



LIEBLINGS REZEPTE

von Sabine Dornberg

INHALT:

Vegane Lieblingsrezepte von Sabine Dornberg

Erläuterungen	3-4	<u>Suppen & Eintöpfe</u>	
<u>Bratlinge</u>		Pho Suppe	31
Tofu-Zucchini-Frikadellen	5	Erbsensuppe	32
Möhren-Pflanzerl	6	Linseneintopf	33
Tofu-Erbesen-Bällchen	7	Rote Linsensuppe	34
Hirse Frikadellen	8	Gulasch	35
Sellerie Schnitzel	9	Chili con Hirse	36
Falafel	10	<u>Beilagen, Gemüse, Salat</u>	
Seitan-Linsen-Steaks	11	Kartoffelsalat	37
Kichererbsen-Seitan-Burger	12	Kürbis- und Kartoffelspalten	38
Soja Big Steaks	13	Ofengemüse	39
<u>Pfannengerichte</u>		Hessische Kartoffelknödel	40
Zucchini Curry	14	Kartoffelgratin	41
Kichererbsen-Curry	15	Kartoffelgratin mit Tofu	42
Schnelle Asia Nudeln	16	Himmel und Erd	43
Mediterrane Nudelpfanne	17	Spätzle	44
Königsberger Klopse	18	Sushi vegan	45
Jackfrucht Frikassee	19	Linsengemüse	46
Bohnen-Pfanne	20	Coleslaw	47
Hirse-Bolognese	21	Das Perfekte Rotkraut	48
Tofu-Bolognese	22	Veganer Eiersalat	49
Rühr-Tofu	23	Tofu-Salat	50
Gefüllte Pfannkuchen	24	<u>Pasten & Saucen</u>	
<u>Ofengerichte</u>		Gemüsebrühpaste	51
Spinat-Lasagne	25	Bratensauce	52
Pizza	26	Bechamel- Dill-, Senf	53
Flammkuchen	27	und Kapernsauce	
Zwiebelkuchen	28	Bärlauch-Pesto und Grüne Sauce	54
Schneller Zwiebelkuchen	29		
Party Cupcakes	30		

INHALT:

Vegane Lieblingsrezepte von Sabine Dornberg

Dips & Brotaufstriche

Hummus	55
Aioli	56
Guacamole & Erbsen-Aufstrich	57
Möhrenaufstrich	58
Rote Bete Aufstrich	59
Lebervurst	60
Thunfisch Creme	61
Hacke-Petra	62
Vleischkäse	63
Vleischvurst	64
Obatzda	65
Veganer Handkäse	66

Brot

Ciabatta	67
Focaccia	68
Libanesisches Fladenbrot	69
Sesam-Brot	70

Kuchen

Zitronenkuchen	71
Donauwelle	72
Kürbiskuchen	73
Käsekuchen	74
Easy Schokokuchen	75
Lebkuchen vom Blech	76
Bienenstich	77
Muffins mit Frischkäse Frosting	78

Süßes

Apfelküchlein & Apfeltarte	79
Waffeln & Pfannkuchen	80
Cookies & Energiebällchen	81
Apfeltaler	82
Nussecken	83
Tiramisu	84
Mousse au Chocolat	85
Cappuccino Creme	86
N'ice Creme mit Dattelsauce	87
No-Ei-Likör & Schokosahnelikör	88
Ei-Ersatz	89

Erläuterungen

Agar Agar: gar Agar erfüllt dieselbe Aufgabe wie Gelatine und wird aus Algen gewonnen.

Frischkäse, Streukäse, Reibekäse = sind bei mir immer auf Basis von Mandeln – mein persönlicher Favorit.

Guakernmehl und Johannisbrotkernmehl – ist wichtig für die Bindung man kann beides verwenden. Gibt's im Bioladen.

Gewürze und Gewürzmischungen: ich wechsele bei den Gerichten auch gerne mal die Gewürze, das gibt den Gerichten eine ganz andere Richtung. Da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Haferdrink – kann man ersetzen mit einem anderen Pflanzendrink oder mit einer Mischung aus Nussmus und Wasser

Jackfrucht – (grün, unreif – gibt es als Konserve) Früchte können gekocht oder gebraten werden und haben eine ähnliche Konsistenz wie Fleisch.

Kala Namak Salz kommt aus Indien und wird dort oft in Currys verwendet. Es hat einen schwefeligen Geruch und wird deshalb bei veganen Gerichten gerne als Ei-Aroma verwendet.

Kichererbsenmehl: kann man auch selbst herstellen, in dem man getrocknete Kichererbsen mit einem guten Mixer zu Mehl verarbeitet. Man kann es auch ersetzen durch Sojamehl, Maisstärke oder Kartoffelstärke.

MIE Nudeln: Asiatische Weizennudeln. Gibt's im Supermarkt oder Bioladen.

Erläuterungen

Öl: zum Braten und Kuchen backen, bevorzuge ich kaltgepresstes, mild gedämpftes Rapskernöl „kalt, warm, heiß“ oder „mit Buttergeschmack“. Es wurde schonend hergestellt, ist geschmacksneutral, hitzebeständig und enthält immer noch wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Seitanmehl - besteht aus Weizeneiweiß (Gluten) mit fleischähnlicher Konsistenz. Seitan ist Teil der traditionellen japanischen Tempura-Küche. Gibt es im Bioladen und manchmal im Supermarkt.

Soja Big-Steaks, Soja Schnitzel - werden aus Sojabohnen hergestellt. Die Sojabohnen werden geschält, gemahlen das Fett entzogen, getrocknet zu Mehl verarbeitet und in Form gepresst. Gibt es im Internet und in manchen Supermärkten oder Bio-Läden.

Sojasahne - kann man ersetzen mit Hafersahne oder mit einer Mischung aus Nussmus und Wasser

Sojajoghurt oder Sojaquark: kann man auch auf Basis von Hafer, Mandel, etc. verwenden. Nur Vorsicht bei gesüßten Varianten. Manche nutzen auch Seitentofu als Quarkersatz, das ist aber nicht mein Favorit.

Sojamehl: Sojamehl kann mit Kichererbsenmehl, Leinsamenmehl, Mandelmehl, Maisstärke oder Kartoffelstärke ersetzt werden.

TK = Tiefgekühlt

Bratlinge

Tofu-Zucchini-Frikadellen

Zutaten:

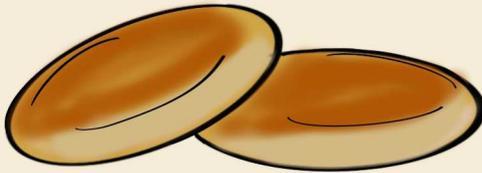
100 g Zucchini
200 g Räuchertofu
1 Zwiebel
40 g Weckmehl
50 g Haferflocken
1 EL Tofu-Gewürz
Etwas Salz

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- (2) Kleine Frikadellen formen.
- (3) In Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

TIPP:

Wusstest Du, dass die Salzigkeit bei höherer Temperatur abnimmt? Deshalb darf die kalte Frikadellen-Masse ein bisschen übersalzen schmecken.



Möhren-Pflanzerl

Zutaten:

250 g Karotten
1 Zwiebel
2 EL Haferflocken
75 g Mehl
½ TL Backpulver
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
Etwas Muskat
Öl zum Braten

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- (2) Kleine Fladen formen.
- (3) In einer Pfanne in Öl von beiden Seiten goldbraun braten.



TIPP:

Curry und Ingwer passen gut
zu Karotten.
Probier's mal aus!

Tofu-Erbesen-Bällchen

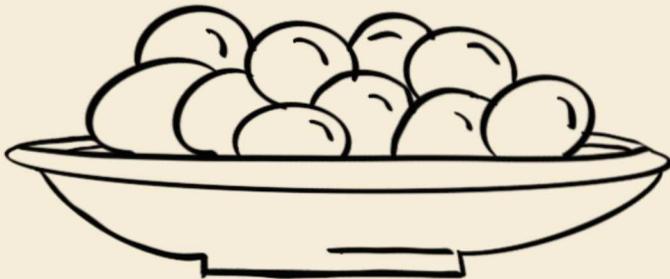
Zutaten:

- 200 g Tofu
- 100 g Erbsen (TK)
- 2 EL Speisestärke
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Flüssigrauch
- 1 TL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- Je 1 TL Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Knoblauch
- 1 EL Kräuter der Provence

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- (2) Bällchen formen und in Öl goldbraun backen.

TIPP:
Statt Flüssigrauch, kann man auch geräucherten Paprika oder geräuchertes Salz verwenden.



Hirse Frikadellen

Zutaten:

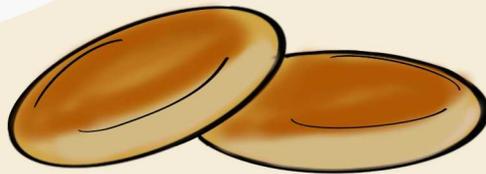
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 g Hirse
- 500 ml Wasser
- 1 EL gekörnte Brühe
- 8 EL Haferflocken
- 1 EL Frikadellen-Gewürz

Zubereitung:

- (1) Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in Öl anbraten.
- (2) Tomatenmark hinzufügen und anrösten.
- (3) Hirse hinzufügen und mit Wasser ablöschen.
- (4) gekörnte Brühe einrühren und 20-25 Minuten köcheln lassen.
- (5) Nach dem Abkühlen Haferflocken und Gewürze unterrühren.
- (6) Frikadellen formen und in Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

TIPP:

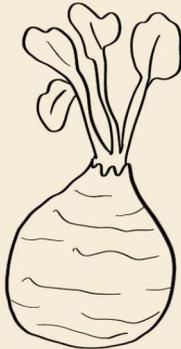
Sollte die Frikadellen-Masse zu feucht sein, mehr Haferflocken hinzufügen



Sellerie Schnitzel

Zutaten:

- 1 großer Sellerie
- 5 EL Kichererbsen-Mehl
- 1 EL Schnitzelgewürz
- 1 TL Senf
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 Tasse Wasser
- Weckmehl



Zubereitung:

- (1) Sellerie schälen, in Scheiben schneiden, in Salzwasser ca. 5-7 Minuten köcheln.
- (2) Kichererbsen-Mehl, Gewürz und Backpulver vermischen, Wasser und Senf einrühren.
- (3) Sellerie-Scheiben in Kichererbsen-Teig tauchen, in Weckmehl wälzen und in Öl goldbraun braten.

