mit Streuseln.....	58

↑

Mokkaeis.....	59
Mutzen.....	60
Nudelsalat.....	61
Pilzsauce.....	67
Rhabarbereis.....	74
Sahne-Eis.....	78
Sahnetorte mit Kirschen.....	78
Salatcreme.....	79
Salatsauce mit Dill.....	79
Sauce deluxe.....	79
Schneller Pudding.....	70
Schoko-Bananen-Kokos-Shake.....	82
Schoko-Birne.....	82
Schoko-Sahne-Eis.....	84
Schokoladeneis.....	83
Schokoladenpudding.....	83
Soja-Geschnetzeltes.....	88
Soja-Gulasch.....	88
Sojabohnenbratlinge.....	87
Sojadickmilch.....	88
Sojajoghurt.....	88
Sojamedallions.....	89
Sojamilch.....	89
Sojaquark (Grundrezept).....	70
Sojarahmhefekuchen.....	89
Sojarahmsauce.....	90
Sojasahne.....	90
Spinatsauce.....	94
Szegediner Gulasch.....	95
Tofupilzzeug mit Basmatireis.....	97
Tomaten-Rabbit.....	101
Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen.....	101
Vanilleeis.....	102
Vanillepudding.....	103
Vanillesoße.....	103
Zucchini in Zwiebelsauce.....	107
Zwiebelsauce, hell.....	109

## Soja-Sahne:

Sahne-Eis.....	78
----------------	----

## Sojabohnen:

Sojabohnenbratlinge.....	87
Sojamilch.....	89

## Sojabrocken:

Auberginenschiffchen.....	8
---------------------------	---

## Sojacreme:

Eiskakao.....	20
Haselnußeis.....	34
Mokkaeis.....	59
Schokoladeneis.....	83

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Vanilleeis.....	102	Zwiebelsauce, hell.....	109
<b>Sojajoghurt:</b>		<b>Sojasahne:</b>	
Mutzen.....	60	Sahnetorte mit Kirschen.....	78
<b>Sojamedaillons:</b>		Schoko-Sahne-Eis.....	84
Sojamedaillons.....	89	<b>Sojasauce:</b>	
<b>Sojamilch:</b>		Marinierter Seitan.....	56
Ahornmilch.....	3	<b>Sojasprossen:</b>	
Bechamelsauce für Lasagne.....	12	Tofupilzzeug mit Basmatireis.....	97
Curry-Sauce.....	19	<b>Sonnenblumenkerne:</b>	
Dampfnudeln.....	19	Brötchen.....	15
Easy Chocolate Cake Deluxe.....	20	Karotten-Nuß-Salat.....	38
Eiskakao.....	20	Knoblauch-Sonnenblumencreme.....	90
Erdbeershake.....	22	Petersilien-Sonnenblumencreme.....	90
Grießbrei.....	31	Schnittlauch-Sonnenblumencreme.....	90
Grüne Soße.....	31	Sonnenblumencreme.....	90
Haselnußbrot.....	34	Tomaten-Kresse-Sonnenblumencreme.....	91
Hefe-Sauce (Hefeschmelz).....	35	Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme.....	91
Kakao.....	38	Zwiebel-Sonnenblumencreme.....	91
Kartoffel-Mayo.....	40	<b>Spaghetti:</b>	
Kiwi-Bananen-Shake.....	45	Auberginenspaghetti.....	8
Kürbisragout.....	48	Curry-Nudelpfanne.....	19
Lasagne.....	49	<b>Spargel:</b>	
Lauchsauce.....	50	Gemüsesülze.....	29
Lorbeersauce.....	53	Spargel.....	91
Maiscremesuppe.....	53	Spargeltomatensalat.....	92
Mango-Marzipan-Muffins.....	55	<b>Spina:</b>	
Mayonnaise.....	57	Gemüseküchlein.....	29
Mohnkuchen mit Streuseln.....	58	Kokos-Spinat.....	45
Nudelsalat.....	61	Rahmspinat.....	71
Pilzsauce.....	67	Spinat-Cannelloni.....	92
Rhabarbereis.....	74	Spinatpesto.....	93
Salatcreme.....	79	Spinatpizza.....	93
Salatsauce mit Dill.....	79	Spinatrisotto.....	93
Sauce deluxe.....	79	Spinatsalat.....	93
Schneller Pudding.....	70	Spinatsauce.....	94
Schoko-Bananen-Kokos-Shake.....	82	Spinatsuppe.....	94
Schoko-Birne.....	82	<b>Spinat:</b>	
Schokoladenpudding.....	83	Gemüseküchlein.....	29
Sojadickmilch.....	88	Kokos-Spinat.....	45
Sojajoghurt.....	88	Rahmspinat.....	71
Sojaquark (Grundrezept).....	70	Spinat-Cannelloni.....	92
Sojarahmhefekuchen.....	89	Spinatpesto.....	93
Sojarahmsauce.....	90	Spinatpizza.....	93
Sojasahne.....	90	Spinatsalat.....	93
Spinatsauce.....	94	Spinatsauce.....	94
Tomaten-Rabbit.....	101	Spinatsuppe.....	94
Tomaten-Rahmsauce mit Pilzen.....	101	<b>Sprossen:</b>	
Vanillepudding.....	103	Tofupilzzeug mit Basmatireis.....	97
Vanillesoße.....	103		
Zucchini in Zwiebelsauce.....	107		