Falafel

Zutaten:

250 g Kichererbsen
(getrocknet, über Nacht eingeweicht)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

3 TL Ras el hanout Gewürz

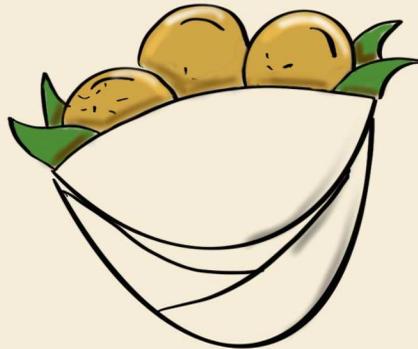
35 g Haferflocken

10 g Backpulver

Salz

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten.
- (2) 1 Stunde kaltstellen.
- (3) Bällchen formen und in Öl frittieren.



Seitan-Linsen-Steaks

Zutaten:

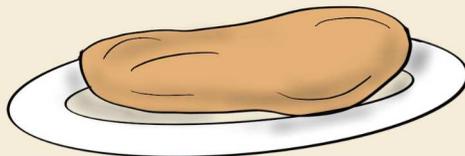
60 g rote Linsen
180 ml Wasser
1 EL Senf, mittelscharf
1 EL Sojasauce
2 EL Tomatenmark
2 EL Hefeflocken (oder 1 EL
Misopaste oder Sojasauce)
Je 1 TL Salz, Paprika,
Oregano
1 EL Grillgewürz
200 g Seitanmehl

Marinade:

150 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
3 EL BBQ Sauce
1 EL Grillgewürz
1 TL Flüssigrauch

Zubereitung:

- (1) Die Linsen in Wasser weich kochen.
- (2) Die restlichen Zutaten bis auf Seitanmehl hinzufügen und verrühren.
- (3) Seitanmehl unterkneten, bis ein zäher Teig entstanden ist.
- (4) Flache Steaks formen und 15 Minuten in 1 Liter Gemüsebrühe köcheln lassen.
- (5) Steaks abtropfen lassen und in der Marinade mindestens 3 Stunden ziehen lassen.
- (6) Steaks grillen oder in der Pfanne braten.



Kichererbsen-Seitan-Burger

Zutaten:

(ergibt 6 Burger):

90 g Kichererbsenmehl

90 g Seitanmehl

1 EL Chia-, Hanfsamen oder
Sonnenblumenkerne

170 ml Wasser

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

2 TL BBQ Gewürz

1 TL Paprikapulver

1 TL Kurkuma

½ TL Rauchsatz

Außerdem:

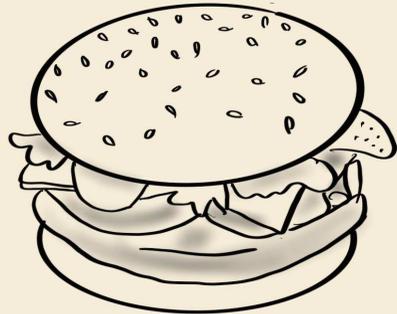
Burgerbrötchen

Tomate, Gurke, Salat

Ketchup, Mayo...

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und gut kneten.
- (2) 15 Minuten ruhen lassen, zu Burger-Paties formen und in Öl braten.
- (3) Mit Salat, Tomate, Gurke, Mayo und Ketchup zwischen zwei Brötchenhälften legen.



Soja Big Steaks

Zutaten:

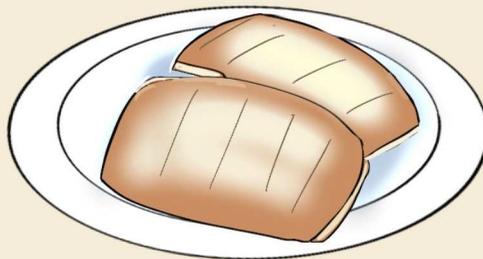
5 bis 10 Big Steaks
1 Liter Gemüsebrühe

Marinade:

3 EL Rapsöl
4 EL Sojasauce
3 EL Grillgewürz
4 EL Ketchup
2 EL Senf
1 TL Flüssigmauch

Zubereitung:

- (1) Big Steaks in Brühe 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- (2) Wasser abgießen und das Wasser aus den Big Steaks gut auspressen. Wichtig!
- (3) Big Steaks in Marinade wälzen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- (4) Die Steaks in Öl oder auf dem Grill braten.



Pfannengerichte

Zucchini Curry

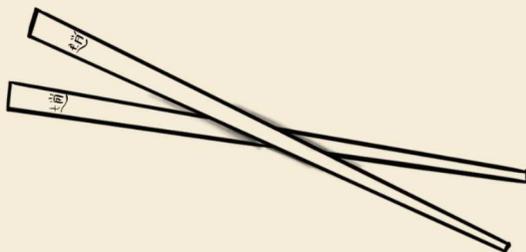
Zutaten:

1 EL Rapsöl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Zucchini
200 g Erbsen (TK)
200 g Kokosmilch
400 g stückige Tomaten
1 EL Sojasauce
2 EL Currypulver

Dazu passt Reis

Zubereitung:

- (1) Zwiebel, Knoblauch und Zucchini klein schneiden.
- (2) Zwiebel in Öl anbraten.
- (3) Knoblauch, Zucchini und Erbsen hinzufügen und 3 Minuten braten.
- (4) Kokosmilch und Tomaten hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- (5) Würzen.



Kichererbsen-Curry

Zutaten:

- 2 EL Öl
- 3 Paprika (rot, gelb, grün)
- 440 g Kichererbsen (Dose)
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL grüne Currypaste
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Limette
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- (1) Paprika und Frühlingszwiebeln klein schneiden und kurz anbraten.
- (2) Currypaste und Kichererbsen hinzufügen, dann mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen.
- (3) 10-15 Minuten köcheln, bis die Paprika bissfest ist.
- (4) Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis.



Schnelle Asia Nudeln

Zutaten:

250 g MIE Nudeln

1 rote Paprika

200 g Champignons

200 g Zuckerschoten

1 EL Sesamöl o. anderes Öl

1 EL WOK-Gewürz

1 EL Sojasauce

Zubereitung:

(1) MIE Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

(2) Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.

(3) Mit Sojasauce ablöschen und würzen.

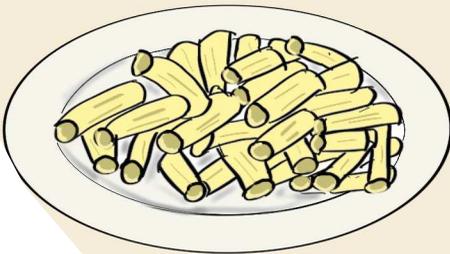
(4) Nudeln abgießen, unter das Gemüse mischen und 2 Minuten ziehen lassen.



Mediterrane Nudelpfanne

Zutaten:

500 g Penne
4 EL Öl
1 Aubergine
2 Zucchini
2 Knoblauchzehen
200 g Champignons
500 g Tomaten
Salz, Pfeffer, Oregano
Evtl. etwas Sojasahne
8 Cocktailtomaten
eine Handvoll Basilikum



Zubereitung:

- (1) Penne in Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln.
- (2) Aubergine, Zucchini und Tomaten würfeln, Champignons vierteln, Knoblauch sehr fein schneiden.
- (3) Zuerst die Aubergine anbraten, bis sie braun wird.
- (4) Nacheinander Zucchini, Tomate, Champignons und Knoblauch hinzufügen.
- (5) Bissfest garen.
- (6) Zum Schluss würzen.
- (7) Bei Bedarf Sojasahne hinzufügen.
- (8) Basilikum und Cocktailtomaten auf dem fertigen Gericht dekorieren.

Königsberger Klopse

Zutaten:

Klopse:

- 400 g Räuchertofu
- 100 g Haferflocken
- 1 Zwiebel
- 1 EL Hackfleischgewürz
- 50 ml Haferdrink
- 1 Bnd. Petersilie

Sauce:

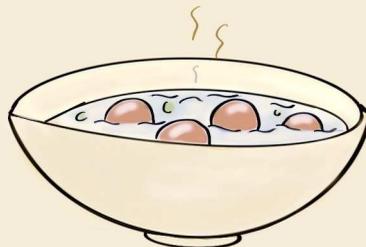
- 3 EL Margarine
- 3 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Haferdrink
- 2 EL Kapern

Zubereitung:

- (1) Zutaten für die Klopse in der Küchenmaschine zerkleinern.
- (2) Kugeln formen.
- (3) Ringsherum in Öl anbraten.

Sauce:

- (1) Margarine schmelzen.
- (2) Mehl einrühren.
- (3) Restl. Zutaten hinzufügen und glatt rühren.
- (4) Zum Schluss die Klopse in die Sauce geben.



Jackfrucht Frikassee

Zutaten:

(4 Portionen):

2 Dosen Jackfrucht (grün, unreif)

1 Zwiebel

2 Karotten

3 EL Margarine

40 g Mehl

50 ml Weißwein

500-1000 ml Gemüsebrühe

100 g Erbsen (TK)

150 g Champignons

200 ml Sojasahne

2 TL Kapern

Je 1 TL Kräutersalz,
Majoran, Curry,
Bärlauch

etwas Pfeffer

Zubereitung:

- (1) Jackfrucht abspülen, klein schneiden und in Öl goldbraun anbraten.
- (2) Zwiebel und Karotten hinzufügen und 3 Minuten weiter braten.
- (3) Margarine hinzufügen und schmelzen.
- (4) Mehl darüberstreuen, rühren und kurz weiter braten.
- (5) mit Weißwein & Gemüsebrühe ablöschen.
- (6) Erbsen und Champignons hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen.
- (7) Zum Schluss würzen und Sojasahne und Kapern unterrühren.

Bohnen-Pfanne

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Räuchertofu
1 Schuß Rotwein
1 Dose gemischte Bohnen
300 g passierte Tomaten
125 ml Sojasahne
1 Bnd. Petersilie
Je 1 TL Cayenne Pfeffer,
Paprika
2 TL Thymian
Salz, Pfeffer
Zitronenabrieb

Zubereitung:

- (1) Kleinwürfeln und in Öl anbraten (5-6 Minuten).
- (2) mit Rotwein ablöschen.
- (3) hinzufügen und 3-4 Minuten köcheln.
- (4) restliche Zutaten hinzufügen und kurz aufkochen.

Hirse-Bolognese

Zutaten:

(4-6 Portionen):

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

1 TL Zitronenschale

1 TL Zucker

1 Zucchini

2 Paprika

4 Karotten

2 Dosen passierte Tomaten

1 Liter Gemüsebrühe

100 g Hirse

2 EL Spaghetti-Gewürz

Zubereitung:

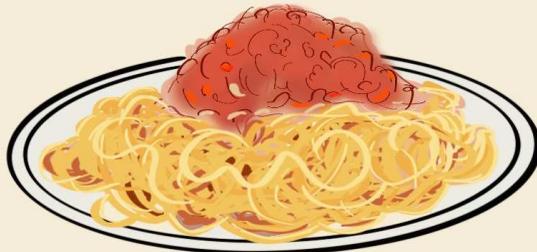
(1) Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und anbraten.

(2) Tomatenmark, Zitronenschale und Zucker hinzufügen und anrösten.

(3) Zucchini, Paprika und Karotten klein schneiden und ebenfalls hinzufügen und kurz anbraten.

(4) Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Hirse hinzufügen und 25 Minuten köcheln lassen.

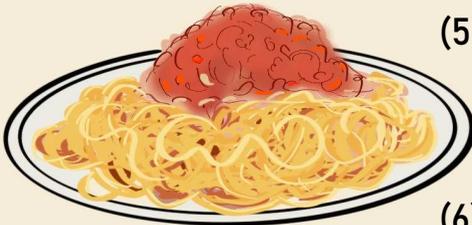
(5) Würzen.



Tofu-Bolognese

Zutaten:

- 2 Naturtofu
- 1 EL Maisstärke
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Karotten
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Dose passierte Tomaten
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Spaghetti-Gewürz



Zubereitung:

- (1) Tofu mit den Händen zerbröseln. Mit einem Tuch die Feuchtigkeit abtupfen.
- (2) Tofu mit Maisstärke bestreuen und scharf in Öl anbraten.
- (3) Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit anbraten.
- (4) Tomatenmark, hinzufügen und anrösten.
- (5) Karotten und Sellerie klein schneiden und ebenfalls hinzufügen und kurz anbraten.
- (6) Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und 20 Minuten köcheln lassen.
- (7) Würzen.

Rühr-Tofu

Zutaten:

- 2 Tofu Natur
- 1 Zwiebel
- 100-200g Gemüse (Lauch, Champignons, Frühlingszwiebel)
- 2 EL Mandelmus oder anderes Nussmus
- 1 Schuss Mineralwasser
- 2 TL Rührei Gewürz
- 1 Prise Kala Namak Salz

Zubereitung:

- (1) Tofu mit den Händen zerbröseln und in eine Pfanne mit Öl rundherum anbraten.
- (2) Zwiebel hinzufügen und weiter braten.
- (3) Kleingeschnittenes Gemüse hinzufügen und solange braten bis das Gemüse gar ist. Gelgentlich rühren, damit nichts anhängt.
- (4) Mandelmus einen Schuss Wasser und die Gewürze untermischen.
- (5) Zum Schluss mit Kala Namak salzen.



Info:
Kala Namak ist ein indisches Salz, dass nach Ei riecht. Vorsichtig damit salzen.

Gefüllte Pfannkuchen

Zutaten:

250 ml Mineralwasser
250 ml Haferdrink
250 g Mehl
2 EL Sojamehl oder Speisestärke
2 EL neutrales Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
1 TL Salz
Öl zum braten

Füllung:

z.B. Spargel, Pilze, Tofu, Gemüse, Spinat, Hülsenfrüchte, veganes Hack, Tomaten...

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten miteinander verrühren und 30 Minuten ruhen lassen.
- (2) In einer Pfanne beidseitig goldbraun braten.
- (3) Die Füllung in einer Pfanne braten, etwas Flüssigkeit hinzufügen, würzen und in die Pfannkuchen einrollen.



Ofengerichte

Spinat-Lasagne

Zutaten:

Spinatmasse:

1 Zwiebel
3 Karotten
100 g Champignons
1 Päck. TK Spinat
50 ml Haferdrink
½ P. Frischkäse
1 EL gekörnte Brühe
1 EL ital. Kräuter

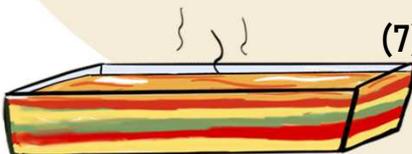
Sauce:

50 g Butter
2 EL Mehl
500 ml passierte Tomaten
100 ml Sojasahne
2 TL Kräutersalz
2 TL Oregano
1 Prs. Pfeffer
½ TL Knoblauchpulver

Lasagneblätter
100 g Streukäse

Zubereitung:

- (1) Spinatmasse:
Zwiebel würfeln und anbraten.
- (2) Karotten und Champignons klein schneiden und hinzufügen, 2 Minuten weiter braten.
- (3) Spinat und Haferdrink hinzufügen und auftauen lassen, dann die restlichen Zutaten unterrühren.
- (4) Sauce:
Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und rühren.
- (5) Mit Tomaten aufgießen, Sahne und Gewürze hinzufügen.
- (6) Lasagneblätter, Spinatmasse und Sauce abwechselnd schichten, zum Schluss mit Streukäse abschließen.
- (7) Bei 180° C. 30 Minuten in den Backofen geben.



Pizza

Zutaten:

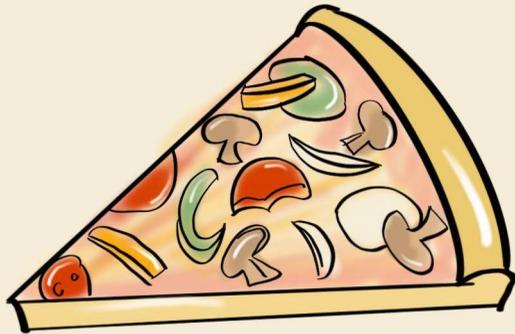
250 ml warmes Wasser
½ Würfel Hefe
500 g Mehl
1 TL Salz
2 EL Olivenöl

Belag nach Wahl:

Tomatensauce,
Pizzagewürz, Tomaten,
Pilze, Paprika, Zwiebel,
veganer Reibekäse...

Zubereitung:

- (1) Hefe in Wasser auflösen.
- (2) Mit den restliche Zutaten verkneten.
- (3) 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- (4) 3 Kugeln formen, auf ein Backblech legen und nochmal 45 Minuten ruhen lassen.
- (5) Pizza ausrollen, belegen und bei 200° C. 20 - 30 Minuten backen.



Flammkuchen

Zutaten:

Teig:

150 ml lauwarmes Wasser

½ Würfel frische Hefe

1 Prise Zucker

250 g Mehl

2 EL Öl

1 TL Salz

Belag:

150 ml Sojasahne

1 Räuchertofu

2 rote Zwiebel

Kräuter der Provence

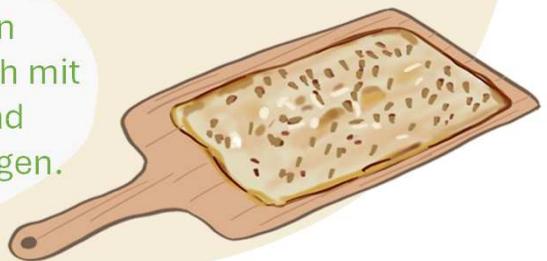
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- (1) Hefe und Zucker in Wasser auflösen, mit den restliche Zutaten verkneten.
- (2) 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- (3) Dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- (4) Mit Sojasahne, Zwiebel und Tofu belegen und würzen.
- (5) Bei 200° C. 15-20 Minuten im Backofen backen.

TIPP:

Alternativ kann man den Flammkuchen auch mit Frühlingszwiebel und Cocktailtomaten belegen.



Zwiebelkuchen

Zutaten:

Teig:

125 ml Wasser
½ P. Hefe
1 EL Zucker
300 g Mehl
80 g Margarine
1 TL Salz

Guss:

275 ml Wasser
+ 1 TL Agar-Agar
80 g Cashewkerne
2 TL gekörnte Brühe
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Kümmel

Füllung:

200 g Räuchertofu
800 g Zwiebeln
3 Stangen Lauch

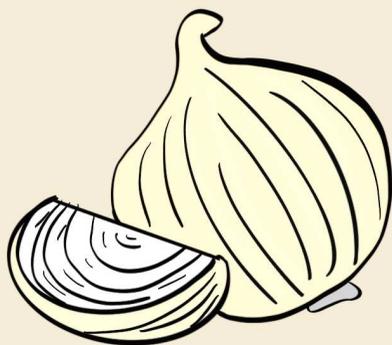
Zubereitung:

- (1) Hefe mit Zucker in Wasser auflösen und mit den restl. Zutaten verkneten.
- (2) 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- (3) Agar-Agar mit Wasser aufkochen, Gewürze hinzufügen und mit den Cashewkernen pürieren.
- (4) Räuchertofu würfeln und anbraten
- (5) Zwiebeln und Lauch in Ringe schneiden hinzufügen und weiter braten.
- (6) Die Tofu-Zwiebel-Lauch-Mischung mit dem Guss verrühren.
- (7) Den Teig auf einem Backblech auslegen.
- (8) Tofu-Zwiebel-Lauch-Masse darauf verteilen.
- (9) Im Backofen (vorgeheizt) bei 200° C. ca. 40 Minuten backen.

Schneller Zwiebelkuchen

Zutaten:

- 1 Blätterteig (gekauft)
- 600 g Zwiebeln
- 1 Räuchertofu
- 80 g Cashews
- 100 ml Wasser
- ½ Becher Sojaquark
- Kräuter, Knoblauch, Pfeffer und Kümmel



Zubereitung:

- (1) Blätterteig auf Springform zurecht schneiden (inkl. Rand).
- (2) Zwiebeln in Scheiben und Tofu in Würfel schneiden.
- (3) Tofu in Öl anbraten, Zwiebeln hinzufügen und weiter braten.
- (4) Cashewkerne mit Wasser zu einer Creme mixen, Sojaquark und Gewürze hinzufügen,
- (5) Die Creme unter die Zwiebeln rühren und auf dem Teig verteilen.
- (6) Ca. 35 Minuten im Backofen bei 180° C. backen.

Party Cupcakes

Zutaten:

Muffins:

190 g Kartoffeln
(vorwiegend festk.)

220 g Mehl

100 ml lauwarmes Wasser

7 g Hefe

1 Prise Muskat

1 TL Kräutersalz

2 TL ital. Kräuter

Frischkäse Topping:

1 P. Frischkäse

50 g Butter

etwas Salz

2 TL ital. Kräuter

Zubereitung:

- (1) Muffins: Gekochte Kartoffeln mit den restlichen Zutaten verrühren und in Muffinförmchen füllen.
- (2) Bei 180° C, ca. 30 Minuten backen.
- (3) Frischkäse mit Butter, Salz und ital. Kräutern verrühren.
- (4) Auf die abgekühlten Muffins ein Klecks Frischkäse geben.



Suppen & Eintöpfe

Pho Suppe

Zutaten:

- 150 g Reis
- 750 g Gemüsebrühe
- 300 g Gemüse (z.B. Karotten, Paprika, Lauch, Sellerie, Brokkoli...)
- 1 Tofu natur
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- 100 g Mungbohnsensprossen
Oder andere Sprossen
Oder Kräuter

TIPP:

Statt Reis kann man auch Glasnudeln nehmen, diese dann 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben.