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

## Stärke:

Birnen-Johannisbeer-Torte.....	12
Rote Grütze.....	76
Schneller Pudding.....	70
Vanillepudding.....	103

## Stachelbeeren:

Beereneis.....	12
Stachelbeerkuchen.....	94

## Teigwaren:

Äpler Makkaroni.....	3
----------------------	---

## Tofu:

Tofu-Kartoffelsalat.....	97
--------------------------	----

## Tofu:

Apfel-Käsekuchen.....	4
Apfeltaschen.....	6
Auberginenschiffchen.....	8
Bolognesesauce.....	15
Chili.....	17
Chinesische Gemüsepfanne.....	18
Frühlings-Sojabohnenquark.....	25
Frühlingsrollen.....	25
Gebratene Tofuscheiben.....	97
Gebratene Tofuwürfel.....	98
Gefüllte Auberginen.....	7
Gemüseküchlein.....	29
Gemüsesülze.....	29
Gerstenpfanne mit Tofuchips.....	30
Kartoffel-Kidneybohnen-Eintopf.....	40
Krosse Räuchertofustreifen.....	71
Lasagne.....	49
Lauchquiche.....	49
Marinierte Tofuwürfel.....	56
Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62
Nudelsalat.....	61
Paprika mit Reis-Tofu-Füllung.....	65
Pflaumenbananencreme.....	66
Pizzabaukasten.....	67
Pizzabelag.....	67
Rapunzelsalat mit Räuchertofu.....	72
Reis-Tofu-Bratlinge.....	73
Russischer Zupfkuchen.....	78
Rührlopino.....	77
Rührtofu.....	77
Rührtofu mit Gemüse.....	29
Rührtofu-Nudeln.....	77
Räuchertofuaufstrich.....	71
Räuchertofuzwiebelaufstrich.....	71
Rösttofu-Aufstrich.....	75
Sauerkrautpfanne.....	81

↑

Seitanrouladen.....	85
Sesamtofu auf Chinakohl.....	86
Sojaquark (Grundrezept).....	70
Spinat-Cannelloni.....	92
Toast Hawaii.....	96
Tofu (Grundrezept).....	96
Tofu in Sesamkruste.....	96
Tofu in Zitronensauce.....	99
Tofubratlinge.....	96
Tofunaise.....	97
Tofupilzzeug mit Basmatireis.....	97
Tofuplätzchen.....	97
Tofuspieße.....	98
Tomatentofuaufstrich.....	102
Zwiebelkuchen.....	109