Zubereitung:

- (1) Reis einige Minuten in Öl anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- (2) 20 Minuten köcheln.
- (3) Gemüse hinzufügen und 20 Minuten weiter köcheln.
- (4) Währenddessen den Tofu würfeln in Öl goldbraun anbraten und mit Sojasauce ablöschen.
- (5) Anrichten: Suppe in Schalen füllen, Tofuwürfel und Sprossen darüber verteilen.



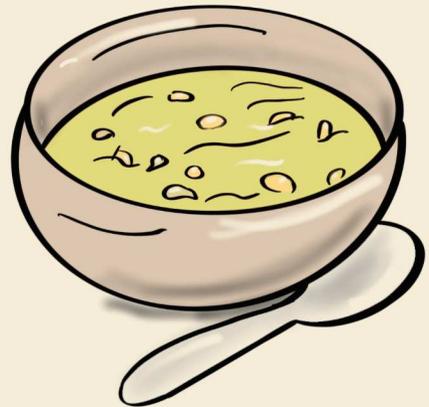
Erbsensuppe

Zutaten:

1 Karotte
½ Lauch
¼ Knollensellerie
250 g Schälerbsen
1 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Rauchsatz
2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
1 TL Liebstöckel
200 g Kartoffeln

Zubereitung:

- (1) Gemüse klein schneiden und mit den restlichen Zutaten (bis auf Kartoffeln) 60 Minuten köcheln lassen
- (2) Kartoffel schälen und klein würfeln, zur Suppe geben und nochmals 30 Minuten köcheln.



Info:

Schälerbsen haben eine geringere Kochzeit und müssen nicht eingeweicht werden.

Linseneintopf

Zutaten:

- 150 g Möhren
- 200 g Sellerieknolle
- 270 g Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 250 g braune Linsen
- 200 g stückige Tomaten
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bnd Petersilie
- 1 Prise Rauchsatz
- ½ TL Pfeffer
- 400 g Räuchertofu

Zubereitung:

- (1) Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.
- (2) Linsen, Tomaten, Brühe, Lorbeerblätter und Knoblauch hinzufügen.
- (3) 45 Minuten köcheln lassen.
- (4) Petersilie hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- (5) Räuchertofu in Öl kross anbraten. Zum Schluss hinzufügen.



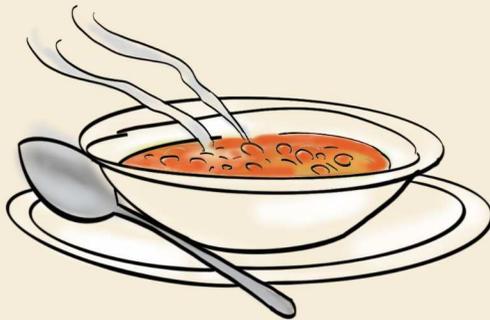
Rote Linsensuppe

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
170g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe
400 ml passierte Tomaten
200 ml Kokosmilch
1 Prise Chilipulver
2 TL Ras el hanout Gewürz
Frische Kräuter

Zubereitung:

- (1) Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Öl anbraten
- (2) Restliche Zutaten (außer Kräuter) hinzufügen
- (3) 20-25 Minuten köcheln lassen.
- (4) Mit frischen Kräutern anrichten.



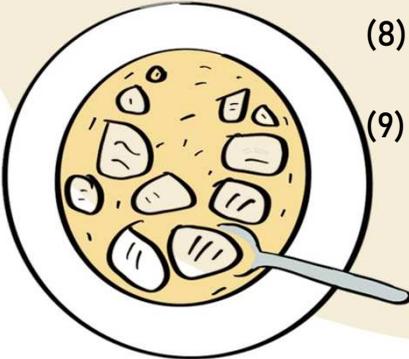
Gulasch

Zutaten:

- 100 g Soja-Schnetzel
- 600 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasauce
- 500 g Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 100 g Champignons
- je 1 grüne und rote Paprika
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 3 EL Mehl
- 50 ml Rotwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Gulasch-Gewürz

Zubereitung:

- (1) Soja-Schnetzel in Gemüsebrühe 10 Minuten leicht köcheln.
- (2) In ein Sieb abgießen und mit den Händen die Feuchtigkeit ausdrücken.
- (3) Mit Sojasauce marinieren.
- (4) Kartoffeln und Zwiebel schälen, mit Champignons und Paprika in Würfel schneiden.
- (5) In einer Pfanne mit Öl die Zwiebeln anschwitzen. Soja-Schnetzel, Paprika und Champignons hinzufügen und braun anbraten.
- (6) Anschließend die Kartoffeln hinzufügen. Tomatenmark einrühren und kurz anrösten.
- (7) Den Pfanneninhalt mit Mehl bestäuben, unterrühren.
- (8) Mit Rotwein und Brühe ablöschen.
- (9) Restliche Zutaten hinzufügen und 30 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.



Chili con Hirse

Zutaten:

(4-6 Portionen):

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

1 TL Zitronenschale

1 TL Zucker

2 Dosen passierte Tomaten

1 Liter Gemüsebrühe

100 g Hirse

800 g Wurzelgemüse (sehr klein würfeln) je nach Saison Karotten, Lauch, Sellerie, gelbe Rüben...

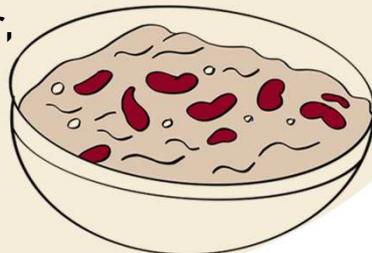
2 Dosen Kidneybohnen

1 Dose Mais

Gewürze: Chili, Pfeffer, Paprika, Salz

Zubereitung:

- (1) Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und anbraten.
- (2) Tomatenmark, Zitronenschale und Zucker hinzufügen und anrösten.
- (3) Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Hirse hinzufügen und 25 Minuten köcheln lassen.
- (4) Gemüse separat in einer Pfanne in Öl anbraten, es sollte noch knackig sein.
- (5) Wenn die Hirse gar ist, die restlichen Zutaten hinzufügen.



Beilagen, Gemüse, Salat

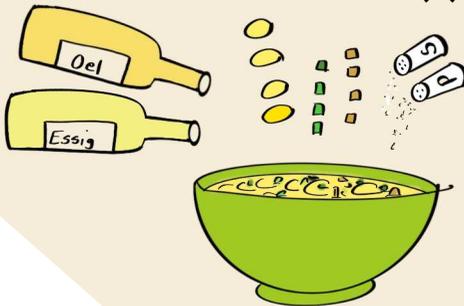
Kartoffelsalat

Zutaten:

- 1,5 kg Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL scharfer Senf
- 130 ml Wasser mit 1 EL gekörnte Brühe
- 3 EL Kräuternessig
- 1 Bd. frischer Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- Räichertofu
- Gewürzgurken

Zubereitung:

- (1) Kartoffeln mit Schale kochen, danach schälen und in Scheiben schneiden.
- (2) Zwiebel und Tofu klein würfeln, in Öl anbraten und mit Brühe ablöschen.
- (3) Gurken klein würfeln und mit den restlichen Zutaten unter die Kartoffeln rühren.
- (4) Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
- (5) Falls der Kartoffelsalat zu trocken ist, noch Essig, Öl und/oder Sojasahne unterrühren.



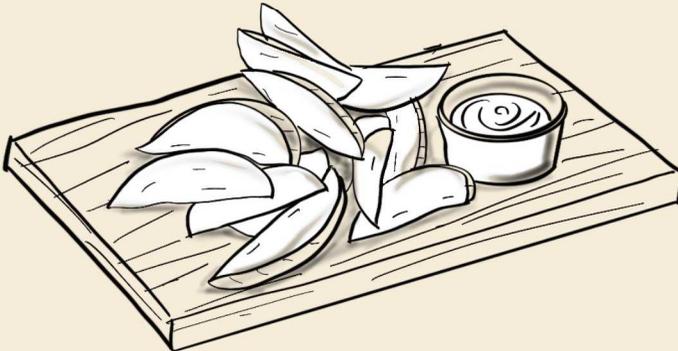
Kürbis- und Kartoffelspalten

Zutaten:

- 300 g Kartoffeln
- 300 g Kürbis
(Hokkaido o. Butternut)
- 3-4 EL Rapsöl
- 1 EL ital. Kräuter
- 1 TL Knoblauch-Pulver
- Salz, Pfeffer, Chili-Pulver

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden,
2. Kürbis in Spalten schneiden.
3. Öl und Gewürze verrühren.
4. Spalten mit Ölmischung marinieren.
5. Bei 180° C.
ca. 25-30 Minuten in den Backofen geben.



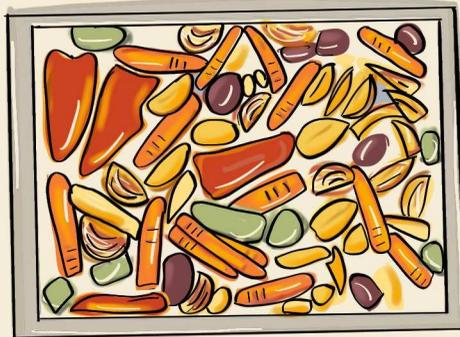
Ofengemüse

Zutaten:

800 g Gemüse
(z.B. Tomate, Pilze,
Zucchini, Zwiebel,
Paprika...)
4-6 EL Rapsöl
1 EL ital. Kräuter
1 TL Knoblauch-Pulver
Salz, Pfeffer
Chilipulver

Zubereitung:

- (1) Gemüse in schöne Stücke schneiden.
- (2) Öl und Gewürz verrühren.
- (3) Gemüse mit Ölmischung marinieren.
- (4) Bei 180° C. ca. 25 Minuten in den Backofen geben.



Hessische Kartoffelknödel

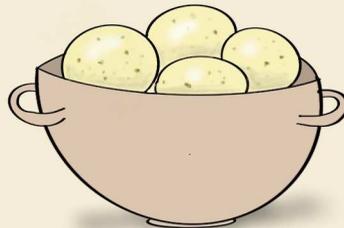
Zutaten:

700 g mehlig Kartoffeln
1 EL Kartoffelmehl
4 EL Hartweizengrieß
3 EL Majoran
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
Evtl. 50 ml Haferdrink

Zubereitung:

- (1) Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen.
- (2) Kartoffeln Schälen und abkühlen lassen (am besten über Nacht).
- (3) Kartoffeln stampfen und mit den restlichen Zutaten vermengen.
- (4) Klöße formen und in heißem Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen. Das Wasser sollte nicht zu stark sprudeln.

I ♥ Knödel!



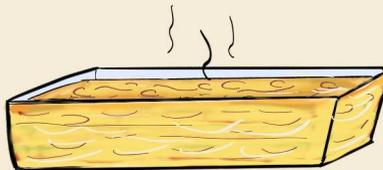
Kartoffelgratin

Zutaten:

8 Kartoffeln
400 ml Sojasahne
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Päckchen Reibekäse
(vegan)

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Hälfte der Sahne in eine Auflaufform geben.
3. Kartoffelscheiben Schichten und jede Schicht würzen.
4. Restliche Sahne aufgießen.
5. Im Ofen bei 180° C., 25 Minuten backen.
6. Streukäse darüber streuen und weitere 15 Minuten überbacken.



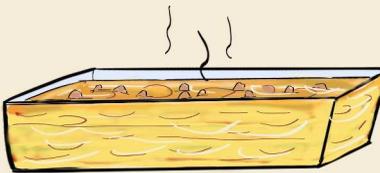
Kartoffelgratin mit Tofu

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 40 g Margarine
- 30 g Speisestärke
- 250 ml Haferdrink
- 10 g gekörnte Brühe
- ½ TL Salz
- 1 EL Thymian
- ¼ TL Pfeffer
- Muskat
- 200 g Räuchertofu

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Margarine in einem großen Topf schmelzen, Stärke hinzufügen, rühren, Milch hinzufügen, rühren, alle weiteren Zutaten inkl. Kartoffeln (ohne Tofu) hinzufügen.
3. 5-10 Minuten köcheln lassen, währenddessen rühren, so dass am Ende alles gut vermischt ist.
4. Danach in eine Auflaufform Füllen, mit gewürfeltem Tofu bedecken und bei 180° C., 60-70 Minuten in den Backofen geben.



Himmel und Erd

Zutaten:

Kartoffelstampf

800 g mehlig kochende
Kartoffeln

Salz, Muskat

150 ml Haferdrink

100 ml Sojasahne

3 EL Margarine

Apfel-Zwiebel-Gemüse

4 Zwiebeln

2 kleine Äpfel

6 EL Öl

50 ml trockener Weißwein
(o. Apfelsaft)

1 Msp. Majoran

Je 1 Prise Salz, Zucker,
Pfeffer

½ Bnd Petersilie

Zubereitung:

Kartoffelstampf

- (1) Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen.
- (2) Die gekochten Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Apfel-Zwiebel-Gemüse

- (1) Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Äpfel entkernen und in Ringe schneiden.
- (2) Zwiebel- und Apfel-Ringe in Öl bei milder Hitze, 10 Minuten braten.
- (3) mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und würzen.
- (4) Zum Schluss die Petersilie hinzufügen.

Spätzle

Zutaten:

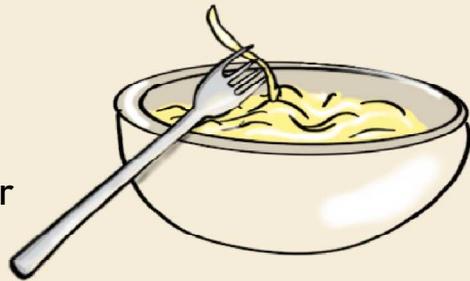
125 g Hartweizengrieß
125 g Spätzle / Nudelmehl
1,5 TL Guakernmehl
½ TL Salz
1 Prise Kurkuma
¼ Liter Wasser

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
- (2) Den Teig auf ein Brett streichen und mit dem Messer den Teig fein in kochendes Salzwasser schaben.

Alternativ-Rezept

200 g Mehl
3 EL Hartweizengrieß
1 TL Öl
250 ml Sprudelwasser
1 Prise Salz
Je 1 Msp. Kurkuma und
Kala Namak Salz



Sushi vegan

Zutaten:

2 Tassen Sushi Reis
1 kleine Tasse Reissessig
1 ½ TL Salz
3 TL Zucker

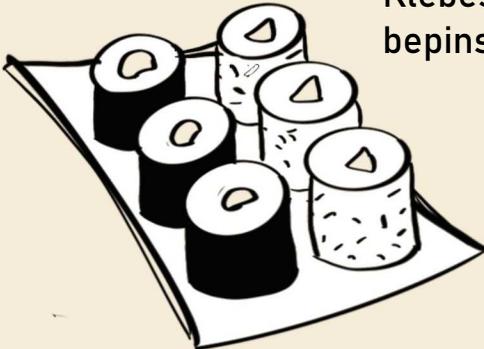
Algenblätter

Mögliche Füllungen:

Avocado, Gurke, Mango,
Karotte, Paprika, Tofu

Zubereitung:

- (1) Reis spülen und mit 3 Tassen Wasser 30 Minuten köcheln.
- (2) Reis mit Essig, Salz und Zucker vermengen.
- (3) Algenblatt (glänzende Seite nach unten) mit Reis bedecken, in die Mitte (dünn) die Füllung geben und mit Hilfe einer Sushi-Matte zusammenrollen. Zum zusammen kleben, Klebestelle mit Wasser bepinseln.



Linsengemüse

Zutaten:

2-3 Schalotten
1 kleine Karotte
50 g Knollensellerie
1 Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 g braune Linsen,
getrocknet
1 TL Curry
1 Lorbeerblatt
Je 2 TL Thymian, Petersilie
150 ml Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
2 EL Balsamico Essig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- (1) Schalotten, Karotte, Sellerie, Ingwer und Knoblauch klein schneiden und in Öl anbraten.
- (2) Tomatenmark, Gewürze und Linsen hinzufügen und kurz anrösten.
- (3) mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen.
- (4) Garen bis die Linsen weich sind (hängt von den Linsen ab, siehe Packung).
- (5) Am Ende mit Balsamico Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Coleslaw

Zutaten:

1 kg Weißkohl in Stücken
200 g Möhren
150 g Essig
50 g Zucker
50 g Senf
50 g Dinkelmehl
10 g Salz
1 TL Pfeffer
250 g Sojasahne
200 g Soja- oder Haferdrink

Zubereitung:

1. Weißkohl im Thermomix: 8 Sekunden auf Stufe 4 (eventuell mehrfach wiederholen)
2. Weißkohl in eine Schüssel umfüllen.
3. Restliche Zutaten im Thermomix 10 Minuten, bei 100° C. auf Stufe 1
4. Creme mit dem Weißkohl vermischen.

Das Perfekte Rotkraut

Zutaten:

- 1 Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Nelken
- ½ Liter Gemüsebrühe
- Salz, Zucker, Essig

Zubereitung:

- (1) Rotkohl in feine Streifen schneiden.
- (2) Zwiebel würfeln und anbraten.
- (3) Rotkohl, Lorbeerblätter, Nelken und Gemüsebrühe hinzufügen.
- (4) Geviertelte Äpfel oben auf legen.
- (5) Deckel schließen und 30 Minuten garen.
- (6) Zum Schluss mit Zucker, Salz und Essig abschmecken.



Veganer Eiersalat

Zutaten:

200 g Natur-Tofu
1 Glas Kichererbsen
1/2 Glas vegane Salatcreme
1 TL Senf
1 Prise Salz und Pfeffer
1 Prise Kala Namak Salz
1/4 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- (1) Den Tofu in kleine Würfel schneiden.
- (2) 5-7 Minuten in Salzwasser köcheln.
- (3) Tofu in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.
- (4) Kichererbsen abtropfen lassen und mit der Salatcreme und den Gewürzen pürieren.
- (5) Tofu hinzufügen und über Nacht abkühlen lassen.
- (6) Schnittlauch kurz vor dem Verzehr unterrühren.

Tofu-Salat

Zutaten:

250 g Räuchertofu oder Natur

150 g Essiggurke

½ Bund Schnittlauch

3 EL Gurkenessig

Mayonnaise

90 ml neutrales Öl

50 ml Sojadrink (andere Sorten funktionieren nicht)

½ EL Zitronensaft

½ TL Senf

Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

- (1) Tofu, Gurke und Schnittlauch klein schneiden.
- (2) Alle Zutaten für die Mayonnaise mit dem Mixstab pürieren.
- (3) Mayonnaise mit den restlichen Zutaten verrühren und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Pasten & Saucen

Gemüsebrühpaste

Zutaten:

100 g Karotten
100 g Staudensellerie
100 g Knollensellerie
2 Zwiebel
1 Fenchel
1 Petersilienwurzel
1 Lauch
1 Bnd. Petersilie
10 g getr. Pilze
5 EL Sojasauce
2 EL Misopaste
3 EL Thymian
4 EL Liebstöckel
8 Wacholderbeeren
1 TL geräucherter Paprika

Salz: 1 zu 6

(Gemüse wiegen: Gramm geteilt durch 6
ergibt den Salzanteil)

Zubereitung:

- (1) Gemüse in der Küchenmaschine schreidern.
- (2) Restliche Zutaten unterrühren.

Hält im Kühlschrank mehrere Monate.

1 EL Gemüsebrühpaste scharf anbraten, gibt Geschmack für Suppen, Saucen und Eintöpfe.

Bratensauce

Zutaten:

1 Zucchini
2 Zwiebeln
6 EL Öl
2 EL Tomatenmark
2 EL Mehl
400 ml Wasser
200 ml Rotwein
2 EL Sojasauce
1 TL Majoran
1 Spritzer Agavendicksaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- (1) Alles klein würfeln und in Öl anbraten.
- (2) Tomatenmark hinzufügen und rösten.
- (3) Mehl darüberstreuen und mit Wasser, Rotwein und Sojasauce ablöschen.
- (4) 15 Minuten köcheln lassen.
- (5) Würzen und pürieren.



Bechamel- Dill-, Senf und Kapernsauce

Zutaten:

Bechamelsauce:

120 g Margarine
2 EL Mehl
500 ml Haferdrink
Salz, Pfeffer, Muskat

Dillsauce:

wie Bechamel
+ 2 EL Dill und Zitronensaft

Senfsauce:

wie Bechamel
+ 2 EL Senf

Kapernsauce:

wie Bechamel
+ 2 EL Kapern und
Zitronensaft

Zubereitung:

- (1) Margarine schmelzen
- (2) Mehl hinzufügen und mit dem Schneebesen rühren, bis eine Creme entstanden ist.
- (3) Haferdrink hinzufügen, kurz aufkochen, dabei ständig rühren.
- (4) Würzen.