## Tomate:

Bolognesesauce.....	15
Bulgurtopf.....	16
Chili.....	17
Einfache Pizzasauce.....	68
Einfacher Tomaten-Gurken-Salat.....	100
Eingelegte Tomaten.....	99
Gefüllte Auberginen.....	7
Instant-Pizzasauce.....	69
Ketchup.....	42
Kichererbsentomatensalat.....	43
Lasagne.....	49
Milde Tomatensauce.....	101
Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62
Nudelsauce.....	62
Pizzabaukasten.....	67
Pizzabelag.....	67
Rajma Masala.....	71
Reissuppe.....	73
Reistomatenaufbau.....	73
Rührlopino.....	77
Rührtofu mit Gemüse.....	29
Sauce für Spaghetti à la Rucola.....	77
Saucenbaukasten "dunkle Sauce".....	80
Scharfe Tomatensauce.....	101
Schnelle scharfe Tomatensuppe.....	81
Shahi Curry.....	87
Spargeltomatensalat.....	92
Spinatpizza.....	93
Tomaten-Auberginen-Nudelaufbau.....	99
Tomaten-Rabbit.....	101
Tomatenbaguette.....	99
Tomatenfarfalle.....	100
Tomatenpesto.....	100
Tomatensauce mit roten Linsen.....	100
Tomatentofuaufstrich.....	102

→



# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Warmer Nudelsalat.....	61	Haselnußbrot.....	34
<b>Tomaten:</b>		<b>Walnüsse:</b>	
Bolognesesauce.....	15	Bärlauch-Pesto.....	10
Bulgurtopf.....	16	Gefüllter Kürbis.....	27
Chili.....	17	Rapunzelsalat mit Walnüssen.....	72
Einfache Pizzasauce.....	68	<b>Wasser:</b>	
Einfacher Tomaten-Gurken-Salat.....	100	Limonade mit Minze.....	51
Eingelegte Tomaten.....	99	Mundspülung.....	60
Instant-Pizzasauce.....	69	Seitan-Grundrezept.....	85
Ketchup.....	42	Silberputzmittel.....	87
Kichererbsentomatensalat.....	43	Zitronenlimonade.....	106
Lasagne.....	49	<b>Wasserstoffperoxid:</b>	
Milde Tomatensauce.....	101	Mundspülung.....	60
Nudel-Tomaten-Auflauf.....	62	<b>Weißkohl:</b>	
Nudelsauce.....	62	Frühlingsrollen.....	25
Pizzabaukasten.....	67	Gebratener Weißkohl.....	104
Pizzabelag.....	67	Hirsekohlrouladen.....	36
Rajma Masala.....	71	Kümmel-Kraut-Topf.....	47
Reistomatenaufauf.....	73	<b>Weizenmehl:</b>	
Rührtofu mit Gemüse.....	29	Amerikaner.....	3
Sauce für Spaghetti à la Rucola.....	77	Bananenküchlein.....	11
Saucenbaukasten "dunkle Sauce".....	80	Buchweizenpfannkuchen mit Sauerkrautfüllung.....	16
Scharfe Tomatensauce.....	101	<b>Weizenvollkornmehl:</b>	
Schnelle scharfe Tomatensuppe.....	81	Haselnußbrot.....	34
Shahi Curry.....	87	<b>Wirsing:</b>	
Spargeltomatensalat.....	92	Frühlingsrollen.....	25
Spinatpizza.....	93	Pizzoccheri.....	69
Tomaten-Auberginen-Nudelaufauf.....	99	<b>Zimt:</b>	
Tomaten-Rabbit.....	101	Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins.....	6
Tomatenbaguette.....	99	Apfelkuchen.....	5
Tomatenfarfalle.....	100	<b>Zitrone:</b>	
Tomatenpesto.....	100	Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	45
Tomatensauce mit roten Linsen.....	100	Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	64
Tomatentofuaufstrich.....	102	Salatsauce.....	79
Warmer Nudelsalat.....	61	Sojadickmilch.....	88
<b>Tomatenmark:</b>		Zitronenfinger.....	106
Einfache Pizzasauce.....	68	Zitronenlimonade.....	106
Ketchup.....	42	Zitronenspaghettisauce.....	106
Saucenbaukasten "dunkle Sauce".....	80	Zitruskuchen vom Blech.....	106
Tomaten-Rabbit.....	101	<b>Zitronen:</b>	
Tomatentofuaufstrich.....	102	Zitronenlimonade.....	106
<b>Trauben:</b>		<b>Zucchini:</b>	
Beereneis.....	12	Austernpilzpfanne.....	9
<b>Vanille:</b>		Curry-Nudelpfanne.....	19
Eiskakao.....	20	Frittiertes Gemüse.....	24
Vanillepudding.....	103	Gebratene Zucchini-scheiben.....	108
Vanillesoße.....	103	Gelbe Erbsen mit Zucchini.....	28
<b>Vollkornmehl:</b>			
Haferkekse.....	33		