Bärlauch-Pesto und Grüne Sauce

Zutaten:

Bärlauch-Pesto:

50g Bärlauch
2 EL Zitronensaft
50g Walnüsse
50 ml Öl
Salz, Pfeffer

Grüne Sauce:

200 g Sojajoghurt ungesüßt
1 TL Senf
Zitronensaft
Pfeffer, Salz, 2 EL Leinöl
7 Kräuter: Petersilie, Dill
Schnittlauch, Borretsch,
Sauerampfer, Kerbel,
Pimpinelle

Zubereitung:

- (1) Margarine schmelzen.
 - (2) Mehl hinzufügen und mit dem Schneebesen rühren, bis eine Creme entstanden ist.
 - (3) Haferdrink hinzufügen, kurz aufkochen, dabei ständig rühren.
 - (4) Würzen.
- (1) Den Joghurt in einem Sieb abtropfen lassen.
 - (2) Kräuter klein schneiden und mit dem abgetropften Joghurt und den restlichen Zutaten verrühren.

Dips & Brotaufstriche

Hummus

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- Saft einer Zitrone
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tahin/Sesampaste
- 2 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

- (1) Kichererbsen abtropfen lassen.
- (2) Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren.
- (3) Alle restlichen Zutaten hinzufügen. Falls die Masse zu dick ist, etwas Abtropf-Wasser, Öl oder Wasser hinzufügen.

TIPP:

Kichererbsenwasser nicht wegschütten, damit lässt sich Ei-Schnee ersetzen.



Aioli

Zutaten:

- 75 ml Sojadrink (andere Pflanzendrinks funktionieren nicht)
- 100 ml neutrales Öl
- 2-4 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 2-3 TL Aioli-Gewürz oder Knoblauchpulver oder eine Knoblauchzehe, fein geschnitten.
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- (1) Sojadrink und Öl mit dem Mixstab pürieren bis eine cremige Masse entstanden ist.
- (2) Danach die restlichen Zutaten unterrühren.

TIPP:

Ohne Knoblauch hat man eine Mayonnaise



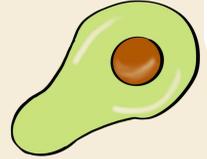
Guacamole & Erbsen-Aufstrich

Zutaten:

Guacamole

- 1 Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

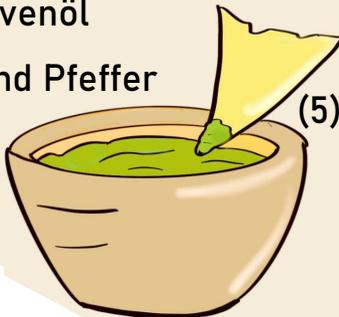


Avocado-Fruchtfleisch
herauslösen und mit den
restlichen Zutaten pürieren.

Erbsen-Aufstrich

- 150 g Erbsen (TK)
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Minze
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- (1) Erbsen 7 Minuten garen.
- (2) Zwiebel würfeln.
- (3) Minze klein schneiden.
- (4) Alle Zutaten bis auf die Zwiebel zu den Erbsen geben und pürieren.
- (5) Zwiebel unterrühren.



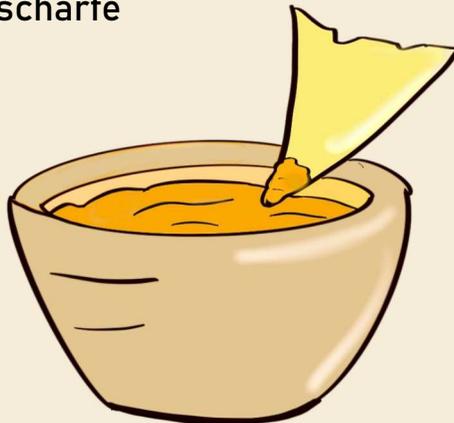
Möhrenaufstrich

Zutaten:

- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Curry
- 1/8 L Wasser
- 1 EL gekörnte Brühe
- 1 TL Cajungewürz (scharfe BBQ-Mischung)

Zubereitung:

- (1) Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden, in Olivenöl anbraten.
- (2) Currypulver hinzufügen und mit Wasser und gekörnter Brühe aufgießen. Leicht einköcheln lassen.
- (3) Restliche Gewürze hinzufügen und pürieren.



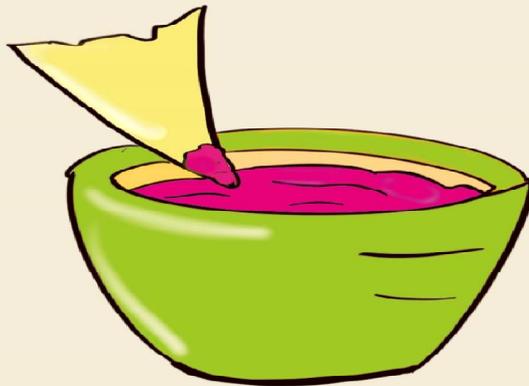
Rote Bete Aufstrich

Zutaten:

- 2 Knollen rote Bete
- 50 g Walnüsse
oder Cashewkerne
oder Mandeln
oder
Sonnenblumenkerne
oder Nussmus
- 1 EL Meerrettich
- ½ TL Kräutersalz

Zubereitung:

- (1) Rote Bete bissfest in Wasser garen.
- (2) Rote Bete mit den restlichen Zutaten pürieren. (evtl. vorher die Nüsse fein mahlen)



Leberwurst

Zutaten:

100 g Tofu geräuchert
1 Dose Kidneybohnen
1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 TL Petersilie
2 TL Majoran
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.



Thunfisch Creme

Zutaten:

1 Dose Jackfrucht (Dosen, unreif, in Salzlake)

2 TL Natron

1 Dose Kichererbsen

2 TL Algen

4 EL Sojasahne

75 g Sojaquark oder Joghurt

1 TL Senf

2 TL Sojasauce

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

½ TL Dill

2 TL Kapern

Zubereitung:

- (1) Jackfrucht abgießen, mit frischem Wasser bedecken und 2 TL Natron hinzufügen.
- (2) 1 Stunde ruhen lassen.
- (3) Jackfrucht abgießen und mit den restl. Zutaten (bis auf die Kapern) pürieren.
- (4) Kapern unterrühren.

Hacke-Petra

Zutaten:

200 ml Wasser
50 g Tomatenmark
1 rote Zwiebel
1 Spritzer Flüssigrauch
1 flach gestrichener TL Salz
etwas Pfeffer, etwas
Paprikapulver
50 g Puffreis oder
Reiswaffeln

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten bis auf den Puffreis miteinander vermengen.
- (2) Puffreis unterrühren und ziehen lassen. (Die Reiswaffeln müssen vorher zerkrümelt werden)

TIPP:

Für die Party
eine Hacke-Petra-Igel –
Kugel formen und
Salzstangen als Stachel
einstecken



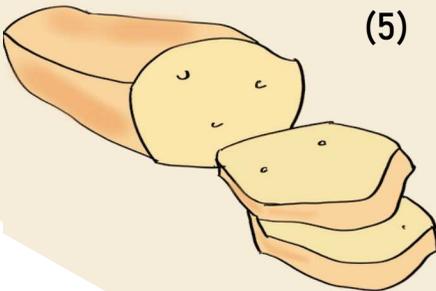
Vleischkäse

Zutaten:

- 200 g Tofu Natur
- 200 g Räuchertofu
- 800 ml Wasser
- 160 ml Öl
- 2 TL Pfeffer
- 2 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 3 TL Salz
- 2 EL Hefeflocken
- 2 TL Maisstärke
- 4 EL Tomatenmark
- 500 g Seitanmehl

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten bis auf das Seitanmehl in einer Küchenmaschine zu einem cremigen Brät zerkleinern.
- (2) Seitanmehl hinzufügen und verkneten.
- (3) Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse hineinfüllen. Mit der Hand etwas Festdrücken damit keine Luftblasen entstehen.
- (4) Bei 160° C. Umluft ca. 2 Stunden backen.
- (5) Den Fleischkäse am besten über Nacht abkühlen lassen.



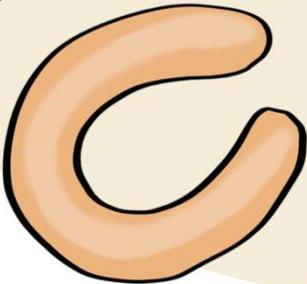
Vleischvurst

Zutaten:

- 200 g Tofu
- 300 ml Wasser
- 40 g Öl
- 2 TL Salz
- Je 1 TL Rauchsatz, Muskat, Pfeffer
- 3 TL Zwiebelpulver
- 2 EL Knoblauchpulver
- 1/3 TL Kardamom
- 1/3 TL Koriander
- 1 TL Guarkernmehl
- 1 TL Hefeflocken
- 1 EL Tomatenmark
- 200 g Seitanmehl

Zubereitung:

- (1) Bis auf den Seitan, die Zutaten zu einem cremigen Brät pürieren.
- (2) Seitan hinzufügen und ca. 4 Minuten kneten.
- (3) Die Masse zu einer langen FleischVurst formen, in Baumwolltuch wickeln und zu einem Ring legen.
- (4) Im Dämpftopf 60-70 Minuten lang dämpfen. (1 Liter Wasser in den Topf und in einem Siebeinsatz die Wurst über das Wasser hängen).
- (5) Die FleischVurst über Nacht abkühlen lassen.



Obatzda

Zutaten:

- 200 g Räuchertofu
- 125 g Pflanzenmargarine (Alsan)
- 2-3 EL Zitronensaft
- 2 EL Obatzda Gewürz (enthält Paprika, Kümmel, Zwiebel, Pfeffer, Schnittlauch)
- etwas Salz
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten, bis auf den Schnittlauch, mit dem Pürierstab zu einer Crème verrühren.
- (2) Falls die Masse zu fest ist, etwas Wasser hinzufügen.
- (3) Den Schnittlauch kleinscheiden und unterrühren.

Vegane Handkäse

Zutaten:

4 EL Stärke (Kartoffel oder (1) Mais...)

4 EL Hefeflocken

2 TL Johannisbrotkernmehl

1 TL Guarkernmehl

1 TL Salz

1 TL Kümmel

4 EL Öl

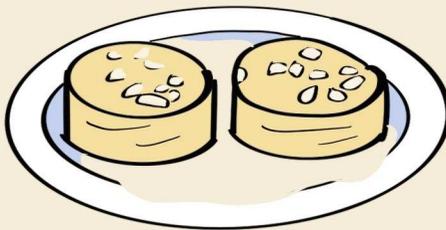
200 ml Sojamilch

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Topf erhitzen, dabei kräftig rühren, in Schälchen füllen und in der Mikrowelle 3 Minuten garen.

TIPP:

Handkäse am Besten in Scheiben schneiden und mit Zwiebel, Essig und Öl über Nacht einlegen.



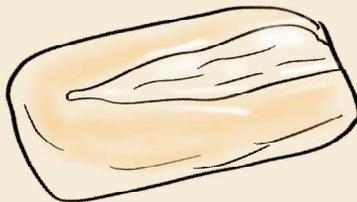
Brot Ciabatta

Zutaten:

- 150 ml lauwarmes Wasser (1)
- ½ Würfel Hefe
- 2 TL Zucker
- 300 g Weizenmehl (550) (2)
- 1 TL Salz (3)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Grill-Gemüsegewürz (4)

Zubereitung:

- (1) Die Hefe mit dem Zucker in Wasser auflösen und mit Mehl und Salz verkneten.
- (2) 1 Stunde gehen lassen.
- (3) Zu einem Brot formen, mit Öl und Gewürz bestreichen.
- (4) Bei 180° C. Ober- und Unterhitze, ca. 25 Minuten backen.



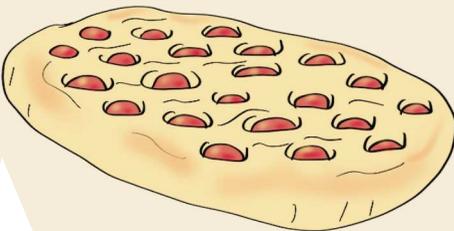
Focaccia

Zutaten:

300 ml warmes Wasser
1 Würfel Hefe
2 EL Agavendicksaft
5 EL Olivenöl
500 g Mehl
1-2 TL Salz

Belag:

3-4 EL Olivenöl
Cocktail-Tomaten (halbiert)



Zubereitung:

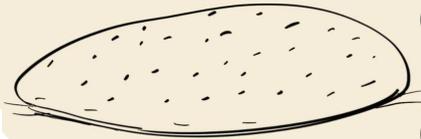
- (1) Wasser mit Hefe und Agavendicksaft verrühren.
- (2) Danach die restlichen Zutaten für den Teig hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.
- (3) Zugedeckt mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- (4) Backofen auf 220° C. (200°C Umluft) vorheizen.
- (5) Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und kleine Vertiefungen in den Teig drücken.
- (6) Zutaten für den Belag auf dem Teig verteilen.
- (7) 15-18 Min. backen.

Libanesisches Fladenbrot

Zutaten:

250 ml lauwarmes Wasser
½ Würfel Hefe
1 TL Zucker
500 g Weizenmehl (550)
1 TL Salz
3 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel
3 gehäufte EL Zatar-
Gewürzmischung
10 EL Olivenöl



Zubereitung:

- (1) Die Hefe mit dem Zucker in Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten verkneten.
- (2) 1 Stunde gehen lassen.
- (3) 4 Fladen formen und auf 2 Backbleche legen.
- (4) Zwiebel klein schneiden und mit Gewürz und Öl vermischen.
- (5) Fladen mit der Zwiebelmischung bestreichen.
- (6) Im Backofen nochmal 10 Minuten ruhen lassen
- (7) bei 225° C. 10-13 Min. backen.

Sesam-Brot

Zutaten:

500 ml warmes Wasser

½ Würfel Hefe

2 EL Apfelessig

150 g Dinkelmehl (630)

400 g Weizenvollkornmehl

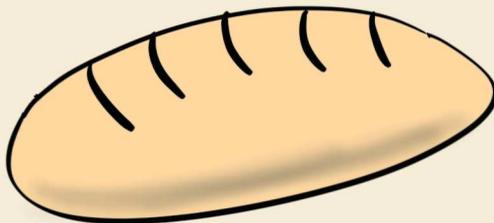
50 g Sesamsamen

2 TL Kräutersalz

etwas Sesamsamen zum
drüberstreuen

Zubereitung:

- (1) Die Hefe im Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten verkneten.
- (2) 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.
- (3) Zu einem Brot formen, mit dem Messer einritzen und Sesamsamen darüberstreuen.
- (4) 50-55 Minuten bei 170° C. Ober- und Unterhitze backen.



Kuchen

Zitronenkuchen

Zutaten:

200 g Weizenmehl
100 g Maisstärke
1 P. Backpulver
180 g Zucker
250 ml Haferdrink
Zesten einer Zitrone + Saft
1 TL Apfelessig
125 ml Rapsöl
(geschmacksneutral)

Guss:

Zesten und Saft 1 Zitrone
Puderzucker

Zubereitung:

- (1) Erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die flüssigen Zutaten vermischen und zusammen verrühren.
- (2) Bei 170° Umluft, 60-70 Minuten backen.

Guss:

- (1) Soviel Puderzucker zum Zitronensaft geben, bis ein dicklicher Brei entstanden ist.
- (2) Abgekühlten Kuchen mit dem Guss bestreichen.

Donauwelle

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Weizenmehl Type 405
250 g Zucker
1 P. Backpulver
250 ml Haferdrink
250 g Margarine (z.B. Alsan)
4 EL Sojamehl mit 8-10 EL
Wasser verrühren

Für die Buttercreme:

1 P. Vanillepudding-Pulver
500 ml Haferdrink
3 EL Zucker
250 g Margarine (z.B. Alsan)

4 EL Kakaopulver
700 g Sauerkirschen

1 Tafel Zartbitterschokolade



Zubereitung:

- (1) Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- (2) Margarine und Zucker schaumig schlagen. Restl. Zutaten für den Teig zugeben.
- (3) Springform einfetten und Mehlen. Die Hälfte des Teiges darin verteilen u. mit Kirschen bestreuen.
- (4) Den restl. Teig mit Kakaopulver verrühren u. über dem hellen Teig verteilen.
- (5) Ca. 40 Min. backen, Stäbchenprobe
- (6) Pudding nach Anleitung zubereiten. Margarine unterrühren.
- (7) Creme auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.
- (8) Die Zartbitterschokolade schmelzen und auf der Buttercreme verteilen.

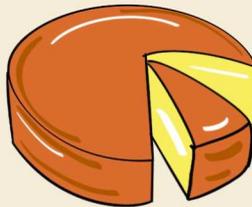
Kürbiskuchen

Zutaten:

375 g Dinkelmehl
200 g Zucker
200 g Haselnüsse
gemahlen
1 P. Backpulver
300 g Hokkaido Kürbis,
geraspelt
½ Zitronenabrieb
1 Prise Salz
200 ml Rapsöl
100 ml Sojadrink

Zubereitung:

- (1) Erst die trockenen Zutaten mischen, dann den Kürbis und die Flüssigen Zutaten dazugeben und 3 Minuten rühren.
- (2) Im Backofen bei 180° C. Umluft, 50 – 60 Minuten backen.



Käsekuchen

Zutaten:

Boden:

300 g Mehl

80 g Margarine

2 TL Backpulver

150 g Ahornsirup

50 ml Wasser

Quark:

400 g Soja Quark

200 g Soja Sahne

80 g Zucker

1 Päckchen Vanille-
Pudding-Pulver

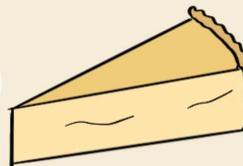
Zitronenschalenabrieb
½ Zitrone

Zubereitung:

- (1) Zutaten für den Boden verrühren und in einer kleinen Springform verteilen (Wände hochziehen).
- (2) Zutaten für den Quark verrühren und auf den Boden gießen.
- (3) Im vorgeheizten Backofen bei 180° C. 40-45 Minuten (Ober-/Unterhitze) backen.
- (4) Man kann auch Früchte in den Quark geben oder am Ende mit Beeren oder Pistazien dekorieren.

TIPP:

Erst nach dem Abkühlen
ist der Käsekuchen
schnittfest



Easy Schokokuchen

Zutaten:

300 g Mehl
50 g Kakaopulver
300 g Zucker
1 TL Backpulver
1 TL Natron
375 ml Haferdrink
125 ml Rapsöl
(geschmacksneutral)
½ TL Salz

Zubereitung:

- (1) Erst die trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann die flüssigen Zutaten dazugeben.
- (2) Auf ein Backbleck oder in eine Kastenform geben.
- (3) 45 Minuten bei 180° C. backen.



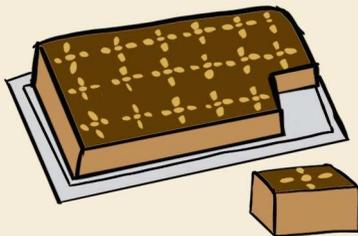
Lebkuchen vom Blech

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 300 g Zucker
- 5 EL Kakaopulver
- 1 Päckchen Backpulver
- 3 EL Lebkuchen-Gewürz
- 500 ml Mandeldrink
- 4 EL Rapsöl
(geschmacksneutral)
- 100 g Mandeln (gehackt)
- Kuvertüre und gehackte
Nüsse zum Verzieren

Zubereitung:

- (1) Mehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver und Lebkuchen-Gewürz vermischen,
- (2) Mandeldrink und Öl dazugeben und zu einem Teig verarbeiten,
- (3) zum Schluss die Mandeln unterrühren.
- (4) Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und bei 180° C. 20 Minuten backen.
- (5) Mit Kuvertüre und Nüssen verzieren.



Bienenstich

MEGA

Zutaten:

Hefeteig:

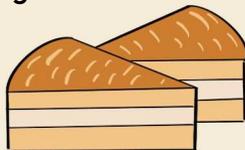
240 g Mehl
½ Würfel Hefe
100 ml Haferdrink
40 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
40 g Margarine (z.B. Alsan)

Mandelmasse:

130 g gehobelte Mandeln
100 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
75 g Margarine (z.B. Alsan)
4-5 EL Haferdrink

Füllung:

750 ml Vanillesojadrink
4 EL Zucker
2 Päck. Vanillepudding
50 g Margarine



Zubereitung:

- (1) Hefeteig: Hefe in Haferdrink auflösen und mit den restl. Zutaten vermischen
- (2) 3-5 Min. kneten und an einem warmen Ort mind. 1 Stunde gehen lassen.
- (3) Mandelmasse: In einem Topf Margarine, Haferdrink und Zucker schmelzen, dann die Mandeln unterrühren.
- (4) Den Teig in eine Backform geben, die Mandelmasse darauf verteilen und ca. 20-25 Min. bei 180° C. backen.
- (5) Füllung: Aus den Zutaten einen Pudding nach Anweisung kochen zum Schluss Margarine unterrühren.
- (6) Kuchen durchschneiden mit Pudding füllen, Kaltstellen.

Muffins mit Frischkäse Frosting

Zutaten:

Muffins:

- 100 g Margarine (z.B. Alsan) (1)
- 100 g Frischkäse (SimplyV)
- 120 g Apfelmus
- 125 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 115 g Mehl
- 15 g Kakao

Frosting:

- 100 g Margarine (z.B. Alsan)
- 60 g Puderzucker
- 200 g Frischkäse (SimplyV)

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten für die Muffins verrühren.
- (2) Bei 180° C. ca. 30 Min. im Backofen backen.
- (3) Abkühlen lassen.
- (4) Für das Frosting die Butter und den Puderzucker aufschlagen.
- (5) Frischkäse unterheben.
- (6) Frosting auf die Muffins verteilen.