↑

→

# Tierrechtskochbuch - Informationen und Rezepte für den veganen Alltag

Kichererbsen-Gemüse-Eintopf.....	43
Pizzabaukasten.....	67
Pizzabelag.....	67
Zucchini in Zwiebelsauce.....	107
Zucchini-Kartoffelpfanne.....	107
Zucchini-Nudel-Pfanne.....	107
Zucchiniküchle.....	107
Zucchinisuppe.....	108

## Zucker:

Amerikaner.....	3
Apfel-Zimt-Kuchen bzw. -muffins.....	6
Bananenkuchen bzw. -muffins.....	11
Easy Chocolate Cake Deluxe.....	20
Erdnuß-Bananenkuchen bzw. -muffins.....	22
Gebrannte Mandeln.....	26
Gewürzmuffins.....	30
Gewürzsterne.....	30
Haferkekse.....	33
Haselnuß-, Mandel- oder Kokos-Kuchen bzw. -muffins.....	35
Heidelbeerkuchen bzw. -muffins.....	35
Hustensaft.....	37
Karottenkuchen.....	38
Kirsch-Schoko-Kuchen bzw. -muffins.....	44
Kiwi-Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	45
Lebkuchen.....	51
Limonaden-Muffins.....	51
Löwenzahnsirup.....	52
Mango-Marzipan-Muffins.....	55
Marmor-Kuchen bzw. -muffins.....	57
Mohnkuchen mit Streuseln.....	58
Mutzen.....	60
Orangen- oder Zitronen-Kuchen bzw. -muffins.....	64
Rührkuchen- und Muffinbaukasten.....	47
Sahnetorte mit Kirschen.....	78
Schoko-Birnenkuchen.....	82
Schokolade.....	83
Schwarz-Weiß-Gebäck.....	84
Stachelbeerkuchen.....	94
Süße Haferriegel.....	95
Tortenboden.....	102
Zimt-Taler.....	105
Zitronenfinger.....	106
Zitronenlimonade.....	106
Zitruskuchen vom Blech.....	106

## Zuckerrübensirup:

Haferkekse.....	33
-----------------	----

## Zwiebel:

Auberginenragout.....	7
Auberginenzwiebelaufstrich.....	9
Brokkolicremesuppe.....	16

Frittiertes Gemüse.....	24
Gefüllte Auberginen.....	7
Gemüseeintopf.....	28
Hustensaft.....	37
Kartoffelgulasch.....	39
Marinierter Seitan.....	56
Pfeffersauce.....	66
Pizzabaukasten.....	67
Pizzabelag.....	67
Rührlopin.....	77
Räuchertofuzwiebelaufstrich.....	71
Seitanrouladen.....	85
Shahi Curry.....	87
Spinatrisotto.....	93
Zucchini in Zwiebelsauce.....	107
Zwiebel-Apfel-Sonnenblumencreme.....	91
Zwiebel-Sonnenblumencreme.....	91
Zwiebeleintopf.....	108
Zwiebelgulasch.....	108
Zwiebelkuchen.....	109
Zwiebelmöhrensauce.....	109
Zwiebelsauce, dunkel.....	109
Zwiebelsauce, hell.....	109
Zwiebelschmalz.....	110

## Zwiebeln:

Auberginenragout.....	7
Gemüseeintopf.....	28
Hustensaft.....	37
Kartoffelgulasch.....	39
Seitanrouladen.....	85
Zwiebelgulasch.....	108