Süßes

Apfelküchlein & Apfeltarte

Zutaten:

Apfelküchlein

300 g Mehl
100 g Zucker
1 EL Backpulver
1 EL Apfelessig
300 g Haferdrink
ein Schuss Mineralwasser
1 Prise Salz
3 Äpfel

Apfeltarte

1-2 Äpfel
100 g Mehl
30 g Puderzucker
1 TL Backpulver,
1 TL Apfelessig
100 ml Pflanzendrink

Zubereitung:

- (1) Alle Zutaten bis auf die Äpfel verrühren.
- (2) Äpfel entkernen, Schälen und in Scheiben schneiden.
- (3) Äpfel im Teig wälzen und in einer Pfanne mit reichlich Öl goldbraun backen.
- (1) Äpfel in schmale Spalten schneiden.
- (2) Etwas Zucker und Rapsöl in eine Pfanne geben.
- (3) Äpfel darauf verteilen.
- (4) Teig anrühren und über den Äpfeln verteilen.
- (5) Deckel auf die Pfanne geben und braten, bis der Teig durch ist.

Waffeln & Pfannkuchen

Zutaten:

Waffeln

300 g Mehl
2 TL Backpulver
60 g Zucker
300 ml Haferdrink
100 ml Mineralwasser
3 EL Rapsöl
1 Prise Salz

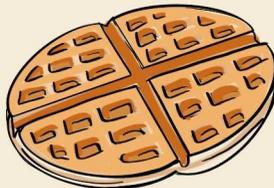
Pfannkuchen

250 g Mehl
2 EL Speisestärke
3 EL Zucker
250 ml Haferdrink
250 ml Mineralwasser
2 EL Rapsöl

Zubereitung:

- (1) Teig glatt rühren und 10 Minuten ruhen lassen.
- (2) Waffeleisen evtl. etwas einfetten.
- (3) Teig in das heiße Waffeleisen geben und goldbraun backen.

- (1) Teig glatt rühren und 10 Minuten ruhen lassen.
- (2) In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun backen.



Cookies & Energiebällchen

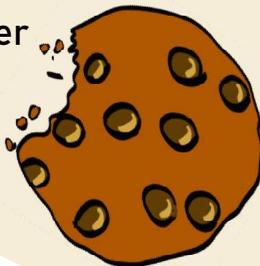
Zutaten:

Cookies:

200 g Mehl
75 g Zucker
4 EL Haferflocken
1 TL Backpulver
50 ml Rapsöl
100 ml Haferdrink
Evtl. 2 EL Schokodrops
oder Nüsse

Energiebällchen:

175 g Walnusskerne oder
andere Nüsse
100 g Datteln
50 g Kakao (ungesüßt)
1 Prise Salz
2-4 EL Wasser



Zubereitung:

- (1) Trockene Zutaten mischen.
- (2) Flüssige Zutaten dazugeben.
- (3) Kugeln formen und platt drücken
- (4) Auf einem Backblech bei 180° C. 20 Minuten backen.

- (1) Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zerkleinern.
- (2) Kugeln formen.
- (3) Die Kugeln evtl. in Nüssen oder Kakao wälzen.
- (4) Hält sich 1-2 Wochen im Kühlschrank.

Apfeltaler

Zutaten:

250 g Mehl
1 EL Sojamehl oder
Maisstärke
60 g Zucker
2 TL Backpulver
110 ml Haferdrink
50 ml Rapsöl
1-2 Äpfel

Zubereitung:

- (1) Erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die flüssigen Zutaten vermischen und zusammen verrühren.
- (2) Äpfel würfeln und in den Teig geben.
- (3) Kleine Kugeln formen, flach drücken und bei 180° C. ca. 30 Minuten backen.

TIPP:

Schmeckt auch mit
anderem Obst

Nussecken

Zutaten:

für den Teig:

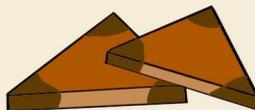
250 g Mehl
125 g Margarine (Alsan)
120 g Zucker
1 TL Backpulver
1 EL Sojamehl oder
Maisstärke
125 ml Mineralwasser

für den Belag:

Aprikosenmarmelade
150 g Margarine (Alsan)
150 g Zucker
125 g Haselnüsse, gemahlen
125 g Haselnüsse, gehackt
100 g vegane
Zartbitterschokolade

Zubereitung:

- (1) Die Zutaten für den Teig verkneten und diesen auf ein Backblech streichen.
- (2) Mit Aprikosenmarmelade bestreichen.
- (3) Für den restlichen Belag Margarine und Zucker in einem Topf schmelzen, 2 EL Wasser und Nüsse dazugeben, ein wenig abkühlen lassen und auf dem Teig verteilen.
- (4) Die Nussecken bei 180°C. ca. 30 Minuten backen.
- (5) Gut abkühlen lassen, dann in Dreiecke schneiden.
- (6) Schokolade schmelzen und die Nussecken von allen Seiten in die Schokolade eintauchen.



Tiramisu

Zutaten:

Zutaten Biskuitboden:

340 g Mehl
2 EL Backpulver
200 g Zucker
375 ml Mineralwasser
60 ml Rapsöl
(geschmacksneutral)

Creme:

350 ml Haferdrink
2 EL Zucker
1 P. Vanille-Pudding-Pulver
1 P. aufschlagbare Sahne

Außerdem:

1 Espresso,
1 Schnapsglas Amaretto
Kakaopulver
evtl. Beeren / Früchte

TIPP:

Man kann jeden übrig
gebliebenen oder
missglückten Kuchen
nehmen und statt dem
Biskuitboden verwenden.

Zubereitung:

- (1) Biskuit: trockene Zutaten mischen.
- (2) Flüssige Zutaten vorsichtig unterrühren.
- (3) Teig auf ein Backblech geben und bei 170° C. 40-50 Minuten backen.
- (4) Creme: Pudding nach Packungsanleitung (weniger Flüssigkeit) zubereiten und abkühlen lassen.
- (5) Sahne steif schlagen und unter den Pudding heben.
- (6) Tiramisu schichten: Boden zurecht schneiden, Espresso mit Amaretto darauf geben, Creme darüber verteilen, evtl. Beeren darauf verteilen. Das ganze 2-3x wiederholen. Zuletzt mit Kakaopulver bestreuen.
- (7) Mind. 1 Stunde kühl stellen.



Mousse au Chocolat

Zutaten:

150 ml Kichererbsenwasser (Aqua Faba)

1 TL Backpulver

1 TL Johannisbrotkernmehl oder Guakernmehl

2 EL Puderzucker

1 TL Vanille

100 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung:

- (1) Kichererbsenwasser mit dem Mixer kräftig schlagen.
- (2) Backpulver, Johannisbrotkernmehl, Zucker und Vanille dazugeben und weiter schlagen bis die Masse fest wie Eischnee ist.
- (3) Kuvertüre schmelzen
- (4) Kuvertüre vorsichtig unter den Kichererbsenschnee heben.



Cappuccino Creme

Zutaten:

Cappuccino Creme

2 Tütchen lösliches Kaffee
Pulver

2 EL Puderzucker

1 Becher Frischkäse
(SimplyV)

½ Becher Sojajoghurt
(abgetropft)

1 Becher Schlagcreme

Zubereitung:

(1) Alle Zutaten (bis auf die Sahne) solange mixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

(2) Sahne steif schlagen und unterheben.



Limetten Creme

1 Becher Sojajoghurt
(abgetropft)

50 g Puderzucker

2 Limetten (Saft und
Schale)

1 Vanilleschote

200 g Schlagcreme

(1) Limetten auspressen, Zesten abreiben, Vanilleschote auskratzen und mit den restl. Zutaten (bis auf die Sahne) mixen.

(2) Sahne steif schlagen und unterheben.

N'ice Creme mit Dattelsauce

Zutaten:

Bananen-Walnuss-Eis

2 gefrorene Bananen
(geschält und in Scheiben
geschnitten einfrieren)

15 g gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Bananen im Mixer solange
mischen, bis eine cremige
Konsistenz entstanden ist.

Walnüsse unterrühren.

Bananen-Schoko-Eis

2 reife gefrorene Bananen
1-2 EL Kakaopulver

Alle Zutaten solange
mischen, bis eine cremige
Konsistenz entstanden ist.

Dattel-Sauce

30 g Datteln
1-2 TL Mandelmus
1 Prise Salz
20 ml Wasser

Alle Zutaten solange
mischen, bis eine cremige
Konsistenz entstanden ist.



Ideal zum
Verwerten von reifen
(braunen) Bananen. Diese
halten sich im Gefrierfach
mind. 1 Jahr.

No-Ei-Likör & Schokosahnelikör

Zutaten:

Eierlikör

500 g Vanille Pudding
250 ml Sahne
1 Vanilleschote
2 EL Rohrzucker
etwas Kurkuma
150 ml Rum oder Vodka

Schokosahnelikör

375 ml Sojasahne
175 ml Whisky, Rum oder
Doppelkorn
100 g Zucker
1 Espresso (optional)
1 TL Backkakao

Zubereitung:

Alle Zutaten außer Rum und Vanillemark in einen Topf geben, kurz aufkochen, abkühlen und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Hält sich gekühlt und verschlossen ca. 1 Monat.

Alle Zutaten pürieren.



Ei-Ersatz

Ersetze ein Ei durch ...

Zum Binden und Verdicken:

1 EL Sojamehl oder Kichererbsenmehl plus 2 EL Wasser.

Oder: 2 EL Speisestärke plus 3 EL Wasser.

Oder: 1 gehäufter TL Johannisbrotkern-Mehl oder Guakernmehl plus 2 EL Wasser.

Oder: 3-4 EL Haferflocken dem Teig hinzufügen (für Frikadellen, Kuchen oder Kekse).

Zum Lockern beim Backen:

1 TL Natron plus 1 EL Essig.

Oder: 2 EL Backpulver + 1 EL Öl + 1 Schuss Sprudelwasser.

Für saftigen Kuchen:

½ reife, zerdrückte Banane oder 3 EL Apfelmus.

Eischnee: Aqua faba (Kichererbsen-Wasser), kann man aufschlagen wie Eischnee. Für Baiser, Mousse & Makronen.

Für Ei-Geschmack: Kala-Namak-Salz (Achtung: sparsam verwenden) – nur für deftige Speisen geeignet.

Kurkuma: für ein bisschen gelbe Farbe im Kuchen, Gebäck, Pfannkuchen oder im Rührtofu.

Viel Spaß beim Kochen!

Sabine Dornberg

Veganerin seit 2013

staatlich anerkannte vegane Ernährungsberaterin

Gewürzsommelière

Empfohlen von:

