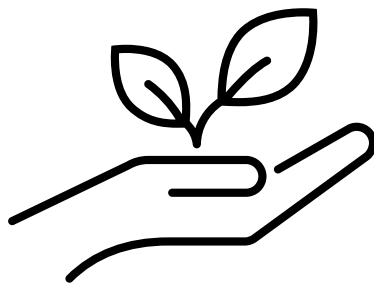


Vegane Lieblingsrezepte



Unsere veganen Lieblingsrezepte

Eine vegane Rezeptsammlung von Studierenden und Mitarbeitenden der JLU, THM und HS Fulda





Vorwort

Von der Vorspeise, übers Hauptgericht bis hin zum Nachtisch: Veganes Essen kann was – und zwar richtig nahrhaft und lecker sein. Dieses Kochbuch bietet eine Vielzahl abwechslungsreicher veganer Lieblingsrezepte, die neugierig machen und zum Nachkochen und Ausprobieren einladen. Entstanden ist es gemeinsam mit dem Referat für Ökologie und Klimagerechtigkeit des Allgemeinen Studierendenausschusses (AStA) der Justus-Liebig-Universität (JLU) Gießen und dem Studierendenwerk Gießen sowie vielen Studierenden und Hochschulangehörigen, die ihre veganen Lieblingsrezepte im Rahmen des Veganuarys 2024 eingereicht haben.

Wir danken allen Teilnehmenden fürs Einsenden der Lieblingsrezepte und wünschen ganz viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen. Und falls die Herdanziehungskraft zu Hause mal zu wünschen übrig lässt, wird in den Mensen des Studierendenwerks Gießen auf jeden Fall auch etwas Leckeres gekocht.

Kleiner Disclaimer: Weder das Studierendenwerk noch der AStA übernehmen Haftung für die Richtigkeit der Rezepte. Gemeinsam haben wir die Mengenangaben der Zutaten geprüft und teilweise angepasst – schaut daher beim Nachkochen bitte genau hin.

Viele Grüße, Euer Asta der JLU und Euer Studierendenwerk Gießen



Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen.....	9
Blumenkohl Tahini Suppe	9
Salad Shirazi – Persischer Tomaten-Gurkensalat	10
Bohnensalat mit Sesamsoße	11
Hummus	12
Kürbis-Gemüsesuppe.....	13
Potato Basket.....	15
Couscous-Salat	17
Congee.....	18
Vegane Käse-Lauch-Suppe mit Sojahack.....	19
Idli	21
Rote Bete - Pastinake Suppe	24
Kashke Bademjan (Persischer Auberginendip).....	25
Hauptspeisen	27
Kürbis-Auflauf.....	27
Burger mit Kidneybohnenpatty	28
Veganes Butter Chicken mit Reis	29
Vegane Burritos.....	31
Veganes Gulasch aus Räuchertofu	32
Vegan Sheperds Pie.....	33
Veganes Gyros	35
Bibimbap.....	37
Vegane Kartoffelpuffer	38
Vegane Lasagne	39
Vegane rote Beete Suppe	41
Veganes Pad Thai	42
Rainbow Vegan Pizza with Beet Falafel Crust.....	44
Meine beste vegane Version von „Lasagne Alla Norma“	46
Herzhaftes veganes Gemüsecurry 🍷	47
Veganes Chilli	48



Tofu-Glasnudel-Gemüsepfanne	49
Karotten-Ingwer-Kokossuppe mit gerösteten Kichererbsen.....	50
Burrito Bowl mit Pilz-Vleisch.....	51
Peanut Noodles (vegan & glutenfrei)	52
Beluga Linsen Salat	53
Klassisch-herzhafte Lasagne	54
Khoresht-e-Karafs (persischer Sellerieeintopf)	56
Ash-e Reshteh (iranische Nudelsuppe)	57
Veganes Kookoo Sabzi (persisches Kräuteromlett)	59
Vegane Kotletten mit Pilzen, Walnüssen und Buchweizen	60
Veganer persischer Okra Eintopf	61
Veganer Lubia Polo (ein persisches Gericht mit grünen Bohnen und Reis)	62
Veganes (Protein)Linsen-Curry	64
Kichererbsen-Gnocchi-Suppe mit Grünkohl	65
Gegrillte Auberginen mit Tomaten und Basilikum	66
Veganes Carbonara Rezept	67
Veganer Gulasch mit Reis	68
Türkischer Reis (als Beilage zur Hauptspeise).....	70
Süßkartoffel-Blumenkohl Blech.....	71
Zucchini-Nudeln	72
Veganes Tofu-Mango Erdnuss Curry.....	73
Kokos-Curry mit Spinat und Tomaten	74
Bratkartoffeln.....	75
Korean Fried Tofu	76
Falafel Wrap	77
Curry mit Karotten, Aubergine und Zuckerschoten	78
Kartoffelbrei mit Spinat und Fischstäbchen (vegan)	79
Veganes Pilzgulasch	80
Zucchini-Curry mit Cashews	82
Vegane Gnocchi-Pfanne	84
Veganer Brokkoli-Kartoffelauflauf mit Tofu-Topping.....	85
Gebratene Kichererbsen mit Brokkoli.....	86
Veganes Malai Kofta	87



Linsen Dhal	88
Rotes Linsencurry	89
Rote Linsen - Kokos - Suppe	91
Veganer Apfelstrudel aus nur 3 Zutaten.....	92
Erdnusscurry mit Gemüse	93
Brokkoli Kichererbsen Pfanne.....	95
Kung Pao Tofu	96
Karamellierte Zwiebel-Pasta	98
Glasierte Karotten mit crunchy Kichererbsen & Kräuterreis	99
Linsen-Süßkartoffel-Curry	100
Gefüllte Süßkartoffel	101
Bohnen-Reis-Pfanne (scharf)	102
Vegane Lasagne	103
Kokosnussreis mit gebratenem Rosenkohl	105
Kokoscurry mit Gemüse und Reis	107
Mexikanische Burritos	108
Vegane Ramen	109
Nussbraten mit Tofu-Pilz-Ragout	110
Veganes Moussaka mit Cashew Béchamel.....	112
Kichererbsen- Zwiebel- Pfanne mit Hirse.....	115
Brokkoli-Erdnuss-Tofu-Curry	116
One-Pot-Pasta	117
Süßkartoffeln mit gebackenen Kichererbsen und Buffalo Sauce	118
Griechischer Pastasalat (vom Vegan Masterclass Blog).....	119
Pizza Flammkuchenstyle	120
Tofu mit süß-saurem Gemüse, dazu Reis	122
Orientalischer Linsenbrei.....	124
Sticky Tofu Bowl with Broccoli & Coconut Rice	125
Pasta Vhunfisch	127
Auberginen Kokos Curry.....	128
Tofu-Tempeh Wok.....	130
Griechisch angehauchter Auflauf	131
Vegane Lasagne	133



Ajvar Gnocchi Pfanne mit Mandelblättchen und Tofu	135
Schupfnudeln mit sahnigen Champignons und Pinienkerne	136
Veganer Linsen Gemüse Onepot	137
Nudelsuppe „Asian Style	138
Kichererbsen Curry	139
Burrito Bowl	140
Afrikanischer Erdnuss-Weißkohleintopf	142
Dürüm-Döner mit Räuchertofu.....	143
Kichererbsen Curry mit Reis als Beilage	144
Schmidt'sches Schüsselchen	145
Koshary/Koshari.....	147
Veggi-Reis.....	149
Kritharaki-Spinat-Topf (griechisch)	150
Süßkartoffel Chili Curry	151
Gemüse Schupfnudel Ragout	152
Weisse Bohnen mit Quinoa	153
Veganes Nudel-Schinken-Gratin mit Brokkoli	154
Summer-Rolls	156
Chili sin Carne	157
Curry-Hirse mit Linsen und Brokkoli	158
Tantanmen-Ramen mit veganem Hack	159
Nudeln mit hausgemachtem Pesto	161
Hummus mit Beilagen	162
Veganes Mac'n' Cheese.....	163
Linseneintopf.....	164
Japanische Krokette	165
Pasta a mezzo di fagiolo.....	166
Couscous-Salat	167
Gefülltes Reispapier mit Erdnuss-Dip	169
Gnocchi mit Sauerkraut + Räuchertofu	170
Pasta mit Spinat & Kichererbsen.....	171
Đậu Phụ Sốt Cà Chua	172
Scharfer Gewürzreis mit Aprikosen-Tomaten- Ragout.....	173



Muallle - Auberginen und Linsen	175
Linsen-Bolognese	177
Gemüse und Bohnen in Hafersahne mit Kartoffelspalten	178
Veganes Hack	180
Bunte Schupfnudelpfanne	181
Caramelised Onion Pasta	182
Vegane Käsespätzle	183
Veganes high protein shredded Tofu Linsencurry	184
Vegane Mac and Cheese.....	185
Mexikanische „Loaded Fries“ mit veganem Cashewdip und Tomatensalsa	186
Veganes Aprikosen-Hähnchen-Ragout.....	188
Vegane Schupfnudeln mit Räuchertofu.....	190
Vegane Gemüselasagne	192
Tofu Teriyaki	193
Auberginen Tofu Pfanne	194
High Protein Kaiserschmarrn.....	195
Desserts	196
Vegane Schoko-Erdnussriegel.....	196
Shole Zard (Persischer Reispudding mit Safran).....	197
Einfacher, saftiger Schokokuchen.....	198
Veganer Apple Crumble	200
Schokoladentorte mit karamellisierten Walnüssen	201
Veganes Bananenbrot	203
veganes Tiramisu	204
Vegane Schoko-Kirsch Muffins	206
Saftiger Schokokuchen.....	207
veganes Bananenbrot mit Schokostückchen.....	208
-mousse au chocolat.....	209
Schmidt'sches Schoko Schüsselchen	210
Schneller Kokoskuchen	211
Mouse au choc	212
Vegane fudgy Brownies.....	213
Schwedische Zimtschnecken mit Beerenfüllung.....	214



Veganes Schoko-Beeren-Bananenbrot	216
Firni.....	217
Vegane Pfannkuchen.....	219
Dattel-Bananenkuchen ohne Haushaltszucker.....	220



Vorspeisen

Blumenkohl Tahini Suppe

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Sesamöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- ½ Zitrone
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Hafercuisine
- 3 EL Tahini
- 2 TL gerösteten Sesam
- 4 TL Granatapfelkerne
- 2 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Eine Handvoll Röschen beiseitelegen. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Sesamöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, die Brühe angießen, restlichen Blumenkohl zugeben und alles 10-15 Min. köcheln lassen.

Den zweiten EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die beiseite gestellten Blumenkohlröschen zusammen mit einem Zweig Thymian darin knusprig anbraten. Warm stellen.

Weißwein und Tahini zur Suppe geben, einmal aufkochen lassen, anschließend pürieren. Hafercuisine unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Saft der ½ Zitrone, Prise Zucker abschmecken. Suppe mit Granatapfelkernen, Thymian, dem knusprigen Blumenkohl und Sesam garnieren und sofort servieren.



Salad Shirazi – Persischer Tomaten-Gurkensalat

Zutaten

½ Gurke

1 1/5 Tomaten

½ rote Zwiebel

Saft einer Limette

1 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Getrocknete Minze

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Gurke, Tomaten waschen und die rote Zwiebel schälen.
2. Gurke der Länge nach halbieren und die Samen entfernen.
3. Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden und in eine Salatschüssel geben.
4. Mit Salz, Pfeffer, getrockneter Minze, Zitronensaft und Olivenöl würzen.
5. Alles gut mischen.
6. Den Salat etwa 30 Minuten im Kühlschrank aufbewahren, um ihn frisch zu halten.
7. Nach Belieben mit Basilikum, Petersilie oder gehacktem Koriander garnieren.



Bohnensalat mit Sesamsoße

Zutaten

600g grüne Bohnen frisch oder TK

100g Tahin

100g Sesam oder Gomasio

-1 kleine rote Zwiebel

Chilischote so viel wie man verträgt

50 ml Olivenöl

1 El Ahornsirup

2 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Chilischote klein schneiden.

Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Bohnen in Salzwasser kochen bis sie gar sind.

Für die Soße Tahin, Sesam (bzw. Gomasio), Olivenöl, Ahornsirup, Zitronensaft, klein geschnittene Chili und nach Geschmack Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen vermengen. Wenn sie nicht flüssig genug wird, Olivenöl oder Wasser hinzugeben.

Die Soße zu den gegarten Bohnen geben und das ganze mindestens eine Stunde ziehen und abkühlen lassen.



Hummus

Zutaten

1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)

ca. 100 ml kaltes Wasser

1-2 Knoblauchzehen

Saft von 1 Zitrone

½ TL Salz

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

120 g Tahini (Sesammus, ungesalzen)

1-2 EL Olivenöl (optional)

Zubereitung

Die Kichererbsen abgießen. Dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen und ggf. ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Alles beiseitestellen.

Den Saft von einer Zitrone, die Knoblauchzehe und ½ TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.

Dann die 120 g Tahini in den Mixer geben und ordentlich durchmischen.

Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.

Schließlich die Kichererbsen, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander und ggf. 1-2 EL Olivenöl zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht.

Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Zum Servieren den Hummus nach Belieben mit Olivenöl beträufeln und mit Toppings (Kichererbsen, Sesam, Kräuter) dekorieren. Dazu passen Cracker, Fladenbrot oder Gemüsesticks.

(Rezept in Anlehnung an www.schuesselglueck.de/perfekten-hummus-selber-machen/)



Kürbis-Gemüsesuppe

Zutaten

Hokkaido (oder Butternut) Kürbis 400-500g

1 weiße Zwiebel

1 rote Zwiebel

Knoblauch, 4 (kleine) Zehen

Olivenöl (zum Braten, nach Gefühl)

1-2 Karotten (~ 80-160g)

1 Pastinake (~300g)

½ Süßkartoffel (~150-200g)

150-250g Kichererbsen

1000 mL Wasser

2-3 TL Gemüsebrühe

1 Frühlingszwiebel

Salz

Curry

weißer Pfeffer

schwarzer Pfeffer

gemahlener Koriander

Fenchel

Muskatnuss

Cayenne-Pfeffer

Kürbiskerne

(ganze Basilikumblätter)

Zubereitung

Zwiebeln zerkleinern (Form spielt keine Rolle, würfeln ist ok) sowie Kürbis in mittelgroße Stücke zerkleinern.

Knoblauch schälen und leicht hacken (wie Zwiebeln).



Olivenöl in einen großen Topf geben. 1000 ml Wasser in einen anderen Topf geben und Wasser zum Kochen bringen. Zum kochenden Wasser Gemüsebrühe geben. Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen, dann Herdplatte aus.

Zwiebeln im großen Topf mit Olivenöl glasig anbraten (niedrige Hitze).

Die Hälfte der Kürbisstücke zu den Zwiebeln in den Topf (ggf. etwas mehr Öl) und auf hohe Hitze stellen. Kürbis 1-2 Minuten anbraten/schmoren. Knoblauch hinzugeben. Im Laufe der nächsten 1-2 Minuten den Rest der Kürbisstücke hinzugeben bei mittlerer Hitze. Karotten, Pastinaken und Kichererbsen hinzugeben. Bei Bedarf mehr Öl hinzugeben.

Vorsichtig mit Salz, Curry, weißem Pfeffer, Korianderkörnern und Muskatnuss würzen. 1-2 Minuten auf mittlerer Hitze braten.

Mit der fertigen Gemüsebrühe ablöschen (Gemüsebrühe also in den großen Topf geben). Wasser zum Kochen bringen und umrühren, sodass der Boden nicht anbrennt. Auf niedriger Hitze 30-45 Minuten köcheln lassen.

Dabei diverse Gewürze (Salz, schwarzer Pfeffer und/oder Cayenne-Pfeffer, etwas (sehr wenig) Fenchel, Curry und Muskatnuss) nachwürzen.

Im letzten Schritt noch warme Brühe (niedrigste Hitze) zu einer musartigen Konsistenz zerkleinern (sodass keine Stücke vorhanden sind).

Bei Bedarf etwas Wasser nachgeben, sodass die Suppe beim Schöpfen gleichmäßig vom Löffel läuft. Portionen abschöpfen.

Ggf. Frühlingszwiebeln und Kürbiskerne in die Suppe geben sowie ein Blatt Basilikum in die Mitte.



Potato Basket

Ingredients

Potato Basket:

4 large potatoes, boiled and grated

2 tablespoons cornflour

Salt to taste

Oil for frying

For Chaat Filling:

1 cup boiled chickpeas

1 cup boiled and chopped potatoes

½ cup chopped onions

½ cup chopped tomatoes

¼ cup chopped cucumber

¼ cup chopped coriander leaves

¼ cup sweet and tangy tamarind chutney

¼ cup mint chutney

1 teaspoon chaat masala

½ teaspoon roasted cumin powder

Salt to taste

Instructions:

Prepare Potato Baskets:

1. Peel and grate the boiled potatoes.
2. Mix grated potatoes with cornflour and salt.
3. Heat oil in a pan for frying.
4. Take a small portion of the potato mixture and shape it into a flat disc.
5. Place the disc on the back of a small bowl to form a basket shape.

Fry until golden brown and crispy. Repeat for the desired number of baskets.

Prepare Chaat Filling:



1. In a large mixing bowl, combine boiled chickpeas, boiled and chopped potatoes, chopped onions, tomatoes, cucumber, and coriander leaves.
2. Add tamarind chutney, vegan yogurt and mint chutney according to your taste.
3. Sprinkle chaat masala, roasted cumin powder, and salt. Mix well.

Assemble Potato Basket Chaat:

1. Carefully place the prepared potato baskets on a serving plate.
2. Spoon the chaat filling into each potato basket.
3. Drizzle some extra tamarind chutney and mint chutney on top.
4. Garnish with additional chopped coriander leaves and sprinkle a bit of chaat masala for extra flavor.

Serve:

Serve the Potato Basket Chaat immediately while the baskets are still crispy. Enjoy this delicious and visually appealing chaat!



Couscous-Salat

Zutaten

200g Couscous

300ml Gemüsebrühe

1 große Tomate

1/2 Gurke

1 rote Paprika

1 rote Zwiebel

1 Bund Petersilie

Saft einer Zitrone

30ml Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

Couscous in warmer Gemüsebrühe quellen lassen.

Währenddessen das Gemüse klein würfeln und die Petersilie hacken.

Die Zitrone pressen und den Saft mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Den Couscous mit Gemüse, Petersilie und Dressing vermengen. Fertig ist der Salat!

Dieser Salat ist super einfach zubereitet und erlaubt etliche Variationen. Er ist zudem gesund und nachhaltig, indem auf Gemüse zurückgegriffen werden kann, das gerade saisonal/vorrätig ist. Der Salat kann als Vorspeise oder als Beilage zu einem Hauptgericht serviert werden.



Congee

Zutaten

Für das Congee:

100 g Reis

1,2 l Wasser

15 g Ingwer

Brühe zum Würzen (zum Beispiel Gemüse)

Für das Topping:

2 geschnittene Frühlingszwiebeln

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

Zubereitung

1. Reis waschen oder gekochten Reis vom Vortag verwenden, Wasser zufügen und aufkochen
2. Ingwer in Scheiben schneiden und mit Brühe zum Reis zufügen
3. Alles für 2 Minuten köcheln und 45-60 Minuten sieden lassen
4. Ingwer nach dem Kochen entfernen



Vegane Käse-Lauch-Suppe mit Sojahack

Zutaten

Für 4 Personen:

2-3 Lauchstangen (ca. 450-500 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g veganes Hackfleisch (z. B. Sojagranulat zum Einweichen, dafür benötigst du zusätzliche heiße Gemüsebrühe)

1 TL Sojasauce

1 EL Zuckerrübensirup

100 g Sonnenblumenkerne

1 EL Mehl

750 ml Gemüsebrühe

5 EL Hefeflocken

500 ml pflanzliche Sahne

0.5 TL Muskat

Pflanzenöl zum Braten

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Den veganen Hackfleischersatz falls nötig in heißer Gemüsebrühe ca. 10 Minuten einweichen. Danach abgießen, ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das vegane „Hackfleisch“ dazugeben und ca. 5 Minuten scharf anbraten. Sojasauce und Zuckerrübensirup dazugeben und über mittlerer Hitze weitere 5 Minuten anbraten. Zum Schluss Sonnenblumenkerne dazugeben und weiterbraten, bis eure Suppe (die ihr parallel köchelt) fertig ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit Pflanzenöl in einem großen Topf über kleiner Hitze erwärmen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Lauch



dazugeben und ein paar Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Hefeflocken und pflanzliche Sahne dazugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Minuten köcheln lassen und erst kurz vor dem Servieren die vegane Hack-Sonnenblumen-Mischung dazugeben und unterrühren. Bon Appetit!



Idli

A popular idli recipe from South India cuisine prepared on a flat plate. these idlis are very soft with thin thickness. it is hugely popular in Andhra Pradesh region and is typically served in hotel for morning tiffin or breakfast. The food is simple, delicious and healthy at the same time. It is my favorite breakfast when I was in India.

INGREDIENTS

FOR IDLI:

960 grams idli rice / dosa rice / sona masuri rice

450 grams urad dal

120 grams thin poha / avalakki / aval

oil for greasing

FOR SAMBAR:

for sambar powder:

2 tsp coconut oil

1 tsp methi / fenugreek

0.5 cup coriander seeds

2 tbsp cumin / jeera

2 tsp urad dal

2 tsp chana dal

4 dried red chilli

few curry leaves

0.5 tsp hing / asafoetida

4 tsp oil

2 tsp mustard

0.5 tsp methi / fenugreek

pinch hing / asafoetida

few curry leaves

8 shallots, halves

4 chilli, slit



2 tomato, chopped
1 carrot, chopped
2 potato, cubed
10 beans, chopped
10 pieces drumstick
1 brinjal / baingan, cubed
0.5 tsp turmeric
1 tsp jaggery
2 tsp salt
2 cup water
1.5 cup tamarind extract
2 cup toor dal, boiled
4 tbsp coriander, finely chopped

INSTRUCTIONS

FOR IDLI:

1. firstly, in a large mixing bowl soak 2 cup idli rice for 5 hours. alternatively, use dosa rice / sona masuri rice
2. in another bowl soak 1 cup urad dal for 3 hours
3. drain off the water from urad dal and blend to smooth paste adding water as required
4. transfer the smooth and fluffy batter of urad dal into a large bowl
5. in the blender take soaked rice and add $\frac{3}{4}$ cup of washed thin poha
6. bend to slightly coarse paste adding water as required
7. transfer the rice batter to the bowl of urad dal batter
8. mix well making sure everything is combined well
9. now cover and rest in warm place for 8-10 hours or till the batter ferments and doubles
10. after 8 hours, batter doubles indicating well fermented with air pockets present
11. add $1\frac{1}{2}$ tsp salt to the batter and mix well
12. mix gently without disturbing the air pocket
13. now grease the thatte idli plate with oil
14. scoop the batter into idli plate greased with oil
15. arrange the idli plate into the stand.
16. steam for 20 minutes on medium flame or till a tooth pick inserted comes out clean.
17. finally, idlis are ready to serve along with chutney and sambar.



FOR SAMBAR:

1. firstly, in a large kadai heat, 2 tsp oil and splutter tempering
2. add 4 shallots, 2 chilli and saute for a minute till it changes colour
3. further, add 1 tomato and continue to cook
4. now add mixed vegetables and saute for 2 minutes
5. further, add ¼ tsp turmeric, ½ tsp jaggery, 1 tsp salt and 1 cup water
6. mix well, cover and boil for 10 minutes
7. now add ¾ cup tamarind extract and mix well
8. cover and boil for 10 minutes
9. additionally, add 1 cup toor dal, water and mix well
10. add in 4 tsp of prepared sambar powder
11. boil for a minute, until the flavours are well absorbed
12. add in 2 tbsp coriander leaves and mix well
13. finally, enjoy idli sambar with hot steamed idli



Rote Bete - Pastinake Suppe

Zutaten

400 g Rote Bete

200g Pastinaken

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

600ml Gemüsebrühe

50g Veganer Frischkäse

25ml Orangensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Rote Bete, Pastinaken schälen und klein schneiden
2. Zwiebel klein schneiden
3. Zwiebel glasig dünsten und Gemüse hinzufügen
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 min köcheln
5. Pürieren, mit Frischkäse und Orangensaft verfeinern und würzen

Tipp: mit Baguette servieren



Kashke Bademjan (Persischer Auberginendip)

Zutaten

- 2 große Auberginen
- 6 EL und 1 TL Öl (geteilt)
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, dünn in Streifen geschnitten (julienne)
- 12 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Kurkuma (geteilt)
- 2 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL getrocknete Minze (erhältlich im persischen Laden) (zur Garnierung)
- 1/2 Tasse fein gehackte Walnüsse (zur Garnierung)

Für den veganen Kashk:

- 1/2 Tasse Natur-Almandjoghurt (ungesüßt)
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Wasser

Zubereitung

1. Heize den Airfryer auf 380 F (ca. 193 °C) vor.
2. Füge 1/2 EL Öl zu einer mittelgroßen Schüssel hinzu. Gib die Auberginen hinzu und beschichte sie vollständig.
3. Koche die Auberginen im Airfryer für 20 Minuten, wende sie dabei nach der Hälfte der Kochzeit.
4. Fülle eine mittelgroße Schüssel mit Eiswasser. Gib die Auberginen hinzu und lasse sie 10 Minuten stehen.
5. Entferne den Stiel der Auberginen und schäle sie vorsichtig.
6. Zerdrücke die Auberginen in einer Schüssel mit einer Gabel. Stelle beiseite.
7. Füge 1 1/2 EL Öl zu einem mittelgroßen Topf auf mittlerer/hoher Hitze hinzu. Gib die Zwiebel hinzu und brate sie goldbraun. Füge 1/2 TL Kurkuma hinzu und brate weitere 1-2 Minuten. Stelle 3 EL der gebratenen Zwiebel für die Garnitur beiseite.
8. Füge die zerdrückten Auberginen zu dem Topf mit den gebratenen Zwiebeln hinzu und brate 2-3 Minuten. Füge 1/2 Tasse Wasser, 1 TL Salz und 1/4 TL schwarzen



9. Pfeffer hinzu, rühre um, decke ab und koche auf mittlerer/niedriger Hitze für 10 Minuten. Füge weitere 1/4 bis 1/2 Tasse Wasser hinzu, wenn nötig.
10. Füge 1 EL Öl zu einer kleinen Pfanne hinzu. Gib den Knoblauch hinzu und brate ihn auf mittlerer/hoher Hitze goldbraun. Füge 1/2 TL Kurkuma hinzu und brate weitere 1-2 Minuten.
11. Nimm 1 EL des gebratenen Knoblauchs und füge ihn zu dem Topf mit der zerdrückten Auberginenmischung hinzu. Stelle den Rest des gebratenen Knoblauchs für die Garnitur beiseite.
12. In derselben kleinen Pfanne, in der du den Knoblauch gebraten hast, füge 1 TL Öl hinzu und brate die getrocknete Minze über mittlerer/hoher Hitze für 2-3 Minuten. Stelle die gebratene Minze für die Garnitur beiseite.
13. Bereite das vegane Kashk vor - Kombiniere Mandeljoghurt, Zitronensaft, Salz, Knoblauchpulver und Wasser und mische es.
14. Stelle etwa 1-2 EL des veganen Kashk für die Garnitur beiseite. Füge den Rest des veganen Kashk zu dem Topf mit der zerdrückten Auberginenmischung hinzu. Rühre um, entferne vom Herd.
15. Gib die zerdrückte Auberginenmischung in eine mittelgroße Schüssel und garniere sie mit der gebratenen Zwiebel, dem gebratenen Knoblauch, der gebratenen Minze und den gehackten Walnüssen. Füge dem für die Garnitur beiseite gestellten veganen Kashk etwas Wasser hinzu und beträufle es darüber.
16. Serviere es mit warmem Brot!



Hauptspeisen

Kürbis-Auflauf

Zutaten

1 kleinen Hokkaido-Kürbis

2-4 kleine Zwiebeln

200ml kleine Dose Kokosmilch

200ml Wasser

1 EL gekörte Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 TL Tomatenmark

1/2 TL Chili Sambal Olek

100g geriebenen veganen Käse

Dip: 200g veganer Quark, 1 EL Leinöl, Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Zwiebeln vierteln.

Kürbis schälen und in Scheiben schneiden.

Kokosnussmilch, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Sambal Olek, Gemüsebrühe mischen.

Alles in eine Auflaufform und bei 180 Grad ca 20 Minuten in den Backofen.

Dann Käse darüber und weitere 10 Min. gratinieren. Dazu veganer Kräuterquark mit Leinöl.



Burger mit Kidneybohnenpatty

Zutaten

Vegane Burgerbrötchen

Salat

Tomaten

Saure Gurken

Vegane Ketchup

1 Dose Kidneybohnen

1 EL Mehl

1/2 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Für die Kidneybohnenpattys die Kidneybohnen zerstampfen. Danach Mehl und Petersilie hinzufügen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Burgerpattys braten. Zuletzt Burgerbrötchen nach Geschmack belegen.



Veganes Butter Chicken mit Reis

Zutaten

Reis:

halbe Tasse Reis

Tasse Wasser

Salz

Butter Chicken:

1 Handvoll Sojamedallions

heiße Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

4 TL Garam Masala

3 TL Kreuzkümmel

1 große Zwiebel

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 EL vegane Butter/Margarine

1 TL Zimt

1 TL Paprika

0,5 TL Chilipulver

1 Dose gestückelte Tomaten

100ml vegane Sahne

2 EL veganer Joghurt

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Sojamedallions mit kochender Gemüsebrühe bedecken und ca. 15 Minuten einweichen. Danach die Gemüsebrühe abgießen und die Medallions ausdrücken.



2. Von beiden Seiten kräftig mit Salz, Pfeffer, 1TL Garam Masala, Paprikapulver und Chilipulver würzen.
3. Reis kochen.
4. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein hacken und beiseitelegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürzten Sojamedaillons von beiden Seiten ca. 5 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, aber die Pfanne noch auf dem Herd lassen.
5. Erneut Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die geschnittene Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben, sowie 3 TL Garam Masala, Chili, eine Prise Zimt und Kreuzkümmel. Alles zusammen ca. 3 - 4 Min. über mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig sind.
6. Nun die gehackten Tomaten, Sojasahne und Joghurt dazugeben. 10 Minuten köcheln lassen und anschließend zu einer glatten Soße pürieren.
7. Jetzt könnt ihr die Sojamedaillons zurück in die Soße. Die Pfanne vom Herd nehmen und vegane Butter einrühren. Die Soße abschmecken und nachwürzen. Reis, Sojamedaillons und Soße zusammen servieren



Vegane Burritos

Zutaten

1 Süßkartoffel

1 Zwiebel

200g veganes Hackfleisch (alternativ klein gemachter Blumenkohl)

2 Esslöffel Tomatenmark

50 g veganer Käse

2 Dürüm Wraps (sind größer als normale Wraps)

1 Avocado

Öl zum anbraten

Salz, Paprika, Pfeffer, Knoblauch,

Für die Soße:

Vegane Mayo, Ketchup, Senf

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das vegane Hackfleisch (oder den klein gemachten Blumenkohl) hinzufügen und anbraten, bis es goldbraun ist.
3. Die Süßkartoffelwürfel dazugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
4. Das Tomatenmark unterrühren und die Mischung mit Salz, Paprika, Pfeffer und Knoblauch nach Geschmack würzen. Veganen Käse unterrühren bis er geschmolzen ist.
5. Die Dürüm Wraps kurz erhitzen.
6. Die Avocado schälen, entkernen und zu einer Avocado Creme zermatschen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
7. Für die Soße: Mische vegane Mayo, Ketchup und Senf nach Geschmack in einer kleinen Schüssel.
8. Jeden Wrap mit Avocadocreme bestreichen und eine großzügige Portion der Süßkartoffel-Hackfüllung geben und mit der würzigen Soße beträufeln.

Die Wraps seitlich einklappen und dann von unten nach oben aufrollen, um die Burritos zu formen.



Veganes Gulasch aus Räuchertofu

Zutaten

200 g Räuchertofu
2 Zwiebeln
2 Paprika
5 Champignons
1 Dose passierte Tomaten (ca. 500 g)
Paprika rosenscharf
Paprika edelsüß
Cayennepfeffer
Öl zum Anbraten

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, achteln und in Öl anbraten.

Den Räuchertofu würfeln und den Zwiebeln zum Anbraten hinzugeben.

Die Paprika waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden und zum Anbraten hinzugeben.

Die Champignons putzen, in grobe Stücke schneiden und zum Anbraten hinzugeben.

Alles anbraten lassen.

Mit Paprika rosenscharf, Paprika edelsüß und Cayennepfeffer je nach Belieben würzen und umrühren.

Dose passierte Tomaten hinzugeben und aufkochen lassen (je nach Geschmack nachwürzen und ggf. salzen).

Besonders gut passt dieses Gulasch zu Kartoffelklößchen (oder, wenn es schnell gehen soll, in einem Wrap (mit etwas veganer Mayo) servieren).

(Die Mengenangaben an Zwiebeln, Paprika, Champignons und Räuchertofu können, je nach Belieben, angepasst werden.)



Vegan Sheperds Pie

Zutaten

400g gekochte weichkochende Kartoffeln

40ml Hafersahne

30g vegane Butter

2 Prisen Muskatnuss (gemahlen)

2 TL Salz

2 Prisen schwarzen Pfeffer

(Optional: 50ml Hafermilch)

2 weiße Zwiebeln

2 Zehen Knoblauch

2 Karotten

2 Stangen Sellerie

400g Champignons, braun

1 Esslöffel Tomatenmark

100ml veganer Rotwein

100ml Gemüsebrühe

1 Dose (400g) gehackte Tomaten

100g gefrorene Erbsen

3 Teelöffel Salz

3 Prisen Pfeffer

3 Prisen geräucherte Paprika

1 Prise Kreuzkümmel

1 Prise Kümmel, gemahlen

80g Petersilie, glatt

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen. Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser weich kochen.



Währenddessen die Champignons in mittelfeine Würfel schneiden. Champignons in Pfanne geben. Ohne Öl, bei hoher Hitze. Wenn die Champignons aufhören Wasser zu verlieren, Hitze reduzieren und Öl hinzugeben.

Zwiebeln, Karotten und Sellerie in feine Würfel hacken. Zwiebeln, Karotten und Sellerie Würfel zu den Champignons in die Pfanne geben. Wenn die Zwiebeln gläsern werden, fein gehackten Knoblauch hinzugeben. Kurz nachdem der Knoblauch hinzugegeben wurde, das Tomatenmark unterrühren.

Es sollte sich im Pfannenboden ein Satz gebildet haben, dieser wird mit dem veganen Rotwein abgelöst. Rotwein mit Pfanneninhalt kurz aufkochen und einreduzieren lassen.

Nun sollten die Kartoffeln weich gekocht sein. Diese werden abgeschüttet und zurück in den Topf gegeben. Die Flamme des Topfes wird gelöscht. Zu den Kartoffeln die vegane Butter und Hafersahne geben. Kartoffel, Butter und Hafersahne Gemisch stampfen. (Sollte die Küche über keinen Kartoffelstampfer, sondern nur über eine Kartoffelpresse verfügen, so werden die Kartoffeln bereits vor Zugabe der Butter und der Hafersahne gepresst.) Je nach gewonnener Konsistenz des Kartoffelbreis kann diese noch Hafermilch verdünnt werden. Kartoffelbrei mit Muskatnuss, Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Der Rotwein in der Pfanne ist einreduziert. Die Pfanne wird mit der Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten aufgegossen. Zur Pfanne geben wir die gefrorenen Erbsen. Den Pfanneninhalt für 20 Minuten köcheln lassen. Schließlich Salz, Pfeffer, geräucherte Paprika, Kreuzkümmel und Kümmel hinzufügen.

In eine gefettete Auflaufform den Pfanneninhalt geben.

Darauf den Kartoffelbrei verstreichen. Es sollten 2 Schichten entstehen (unten Pfanneninhalt, oben Kartoffelbrei). Optional kann auf dem Kartoffelbrei mit einer Gabel ein Muster aus parallelen Linien eingeritzt werden.

Die Auflaufform für 15 Minuten bei 200° Ober-/Unterhitze backen.

Der Kartoffelbrei sollte nun gold-bräunliche Stellen aufzeigen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Petersilie fein hacken. Sheperds Pie mit feiner Petersilie gratinieren.



Veganes Gyros

Zutaten

60g Sojaschnetzel
2 rote Zwiebeln
3 Prisen Kreuzkümmel
1 TL Salz
1 TL Pfeffer, schwarz
1 TL geräucherte Paprika
1 Prise Paprika, rosenscharf
1 EL Öl
500ml Gemüsebrühe
130g Reis, ungekocht
20g vegane Butter
150g Sojajoghurt
1/4 Gurke
2 TL Salz
1 TL Pfeffer, schwarz
1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
80 Petersilie, glatt

Zubereitung

Die Sojaschnetzel in der Gemüsebrühe nach Packungsangabe quellen lassen.

In der Zwischenzeit kann der Reis aufgesetzt werden. Reis mit doppelter Menge Salzwasser zubereiten.

Die roten Zwiebeln in feine Halbringe schneiden.

Sobald die Sojaschnetzel fertig gequellt sind, überflüssige Gemüsebrühe abgießen. Wichtig: Die gequellten Sojaschnetzel gut ausdrücken. Am besten in ein Geschirrtuch wickeln und auswringen, bis kaum oder gar keine Flüssigkeit mehr austritt.



In einer Schüssel 1 EL Öl, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, geräucherte Paprika und Paprika rosenscharf vermengen.

Sojaschnetzel in die Schüssel geben, unterheben und für mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Während die 20 Minuten vergehen, kann die 1/4 Gurke mit einer Vierkant Reibe in feine Fasern gerieben werden.

Die fein geriebene Gurke mit einer Prise Salz vermengen und beiseite stellen.

Den Sojajoghurt mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl mischen.

Nach wenigen Minuten tritt aus der gesalzenen Gurke Flüssigkeit aus. Diese Flüssigkeit sollte abgegossen werden.

Sobald die Gurke nur noch wenig Flüssigkeit verliert, kann sie dem Sojajoghurt beigegeben werden.

Der Reis sollte nun gekocht sein. Hier die vegane Butter beigegeben und unterrühren.

Die 20 Minuten der Sojaschnetzel sind verstrichen. Diese werden nun in einer heißen Pfanne scharf angebraten. Sobald sie von allen Seiten gold-braun und knusprig sind, kann die Flamme gelöscht werden.

Petersilie fein hacken.

Auf einem Teller die gebratenen Sojaschnetzel mit Zwiebeln anrichten. Den Reis hinzugeben. Anbei einen Klecks Sojajoghurt servieren. Den Teller mit Petersilie garnieren.



Bibimbap

Zutaten

etwa 200g Reis

200g Tofu

kleine Hand voll Sprossen p.P.

kleine Hand voll gestiftete Karotten p.P.

kleine Hand voll in Scheiben geschnittene Gurken p.P.

100g Spinat

50g Sesam

wahlweise Hand voll Edamame und/oder Pilze

Zubereitung

Reis mit gebratenem Tofu, Gurken, (Edamame,) Karotten, Sprossen, Spinat - oben drüber etwas Sesam und dann Soße dazu zB Chili-Sojasoße (Sohot) oder Süß-Scharf-Soße. Das alles ist wie in einer Bowl arrangiert, die Soße kippt man dann drüber und mischt. Schmeckt sau gut!!!



Vegane Kartoffelpuffer

Zutaten

4 mittelgroße Kartoffeln

1 kleine Zwiebel

4 EL Mehl

2 EL gemahlene Leinsamen

6 EL Wasser

Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack

Öl zum Braten

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, grob reiben und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken
2. Zwiebel fein hacken und zu den geriebenen Kartoffeln geben
3. Mehl hinzufügen und gut vermengen
4. In einer kleinen Schüssel Leinsamen mit Wasser vermengen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht, und dann zur Kartoffelmischung geben
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack würzen und gut vermengen
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Portionen der Mischung in die Pfanne geben und flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten
7. Mit Apfelmus oder veganem Joghurt genießen :)



Vegane Lasagne

Zutaten

für Tomaten-Hack-Schicht:

200 Gramm veganes Hack

0,5 Zwiebel

1 Karotte

2 EL Tomatenmark

0,5 EL Sojasoße

0,5 EL Agavendicksaft

200 g (1 Dose) stückige Tomaten

100 g passierte Tomaten

1 EL Ketchup

0.25 TL getrockneter Basilikum

0.25 TL getrockneter Oregano

0.25 TL Paprikapulver

neutrales Pflanzenöl

Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer

Bechamelsauce:

1,5 EL vegane Butter

1,5 EL Weizenmehl

125 ml pflanzliche Milch

0,5 EL Hefeflocken

Salz

Pfeffer

Muskat



Außerdem:

Lasagneplatten, veganer Streukäse (optional), neutrales Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

1. Für die Tomaten-„Hack“-Schicht die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren grob raspeln oder ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das vegane Hack darin ca. 5 Minuten scharf anbraten, bis es gebräunt ist. Zwiebel und Möhre in die Pfanne geben und alles gemeinsam 4–5 Minuten anbraten. Danach Tomatenmark, Sojasoße und Agavendicksaft dazugeben und ca. 3 Minuten erwärmen, damit das Tomatenmark etwas dunkler wird.
3. Danach die stückigen und passierten Tomaten, Ketchup, getrocknetes Basilikum, Oregano, Cayennepfeffer und Paprikapulver dazugeben und gut vermengen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die vegane Bechamel fertig ist.
4. Für die Bechamel vegane Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Danach Mehl einrühren und ca. 1 Minute bei kleiner Hitze anschwitzen. Pflanzliche Milch langsam dazugeben und dabei gründlich einrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Béchamel mit Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls die Soße zu dick wird, etwas mehr pflanzliche Milch dazugeben.
5. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zunächst eine dünne Schicht der Tomaten-„Hack“-Soße in einer Auflaufform verteilen. Vegane Lasagneplatten darüberlegen und wieder mit einer Schicht der Tomaten- „Hack“-Soße bedecken. Etwas von der veganen Bechamelsoße darauf verstreichen und eine zweite Schicht Lasagneplatten darauflegen. Die Schichten wiederholen, bis alle Komponenten komplett aufgebraucht sind. Anschließend oben eine letzte Schicht vegane Béchamel verstreichen. Optional veganen Streukäse mit etwas Pflanzenöl und Wasser vermengen und über dem Auflauf verteilen.
6. Die Lasagne bei 180 °C ca. 40 Minuten backen, bis die Lasagneplatten weich sind und die vegane Käseschicht goldbraun ist. Danach aus dem Backofen nehmen und die Lasagne vor dem Anschneiden noch ein paar Minuten stehen, abkühlen und anziehen lassen.



Vegane rote Beete Suppe

Zutaten

Rote Bete, vorgegart 250 g

Karotten 2 St.

Lauch 0.5 St.

Weißkohl 100 g

Räuchertofu 175 g

Öl 1.5 EL

Salz Prise

Pfeffer, schwarz Prise

Zucker Prise

Essig 40 ml

Tomatenmark 1 EL

Gemüsebrühe 1.25 L

Lorbeerblätter, getrocknet 1 St.

Petersilie, frisch 7.5 g

Vegane Creme 50 g

Zubereitung

Rote Beete und Karotten klein reiben. Den Kohl und Lauch in kleine Stücke schneiden und Tofu in kleine Würfel schneiden. All diese Zutaten für 5 Minuten auf hoher Stufe anbraten.

Restliche Zutaten hinzugeben bis auf die Vegane Creme und für 20 min auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Frische Petersilie hinzugeben und mit der veganen Creme garnieren und servieren.

Guten Appetit! :)



Veganes Pad Thai

Zutaten

250 g Nudeln
1/2 Zucchini spiralisiert
1 Karotten spiralisiert
1/2 Paprika fein geschnitten
1/4 Bund Frühlingszwiebeln in Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 kleines Stück Ingwer
150g Champignons in Scheiben geschnitten
100 g fester Tofu in Würfel geschnitten
½ TL Kurkuma
2-3 EL Sojasauce oder Tamari
2-3 EL Erdnussöl oder anderes Öl
Erdnuss-Sauce:
60 g Erdnussbutter
60 ml Pflanzenmilch
60 ml Sojasauce
1-2 EL Ahornsirup
etwas Limettensaft
Erdnüsse grob gehackt
Sesam

Zubereitung

Die Nudeln kochen und beiseitestellen.

Das Gemüse waschen und schneiden oder mit einem Spiralschneider spiralisieren.

Den Tofu ausdrücken, in Würfel schneiden und mit dem Kurkuma marinieren.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und etwas Ingwer unter Rühren kurz anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen.



Einen weiteren Esslöffel Öl in der selben Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten knusprig anbraten. Anschließend herausnehmen.

Die Pilze für ca. 3-4 Minuten scharf anbraten.

Den Tofu wieder hinzugeben, mit Sojasauce ablöschen und die Pfanne schwenken, sodass alles eine schöne braune Farbe bekommt.

Das Gemüse hinzufügen und etwas dünsten bis es weicher wird, aber dennoch knackig ist.

Währenddessen alle Zutaten für die Erdnuss-Sauce verrühren.

Die fertigen Nudeln, gebratene Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Erdnuss-Sauce hinzugeben.

Alles gut vermengen und unter Rühren 2-3 Minuten erwärmen.

Das Pad Thai nach Belieben mit gehackten Erdnüssen und Sesam bestreuen.



Rainbow Vegan Pizza with Beet Falafel Crust

INGREDIENTS

For the Crust:

- 1 can chickpea
- 1 medium beetroot
- 1/2 cup oat flour
- 1/2 cup rice flour
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon olive oil
- Pinch of salt

For the toppings:

- 1/2 block silken tofu
- 1 lemon, juiced
- 1/2 tablespoon nutritional yeast
- 1/2 tablespoon canola oil
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 cup cherry tomatoes
- 1 yellow bell pepper
- 1 carrot
- 1 cucumber
- 1 avocado

TO MAKE:

1. Preheat oven to 400°F
2. Trim off the root of beet, wrap in aluminum foil, bake for 45-50 minutes till cooked through
3. Let the beet cool down enough to handle, then peel and cut into cubes
4. Transfer baked beet, chickpeas, garlic powder, olive oil, and salt to a food processor, blend till smooth, pour into a large bowl and add the rice flour and oat flour, mix till a dough forms
5. Roll out the dough into your preferred pizza shape on a piece of parchment paper, lower the oven to 395° and bake for 35 minutes



6. Meanwhile, prepare the toppings by blending the silken tofu, lemon juice, nutritional yeast, canola oil, and garlic powder till smooth, and cutting the veggies into preferred shapes
7. Spread the pizza crust with the tofu cheese mixture and top with veggies. Enjoy!



Meine beste vegane Version von „Lasagne Alla Norma“

Zutaten

250 g Lasagne-Nudelblätter
2 Auberginen, in Scheiben geschnitten
400 g Tomatensoße
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
200 g veganer Ricotta
100 g veganer Parmesan, gerieben
Frisches Basilikum für die Garnitur
Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack

7 Schritte der Zubereitung =):

1. Auberginenscheiben mit Salz bestreuen und 30 Minuten ruhen lassen. Danach abspülen und abtrocknen.
2. Die Auberginenscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten. Beiseite stellen.
3. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie glasig sind. Tomatensoße hinzufügen und köcheln lassen.
4. Den veganen Ricotta in einer Schüssel glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eine Auflaufform leicht einfetten. Eine Schicht Tomatensoße darauf verteilen, gefolgt von Lasagne-Nudelblättern, gebratenen Auberginen und veganem Ricotta. Wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
6. Den veganen Parmesan über die oberste Schicht streuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius etwa 30-35 Minuten backen, bis sie goldbraun und bubbelt.
7. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren.



Herzhaftes veganes Gemüsecurry

Zutaten

- 1 Tasse Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Currypaste
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.
2. Currypaste und Ingwer hinzufügen, kurz anrösten.
3. Karotten, Zucchini und Paprika dazugeben, kurz anbraten, bis das Gemüse leicht angebräunt ist.
4. Kichererbsen, Kokosmilch, Sojasauce und Ahornsirup hinzufügen. Gut umrühren und die Mischung 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Gemüsecurry über Reis oder Nudeln servieren, mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.



Veganes Chilli

Zutaten

1 Tasse/n Linsen, rote
2 Tasse/n Gemüsebrühe, vegane
n. B. Gemüsebrühepulver
½ große Zwiebel(n)
etwas Öl
1 ½ Paprikaschote(n), rote oder bunte, gewürfelt
n. B. Bohnen, grüne, frisch oder TK
1 Dose/n Tomaten, geschälte, gehackte, je ca. 400 g
1 große Knoblauchzehe(n)
½ Dose Mais
n. B. Mandelmus, ca. 1 - 2 EL
Cayennepfeffer
Paprikapulver
Chilipulver aus der Mühle
Meersalz und Pfeffer
evtl. Gewürzmischung, mexikanische

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 20 Minuten, Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten, Gesamtzeit ca. 55 Minuten

1. Die roten Linsen in 4 Tassen Gemüsebrühe kochen lassen, ca. 10 Min.
2. Die Zwiebel hacken.
3. Zwiebel in einem anderen, großen Topf in heißem Öl anbraten und Paprikawürfel sowie grüne Bohnen zugeben.
4. Dann die geschälten Tomaten dazugeben und würzen, vor allem genug Gemüsebrühepulver.
5. Den Knoblauch reinpressen.
6. Den Mais und erst am Schluss die roten Linsen zufügen.
7. Sie sind ja schon gekocht und das Wasser müsste ganz verkocht sein.
8. Zum Abschluss noch 1 - 2 EL Mandelmus zugeben. Dann wird es cremiger und man braucht keinen Schmand. Schmeckt lecker!



Tofu-Glasnudel-Gemüsepfanne

Zutaten

100g Glasnudeln

1 Block Räuchertofu

1 frischer Brokkoli

2 Karotten

1 Paprika

1 Zucchini

1 Zwiebel

Sojasauce

Tomatenmark

Pfeffer

weitere Gewürze nach Geschmack

Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Glasnudeln und eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten einweichen lassen
2. Gemüse putzen und kleinschneiden, den Tofu mit etwas Küchenpapier abtrocknen und würfeln
3. Brokkoli wenige Minuten in Salzwasser weichkochen
4. restliches Gemüse sowie den Tofu in einer großen Pfanne in Öl anbraten und anschließend in einer Schüssel beiseite stellen
5. Glasnudeln mit Hilfe eines feinen Siebs abgießen, kurz mit etwas Öl und Tomatenmark in der gleichen Pfanne wie das Gemüse anbraten und anschließend mit etwas Sojasoße ablöschen
6. nun das Gemüse und den Tofu noch einmal in die Pfanne hinzugeben, bis alles gut vermengt ist und nach Geschmack würzen.

Guten Appetit!

Tipp: das Gericht eignet sich sehr gut zum Vorkochen, schmeckt auch kalt sehr gut und lässt sich mit etwas süß-sauer-Sauce noch verfeinern.



Karotten-Ingwer-Kokossuppe mit gerösteten Kichererbsen

Zutaten

2 EL Kokosöl

1 große Zwiebel

400g Karotten

5cm Ingwer

1 Dose Kokosmilch

300ml Gemüsebrühe

1 Dose Kichererbsen

Kurkuma

Pfeffer

Öl

Zubereitung

Zwiebeln in Öl andünsten, danach die restlichen Zutaten dazugeben. Auf geringer Stufe 30 min köcheln, bis Karotten weich sind. Dann pürieren.

Die Kichererbsen in Öl Kurkuma und Pfeffer kurz anbraten. Als Topping auf die Suppe.



Burrito Bowl mit Pilz-Vleisch

Zutaten

4 Portionen:

300 g geviertelte Kirschtomaten

1/2 rote Zwiebel fein gewürfelt

15 g (1/2 Bund) Koriander grob gehackt

1 EL natives Olivenöl extra

Saft von 1 Limette

Für das Pilz-Vleisch:

400 g (5 Tassen) Pilze

1 TL Kreuzkümmel

1 TL geräuchertes Paprikapulver

1 TL gemahlener Koriander

1 TL Chiliflocken

2 EL Tomatenpüree

2 EL Tamari/Sojasauce

Zusätzlich:

400g Kidneybohnen

300g Mais

Avocadocreme mit Tomatenstücken

Mit Reis servieren

Zubereitung

Die Pilze klein hacken, kurz anbraten und anschließend die restlichen Zutaten für das Taco Fleisch dazu geben, 5 Minuten braten bis alle Flüssigkeit absorbiert wurde.

Den Reis kochen und anschließend mit den Pilzen, den Bohnen, dem Mais und der Avocadocreme in einer Schüssel anrichten.



Peanut Noodles (vegan & glutenfrei)

Zutaten

1 Knoblauchzehe

1 Stückchen Ingwer

1-2 EL Bratöl

1 Pak Choi

100 g Stangenbrokkoli

4 Champions

200 g Räuchertofu

250 g Reismudeln

Sauce:

1 EL Erdnussmus

1 EL Tamarisoße/ oder 1EL Sojasoße (nicht glutenfrei)

2 EL Zitronensaft

1TL Ahornsirup

Ggf. etwas Wasser, je nach gewünschter Konsistenz

Optional 1/2 EL Sesamöl

Toppings: Frische Minze und Koriander

Zubereitung

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Pak Choi waschen, den Strunk abschneiden und in Streifen schneiden.

Brokkoli waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden

Reismudeln nach Anleitung zubereiten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch und den Ingwer leicht andünsten.

Das Gemüse dazugeben und mit einem Deckel bei mittlerer Stufe (ca. 10 min) mit anbraten bis alles gar ist.

Alle Zutaten für die Sauce mischen. Sauce zu dem Gemüse geben. Nudeln dazugeben. Alles vermischen. Mit frischer Minze oder Koriander servieren.



Beluga Linsen Salat

Zutaten

150 g Beluga-Linsen

Salz

1 rote Paprikaschoten

1 Knoblauchzehen

1 ½ EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Balsamicoessig

10 g Rucola

Dazu eignet sich ein Knoblauchbrot oder ähnliches was etwas kross schmeckt

Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen, bis die Haut Blasen wirft.
2. Die Paprika herausnehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
3. (Für Semi Industrielle Fertigung reicht ein pürieren, besser jedoch Häckseln)
4. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikas kurz anbraten. Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten.
6. Mit Salz, Pfeffer würzen, Balsamico und Linsen zugeben, vermengen und abschmecken.
7. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und kleinschneiden/häckseln.

Linsensalat mit Rucola vermengen und lauwarm servieren. Knoblauchbrot oder Naanbrot dazu.



Klassisch-herzhafte Lasagne

Zutaten

1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
65 g feines Sojaschnetzel
1 Dose gehackte Tomaten
5 Champignons
1 Möhre
1/2 Scheibe Knollensellerie
ca. 8 Lasagneplatten-Nudeln
2 EL Hefeflocken
250ml Gemüsebrühe
1,5 EL Sojasoße
1/4 Tube Tomatenmark
Salz & Pfeffer
Oregano
Paprikapulver, rosenscharf
für die Bechamelsauce:
2 EL vegane Margarine
65 ml Gemüsebrühe
65ml Pflanzendrink ungesüßt
1,5 EL Mehl
4 EL Hefeflocken
1/2 EL Senf mittelscharf

Zubereitung

Sojaschnetzel in einer Mischung aus Gemüsebrühe, Sojasoße , Paprikapulver und 1/2 EL Tomatenmarkt für mindestens 20 Minuten einweichen.

Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse putzen bzw. schälen und fein hacken.

In einer großen Pfanne das Gemüse mit etwas Öl scharf anbraten.



Sojaschnetzel abgießen, auspressen und dazugeben.

Dosentomaten und reichlich Tomatenmark ebenfalls dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken.

Béchamelsoße zubereiten:

In einem kleinen Topf Margarine zum Schmelzen bringen, Gemüsebrühe und Pflanzendrink verrühren. Mehl in den Topf stäuben und anschwitzen, bis es leicht angebräunt ist und Klümpchen bildet.

Mit Flüssigkeit aufgießen und mit einem Schneebesen so gründlich verrühren, dass keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Unter ständigem Rühren aufkochen. Wenn die Masse eingedickt ist, Hefeflocken und Senf unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auflaufform einfetten und den Boden mit Lasagne-Platten auslegen.

Darauf eine Schicht Gemüse-Hack-Mischung und ein paar Löffel Béchamel geben. Das wiederholen, bis die Gemüse-hack-Mischung komplett aufgebraucht ist. Für die oberste Schicht noch einen Rest Béchamel mit den Hefeflocken verrühren, eventuell noch mit etwas Pflanzendrink strecken.

Bei 180°C Umluft (Ober-und Unterhitze 200°C) für 40 Minuten im Ofen backen.



Khoresht-e-Karafs (persischer Sellerieeintopf)

Zutaten

- 1 große Zwiebel, dünn geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose Butterbohnen oder Kidneybohnen
- 1 TL Kurkuma
- 1 Bund Selleriestangen (ca. 6-8 Stangen), in 3 cm lange Stücke geschnitten
- 125 g gehackte Petersilie
- 25 g gehackte frische Minze

Zubereitung

1. Erhitze 3 EL pflanzliches Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gehackte Minze und Petersilie hinzu und brate sie für etwa 10-15 Minuten an, bis die Kräuter dunkel werden und ihr Aroma freisetzen. Füge bei Bedarf mehr Öl hinzu. Je dunkler die Farbe, desto besser wird der Geschmack.
2. In einem separaten Topf die geschnittene Zwiebel in 3 EL pflanzlichem Öl anbraten. Wenn sie durchsichtig ist, füge 1 TL Kurkuma hinzu. Füge dann den Knoblauch und die Selleriestücke hinzu und brate sie weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze an.
3. Füge die Butterbohnen und die angebratenen Kräuter hinzu und koche sie etwa eine Minute weiter.
4. Füge 3 Tassen kochendes Wasser, den Gemüsebrühwürfel, Limettensaft, Safranwasser, Salz, Pfeffer hinzu, bedecke es und koche es für mindestens 45 Minuten bis 1 Stunde bei sehr niedriger Hitze.
5. Stelle sicher, dass es nicht komplett trocken ist – wir wollen den Saft! Füge bei Bedarf mehr Salz hinzu.
6. Heiß mit Basmatireis und veganem Joghurt servieren!

* Je länger dieser Eintopf kocht, desto intensiver wird der Geschmack. Er ist sogar am nächsten Tag noch besser, wenn sich die Aromen vollständig entfaltet haben



Ash-e Reshteh (iranische Nudelsuppe)

Zutaten

- 1 große weiße Zwiebel
- 2,5 gehackte Knoblauchzehen
- 50 g braune Linsen
- 50 g Pintobohnen/ Kidneybohnen (eingeweicht, wenn trocken)
- 120 g Kichererbsen (aus der Dose, oder eingeweicht, wenn trocken)
- 50 g Spinat
- 50 g Reshteh (persische Suppennudeln)
- Kurkuma, Salz, Pfeffer, frische Kräuter
- Halbe Limette

Zubereitung

1. Füge eine geschnittene Zwiebel, 2,5 gehackte Knoblauchzehen, Kichererbsen (falls du trockene verwendest, vorher einweichen), Pintobohnen (falls du trockene verwendest, vorher einweichen), Kurkuma, Salz, Pfeffer, gehackte frische Kräuter, Spinat, Linsen und Wasser hinzu. Lass es aufkochen und bedecke es mit einem Deckel. Koche bei mittlerer bis niedriger Hitze für 30-40 Minuten.
2. Füge hier die Bohnen und Kichererbsen hinzu, wenn du die aus der Dose verwendest. Füge das Mehl hinzu, rühre um und koche weitere 10 Minuten.
3. Wenn alle Bohnen gekocht sind, brich die Nudeln in der Mitte und füge sie dem Topf hinzu. Koche für weitere 10-15 Minuten.
4. In der Zwischenzeit brate 1 Zwiebel weich und goldbraun. Mische die Hälfte der karamellisierten Zwiebeln in die Asch und stelle den Rest für die Garnitur beiseite.
5. Hacke und brate 4 Knoblauchzehen und stelle sie für die Garnitur beiseite.
6. Brate 2,5 EL getrocknete Minze in 2,5 EL Öl nur wenige Sekunden lang, bis sie dunkelgrün wird und an die Oberfläche des Öls steigt. Achte darauf, sie nicht zu verbrennen. Mische die Hälfte in die Asch und stelle den Rest für die Garnitur beiseite.
7. Mische 1/2 Tasse ungesüßtes veganes Joghurt mit dem Saft einer halben Limette und 1 TL Salz (passe es nach deinem Geschmack an, es sollte salzig sein). Verdünne es mit Wasser, bis es eine flüssige Konsistenz hat. Mische etwas davon in die Asch, um sie cremig zu machen, und stelle etwas davon für die Dekoration beiseite.
8. Oder, für eine hausgemachte Alternative zum gekauften veganen Joghurt, püriere 50 g Walnüsse mit einer halben Tasse Wasser, dem Saft einer Limette und Salz nach Geschmack.



9. Füge extra Wasser hinzu, um eine flüssige Konsistenz zu erreichen. Mische etwas davon in die Asch und stelle etwas für die Dekoration beiseite.
10. Dekoriere die Asch mit angebratener getrockneter Minze, veganem Kashk und karamellisierten Zwiebeln und Knoblauch. Genieße es!

*Es schmeckt am besten, wie bei den meisten iranischen Gerichten, am nächsten Tag, wenn sich die Aromen gesetzt haben.



Veganes Kookoo Sabzi (persisches Kräuteromlett)

Zutaten

½ Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Salz

½ Teelöffel Pfeffer

½ Teelöffel Kurkuma

1 Knoblauchzehe, gehackt

¼ Tasse gehackte Frühlingszwiebeln

½ Tasse gehackte frische Petersilie

½ Tasse gehackter frischer Koriander

½ Tasse gehackter frischer Dill

¼ Tasse gehackte Walnüsse

2 EL Berberitzen

1 kleine Kartoffel, fein gerieben

2 EL Kichererbsenmehl

3 Flax Eggs (1 EL Leinsamen gemischt mit 3 EL Wasser = 1 Flax-Egg)

Pflanzenöl

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Bereite die Leinsamen-Eier vor, indem du 3 Esslöffel gemahlene Leinsamen mit 9 Esslöffel Wasser vermischt (3 EL Wasser pro 1 EL gemahlener Leinsamen) und es im Kühlschrank stehen lässt, bis es sich festigt.
3. Reibe eine große Kartoffel und drücke das überschüssige Wasser mit einem Tuch oder einem Sieb heraus.
4. Fein hacke die Kräuter und mische sie zusammen mit den gehackten Walnüssen, dem gehackten Knoblauch, dem Mehl, den Berberitzen, der geriebenen Kartoffel, dem Backpulver, Salz, Pfeffer und Kurkuma sowie 2 Esslöffeln Öl. Mische die fest gewordenen Leinsamen-Eier unter.
5. Gieße die Mischung in eine geölte runde Kuchenform oder kleine Muffinformen und backe sie im Ofen bei 180°C für 40 Minuten oder bis sie in der Mitte nicht mehr weich (feucht) ist.
6. Röste eine Handvoll Berberitzen mit 1 Esslöffel Öl und 2 Esslöffel Wasser in einer Pfanne für die Garnitur. Verteile sie zusammen mit den Walnüssen auf dem Kookoo, bevor du es servierst! Mit warmem Brot genießen!



Vegane Kotletten mit Pilzen, Walnüssen und Buchweizen

Zutaten

- 1/2 Tasse Buchweizen (trocken)
- 1/2 Tasse Walnüsse
- 100 g Pilze
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1/2 große Zwiebel
- 2,5 EL Kichererbsenmehl
- 1/2 EL Kurkuma
- 1/2 TL Paprika
- 3/4 TL Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Buchweizen mit 2 Tassen Wasser und 1/4 TL Salz aufkochen. Mit einem Deckel abdecken und auf mittlerer bis niedriger Hitze 15-20 Minuten kochen lassen, bis er weich ist.
2. In der Zwischenzeit halbe Zwiebel und 1 Kartoffeln reiben und, sobald gerieben, den gesamten Saft ausdrücken.
3. Pilze und Walnüsse mit der Hälfte der geriebenen Kartoffel und Zwiebel sowie der Hälfte des gekochten Buchweizens in einem Mixer pürieren.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen: den restlichen Buchweizen, die restliche geriebene Zwiebel und Kartoffel, 1/2 EL Kurkuma, 1/2 TL Paprika, 2/4 TL Salz und 1/2 TL schwarzen Pfeffer.
5. Die Mischung mit den Händen kneten. Dann 2,5 EL Kichererbsenmehl hinzufügen, um eine formbare Konsistenz zu erreichen.
6. Falls die Mischung zu weich ist und nicht zusammenhält, ein weiteres EL Kichererbsenmehl hinzufügen.
7. Flache, ovale Bratlinge formen, indem man eine Kugel zwischen beiden Händen rollt und in der Mitte flach drückt.
8. Die Kotlets in Olivenöl oder Kokosöl braten und sie umdrehen, sobald man sieht, dass die Unterseite goldbraun geworden ist.
9. Legen Sie sie nach dem Braten auf Küchenpapier, um überschüssiges Öl aufzusaugen.
10. Mit frischen Kräutern, eingelegten Gurken, geschnittenen Tomaten und warmem Brot servieren.



Veganer persischer Okra Eintopf

Zutaten

1 große gelbe Zwiebel, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe, gehackt

150 Gramm Okra, frisch oder gefroren

200 Gramm deiner Lieblings-Hähnchen-/Fleischalternative oder Pilze (geschnitten) oder Tofu (in kleine Würfel geschnitten)

1,5 EL Tomatenmark

20 g Kurkuma

1 getrocknete schwarze Limette

Pflanzenöl

Zubereitung

1. Brate die Zwiebel an, bis sie leicht goldbraun sind, füge dann Kurkuma hinzu. Nach ein paar Minuten füge 1,5 EL Tomatenmark und gehackten Knoblauch hinzu und brate weitere 2-3 Minuten.
2. Gib die Hähnchenalternative/Tofu/Pilze in den Topf, füge die Gewürze und Salz hinzu und brate sie für etwa 5-6 Minuten an, füge etwas mehr Öl hinzu, wenn es zu trocken wird.
3. Füge dann die getrockneten Limetten hinzu und gieße genug Wasser ein, um die Mischung um etwa 1-2 Zoll zu bedecken. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf setzen und es auf sehr niedriger Flamme für mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Je länger es köchelt, desto besser wird der Geschmack sein.
4. Wenn du gefrorene Okra verwendest: In den letzten 15-20 Minuten vor dem Servieren die gefrorenen Okra hinzufügen, den Deckel aufsetzen und köcheln lassen. Die Okra nicht auftauen, sondern einfach gefroren in den Topf geben.
5. Wenn du frische Okra verwendest: Schneide die Spitzen der Stiele ab, aber nicht den Stielansatz. Füge sie dem Topf hinzu, setze den Deckel auf und lass sie auf sehr niedriger Flamme für mindestens 30 Minuten köcheln.
6. Sei vorsichtig beim Rühren und störe die Okra nicht zu viel. Wenn du das tust, können sie aufplatzen und matschig werden. Die Okra sollten durchgekocht, weich und nicht knackig sein. Überprüfe, ob sie weich sind, wenn nicht, gib ihnen noch etwas Zeit.
7. Serviere mit Reis und veganem Joghurt!



Veganer Lubia Polo (ein persisches Gericht mit grünen Bohnen und Reis)

Zutaten

150 g gekochte Linsen (oder veganes Hackfleisch)

500 g grüne Bohnen

1/2 große Zwiebel, fein gehackt

3 EL Tomatenmark

1/2 TL Zimt

1/4 TL Kurkuma

Saft einer halben Zitrone

1,5 EL pflanzliches Öl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Reis und Tahdig:

1,5 Tassen Basmati Reis

1,5 EL Öl

Lavash-Brot oder alternativ Tortilla, Pita-Brot oder 1 Kartoffel

2 TL Zimt

Eine Prise gemahlener Safran

Salz

Zubereitung

1. Falls du Linsen verwendest, koche die Linsen bis zur Hälfte oder weitgehend gar mit 1/2 TL Zimt in kochendem Wasser.
2. Brate die gehackten Zwiebeln in einem breiten Topf glasig an und füge 1/4 TL Kurkuma hinzu. Brate sie goldbraun (Wenn du veganes Hackfleisch verwendest, füge es hier hinzu und brate es 4-5 Minuten lang an).
3. Schneide die grünen Bohnen in Stücke von 2 cm (oder kleiner), füge etwas mehr Öl hinzu und brate sie im selben Topf leicht an, bis sie etwas weich sind. Füge dann Tomatenmark hinzu und brate es noch ein paar Minuten.
4. Füge nun die (Linsen, wenn du diese Option wählst), Zitronensaft, Zimt, eine Prise Pfeffer und 1 Tasse kochendes Wasser hinzu. Lass es auf niedriger bis mittlerer Hitze etwa 30 Minuten mit halb aufgelegtem Deckel köcheln, bis das Wasser reduziert ist oder die grünen Bohnen durchgekocht sind. Wir möchten eine dicke Sauce.



Reis und Tahdig:

5. Wasche 1,5 Tassen Reis, bis das Wasser nicht mehr trüb ist.
6. Bring einen Topf mit 7 Tassen Wasser und 2 TL Salz zum Kochen. Koche den Reis bis er halbgar ist, das dauert 7-10 Minuten, abhängig von der Reissorte. Das Ergebnis sollte außen zart und innen fest sein. Spüle den Reis sofort unter kaltem Wasser in einem Sieb ab, sobald er halbgar ist, um den Garprozess zu stoppen.
7. Gib etwa 3 mm Öl auf den Boden eines großen Topfes. Lege das Brot auf den Boden des Topfes. (Wenn du Kartoffeln verwendest, schneide sie dünn und lege sie auf den Boden des Topfes).
8. Füge eine Schicht von 1/4 des Reises auf den Boden des Topfes. Dann füge 1/4 Schicht der grünen Bohnenmischung und eine großzügige Prise Zimt (ungefähr 1 TL) hinzu. Sehr vorsichtig mit einer Gabel vermengen. Wiederhole diesen Vorgang, bis alle Zutaten verwendet sind. Beende mit Reis oben drauf.
9. Erzeuge mit einem Utensil eine kegelförmige Masse, indem du die Seiten des Reises hochziehst. Steche 5 Löcher in den Reis, bis zum Boden des Topfes. Gieße 2-3 Esslöffel Öl über den Reis mit einem geschlitzten Löffel. Wickel den Deckel des Topfes mit einem Küchentuch oder einem Damkoni ein.
10. Mische den gemahlene Safran mit 1/4 Tasse kochendem Wasser, lass ihn ein paar Minuten stehen und gieße ihn dann über den Reis.
11. Setze den Deckel wieder auf und lasse es auf kleiner Hitze eine Stunde lang dämpfen.
12. Serviere mit Salad Shirazi und Joghurt. Guten Appetit!



Veganes (Protein)Linsen-Curry

Zutaten

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose Kokosmilch

Gemüse deiner Wahl, z.B.

150 g Brokkoli

1 Paprika

1/2 Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g rote Linsen

1-2 TL Currypulver

Salz und Pfeffer

Petersilie

Zubereitung

Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch in Öl mit dem Currypulver anbraten.

Das geschnippelte Gemüse hinzugeben und auch anbraten.

Die roten Linsen, gehackten Tomaten und Kokosmilch hinzugeben und ca. 15-20 min auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken.

Petersilie drauf und et voila! :)



Kichererbsen-Gnocchi-Suppe mit Grünkohl

Zutaten

1 EL Olivenöl
1 Karotte
1 Zwiebel
1 große Stange Stangensellerie
2 Knoblauchzehen
2 TL mediterrane Kräuter
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
200g Kichererbsen (1/2 400g Dose)
250g (vegane) Gnocchi
3 EL Gewürzhefeflocken
50g frischen Grünkohl
1/2 TL Apfelessig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln, Karotten und Sellerie klein schneiden
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und das geschnittene Gemüse hinzugeben
3. für ca. 8 min. anschwitzen
4. Knoblauch hinzupressen und mediterrane Kräuter hinzugeben, für eine weitere Minute anschwitzen
5. Kichererbsen und Gnocchi hinzugeben
6. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzugeben
7. Eine Prise Salz und Pfeffer hinzugeben
8. Aufkochen lassen und gelegentlich umrühren
9. Sobald es kocht Hitze herunterstellen und für 6-10 min (oder bis Gnocchi gar sind) köcheln lassen
10. Währenddessen Grünkohl waschen, Stiele entfernen und kleinschneiden
11. Gewürzhefeflocken einrühren
12. Apfelessig und Grünkohl hinzugeben
13. Mit Salz, Pfeffer, Hefeflocken und Essig abschmecken und anschließend servieren



Gegrillte Auberginen mit Tomaten und Basilikum

Zutaten

2 große Auberginen

4 Tomaten, gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gehackt

Eine Handvoll frisches Basilikum, gehackt

Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Auberginenscheiben auf ein Backblech legen und leicht mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Auberginenscheiben unter dem vorgeheizten Grill im Ofen oder auf einem Grill etwa 5-7 Minuten pro Seite grillen, bis sie goldbraun und weich sind.
4. Während die Auberginen gegrillt werden, in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.
5. Die gewürfelten Tomaten zur Knoblauchmischung geben und für etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie weich werden und Saft freisetzen.
6. Die gegrillten Auberginen auf einer Servierplatte anrichten und die Tomatenmischung darüber verteilen.
7. Frisches Basilikum über die Auberginen streuen.
8. Mit zusätzlichem Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit frischem Pfeffer würzen.



Veganes Carbonara Rezept

Zutaten

100 g Räuchertofu

250 g Bandnudeln

eine Zwiebel

1 EL Hefeflocken

1 Bund Petersilie

3 EL Olivenöl

200 ml Hafersahne

1 EL Margarine

Pfeffer und Salz (grob)

Zubereitung

Also erstmal Tofu und Zwiebel klein schneiden in Würfel und in den 2 EL Öl anbraten.

Wenn das gut aussieht (richtiger kross-Status) nach so drei bis fünf Minuten mit Sahne abschrecken.

Dann da Margarine, Hefeflocken und geschnittene Petersilie hinzufügen.



Veganer Gulasch mit Reis

Normaler Gulasch nur mit Jackfruit statt Fleisch.

Zutaten

2 Dosen Jackfruit in Salzlake (ca. 560g), abgetropft und gewaschen

4 mittelgroße Zwiebeln, in Scheiben

3 mittelgroße Karotten in Scheiben

2 Paprika in mittelgroße Würfel

1.5 EL Paprikamark

300 ml Tomatensauce

3 EL Olivenöl

2 TL Meersalz

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprika Rosenscharf

1 Knoblauchzehe

1/2 TL gemahlener Kümmel

1/2 TL Pfeffer

1/4 TL Cayennepfeffer

Reisbedarf:

1 Tasse = 3 Portionen

Zubereitung

Die Jackfruit abtropfen lassen und mehrmals gut ausspülen. Die Jackfruitstücke mit einem Papiertuch trocken tupfen. Schneide die Jackfruit in kleinere, mundgerechte Stücke. Olivenöl und Jackfruit in einen Topf geben.

Bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten bräunen, bis die Stücke eine leichte Kruste bekommen.

Zwiebeln dazugeben und anbraten, bis sie durchsichtig werden.

Gewürze, Paprikamark und Tomatensoße hinzufügen und kurz weiter braten, bei Bedarf Wasser hinzufügen.

Etwa nach einer 1h das restliche Gemüse hinzufügen und weiterköcheln lassen.

Anmerkung: Köchle das Gulasch auf niedriger-mittlere Hitze mindestens 1½ Stunden damit sich die Aromen entfalten können.



Reis:

Den Reis gründlich mit lauwarmen Wasser waschen bis die Stärke ausgewaschen ist, und das Wasser klarer.

Den Reis im Topf mit Wasser füllen, sodass das Wasser etwa 2-3 cm über dem Reis ist (oder: 1 Teil Reis mit 3 Teilen Wasser). Ca. 1 TL Salz und 3 EL Öl hinzufügen und köcheln lassen.



Türkischer Reis (als Beilage zur Hauptspeise)

Zutaten

200 g Reis

20 g (Reis)Nudeln

½ l Wasser (heiß)

250 ml Wasser (heiß)

1 TL Salz

¼ EL Margarine

Zubereitung

Erst wird der Reis gewaschen bis die ganze Stärke aus dem Reis entwichen ist.

Der Reis wird dann ins kalte Wasser gestellt für 5-10 min.

In der Zwischenzeit wird das Öl in der Pfanne erhitzt und die kleinen Nudelstückchen werden darin gebraten bis sie eine goldbraune Farbe erhalten.

Den abgetropften Reis in den Topf geben, vermischen und dann die Margarine hinzufügen (alles gut vermischen. Und kurz unter ständigem Rühren braten lassen).

Mit dem Wasser aufgießen, so das ca. 1cm über dem Reis Wasser ist.

Das Salz einrühren, aufkochen lassen 3-4 min und den Deckel schließen.

Wenn es kocht den Herd auf niedrige Hitze schalten und für 20 min dämpfen lassen bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat.



Süßkartoffel-Blumenkohl Blech

Zutaten

3 Karotten

1 Blumenkohl

1 Zwiebel

2 Süßkartoffeln

Mit Salz, Pfeffer, ggf. etwas Currypulver würzen

5 EL Soya Jogurt oder veganes Jogurt Dressing

Zubereitung

Alles in Würfel schneiden.

Bei 180 Grad 30 min backen.

Kann dann wieder in einem Behälter erhitzt werden.

Beim Servieren das Jogurt Dressing auf der Portion verteilen.



Zucchini-Nudeln

Zutaten

Nudeln (am besten Penne oder Spaghetti)

1 mittlere oder große Zucchini

250g Cherry Tomaten

1 mittelgroße Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Basilikum (wenn möglich frisch)

Zubereitung

Gemüse klein schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch leicht in viel Olivenöl anbraten. Zucchini dazu geben. Wenn Zucchini goldbraun ist dann Tomaten dazu (ca. in den letzten 3-4 Minuten, die noch übrig sind von der Kochzeit der Nudeln)

Am Ende noch kleingehackten frischen Basilikum, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Gekochte Nudeln mit in die Pfanne geben und vermengen.

Fertig :)



Veganes Tofu-Mango Erdnuss Curry

Zutaten

Eine Mango

250g Räuchertofu

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

250ml Gemüsebrühe

2EL Erdnussbutter

Etwas Öl zum anbraten

Gewürze: Pfeffer, Garam Masala, Currypulver, Paprika geräuchert, Kräutersalz, Kurkuma, Harissa Gewürz

120-150g Reis (Alternativ Naanbrot)

Zubereitung

Die Zwiebeln werden zusammen mit dem Knoblauch klein geschnitten und in etwas Öl angebraten.

Dann wird der Tofu und die Mango (geschält und) geschnitten, dazugegeben und ebenfalls angebraten.

Das Ganze wird mit der Gemüsebrühe abgelöscht und die Erdnussbutter mit eingerührt.

Schließlich wird das Curry nochmal aufgekocht, sodass es schön sämig wird und mit den Gewürzen abgeschmeckt.

Dazu kann Reis oder alternativ Naanbrot serviert werden.



Kokos-Curry mit Spinat und Tomaten

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Cherrytomaten
2 große Handvoll (Baby-) Spinat
1 EL Kokosöl
400 ml Kokosmilch
2 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Curry
Salz zum Abschmecken
Reis zum Servieren

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Tomaten waschen und halbieren.

Spinat waschen und trocken schleudern.

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Tomaten hinzufügen und ein paar Minuten mitbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen.

Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry) hinzufügen und 10-15 Minuten einköcheln lassen.

Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.

Nach Geschmack mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

Mit Reis genießen.



Bratkartoffeln

Zutaten

Kartoffeln,

Salz

Pfeffer

Öl (zum Braten)

Zubereitung

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, schälen/schneiden und braten.



Korean Fried Tofu

Zutaten

160g Reis
250g Tofu
4 EL Speisestärke
3 EL Dunkle Sojasauce
3 EL Tomatenmark
1 TL Reissessig
1 Chilischote
2 Zehen Knoblauch
2 TL Sesam
1 Spritzer Agavendicksaft
1 Lauchzwiebel
Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Den Reis gar kochen.
2. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit der Speisestärke vermengen, bis er gleichmäßig bedeckt ist.
3. Den Tofu in einer Pfanne oder einem Wok mit dem Öl knusprig braten
4. Den Tofu aus der Pfanne/dem Wok entnehmen, Chili und Knoblauch hacken und kurz anbraten.
5. Sojasauce, Tomatenmark, Agavendicksaft und Essig zu einer gleichmäßigen Sauce verrühren und mit zu Chili und Knoblauch in die Pfanne geben.
6. Sauce kurz köcheln lassen, dann den Tofu wieder dazugeben und vorsichtig verrühren, sodass der Tofu gleichmäßig mariniert wird.
7. Pfanneninhalt auf Reis servieren und mit Lauchzwiebeln und Sesamkörnern garnieren.



Falafel Wrap

Zutaten

2 Wraps

100 Gramm veganer Joghurt

1 EL Zitronensaft

Salat

Tomaten

Gurke

Knoblauchpulver

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Die Falafel anbraten bzw. nach Packungsangabe zubereiten
2. Tomate, Gurke schneiden, Salat waschen
3. Joghurt mit dem Zitronensaft, etwas Knoblauchpulver sowie Salz und Pfeffer anrühren
4. Den Wrap erwärmen, mit Joghurtsoße bestreichen und den Wrap mit allen anderen Zutaten belegen



Curry mit Karotten, Aubergine und Zuckerschoten

Zutaten

1/2 Aubergine
2 rote Zwiebeln
1 Packung Zuckerschoten
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
2 EL rote Currypaste
1 Dose Kokosmilch
ca 2 Tl brauner Zucker
ca 1-2 EL Tamarindenpaste
ca 1-2 Tl Salz
200g Tofu
2 EL Speisestärke
2 Limettenblätter

Zubereitung

Tofu etwas pressen, in Würfel schneiden und in Speisestärke panieren.

Tofu in der Pfanne mit etwas Öl braten bis er schön knusprig ist.

Während der Tofu backt Karotten, Zuckerschoten, Aubergine und die roten Zwiebeln schneiden (die Aubergine in Würfel, Karotten und Zuckerschoten in kurze Streifen, die Zwiebeln in halbe Ringe), Knoblauchzehen hacken.

den Tofu aus der Pfanne nehmen und neues Öl hineingeben.

Rote Currypaste und den Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anrösten, dann beides aus der Pfanne rausnehmen.

das Gemüse in die Pfanne geben und anbraten lassen.

Kokosmilch, die Currypaste mit Knoblauch, Tamarindenpaste und Limettenblätter dazugeben und 10 min köcheln lassen.

Mit braunem Zucker, Salz und evtl. etwas mehr Tamarindenpaste abschmecken.

Dazu Reis oder Naanbrot servieren.



Kartoffelbrei mit Spinat und Fischstäbchen (vegan)

Zutaten

4 große Kartoffeln

ein Esslöffel Margarine

ein Schuss Hafermilch (entzuckert)

Gemüsebrühe

Salz

Muskatnuss

Spinat (gehackt) 400g

Vegane Creme fraiche (ein Becher)

10 Vegane Fischstäbchen (Rewe)

Zubereitung

Kartoffeln und Spinat kochen, Fischstäbchen in den Backofen.

Kartoffeln stampfen.

Margarine, Hafermilch und Gewürze zum Kartoffelbrei hinzugeben.

Vegane Creme zum Spinat dazugeben.

Anrichten.



Veganes Pilzgulasch

Zutaten

50 g getrocknete Steinpilze (mind. 30 Min. eingeweicht in heißem Wasser)

700 ml heißes Wasser

4 Möhren

250 g frische Champignons

10 g frischer Thymian

250 ml veganer Rotwein

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

6 EL Tomatenmark

3 EL Senf

2 EL Sojasauce

300 ml Gemüsebrühe

Pflanzenöl zum Braten

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Getrocknete Steinpilze vorab in heißem Wasser mind. 30 Minuten einweichen und beiseitestellen.

Die frischen Pilze und Möhren putzen und klein schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln und die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken.

Die Thymianblätter von den Stielen zupfen und hacken.

Sobald die getrockneten Steinpilze weich sind, aus der Brühe nehmen und ebenfalls klein schneiden.

Die Steinpilz-Brühe aber unbedingt aufheben und nicht weggießen!

Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin über kleiner Hitze anschwitzen, bis sie glasig sind.



Möhrenstückchen, frische und getrocknete Pilze, sowie Knoblauch und gehackten Thymian dazugeben und alles gemeinsam ca. 10 Minuten anbraten.

Tomatenmark, Senf und Sojasauce zum Gemüse geben und ca. 3 Minuten anbraten.

Alles mit Rotwein ablöschen den Wein ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze einkochen lassen.

Jetzt den Pilzsud der getrockneten Pilze und Gemüsebrühe dazugeben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gemeinsam aufkochen lassen und danach bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Zucchini-Curry mit Cashews

Zutaten

160 ml Kokosmilch
30 g Tomatenmark
130 g Basmati-Reis
5 g Koriander, frisch (kann man auch weglassen)
1 Speisezwiebel
1 Zucchini
Zitrone
240 g braune Champignons
200 g Tomaten
20 g Cashewkerne, ungesalzen
200 g Kichererbsen, Dose od. Glas
2 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
2 TL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
170 ml Gemüsebrühe
2 Zehe(n) Knoblauch

Zubereitung

Reis kochen.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
Pilze putzen und halbieren/viertel. Zucchini in kleine Stücke schneiden.
Öl in Pfanne geben und Zwiebeln mit Knoblauch anbraten. Pilze und Zucchini für 5 min hinzugeben.
Tomaten würfeln und hinzugeben. Tomatenmark hinzugeben.
Mit Gewürzen würzen. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzu.



Kichererbsen dazu, 5 min köcheln lassen.

Zitronensaft pressen.

Cashews kurz in einer Pfanne rösten.

Anrichten: Reis, Curry, Cashews, (Koriander), Zitrone.



Vegane Gnocchi-Pfanne

Zutaten

250 g vegane Gnocchi
150 g Gemüsebrühe
50 g Sojagranulat
0.5 -1 rote Zwiebel
1 Zehe(n) Knoblauch
0.5 Zucchini
0.5 rote Paprika
125 g Champignons
1 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
1 TL oder 1/2 EL Sojasoße
1 EL vegane Butter oder Alternativ Pflanzenmargarine

Zubereitung

1. Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.
 2. 150 g Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen, über das Sojagranulat gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
 3. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, in Würfel schneiden. Pilze putzen und vierteln.
 4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Sojagranulat abgießen, ausdrücken und im heißen Öl rundherum anbraten. Zucchini, Paprika, Pilze und Zwiebel zugeben, ca. 8 Minuten mitbraten. Knoblauch und Gnocchi zugeben, ca. 3 Minuten braten.
 5. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Sojasoße abschmecken. Zuletzt Butter oder Pflanzenmargarine zugeben, schmelzen lassen, alles gut vermengen und servieren.
1. Die Gnocchipfanne lässt sich auch mit anderen Gemüsesorten abwandeln. Wer auf Saisonale Küche sehr viel Wert legt, kann saisonales Gemüse verwenden oder worauf man Appetit hat.

Tipp: Super schmeckt auch eine Variante mit Auberginen, Tomaten und Spinat.



Veganer Brokkoli-Kartoffelauflauf mit Tofu-Topping

Zutaten

Kartoffeln (3 große)
Brokkoli (1 kleiner)
Zwiebel (1 kleine)
Knoblauch (1 Zehe)
Veganer Feta (1/2 Block)
Vegane Creme Fraiche (1 halber Becher)
Salz (eine Prise)
Kräutergewürz (eine Prise)
Naturtofu (1 Block)
Öl (1/2 Esslöffel)
Speisestärke (2 Esslöffel)
Knoblauchpulver (eine Prise)
Paprikapulver (eine Prise)
Gewürze (eine Prise)
Öl zum Braten (1 Esslöffel)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, Kartoffeln in Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen trennen.

Kartoffeln kochen, kurz vor Ende Brokkoli dazugeben.

Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen. Feta würfeln.

Kartoffeln, Brokkoli, Feta, Zwiebeln, Knoblauch in die Form geben und mischen.

Einen halben Becher vegane Creme dazu und umrühren. Ein bisschen Feta oben drüberstreuen.

In den Backofen bei 180 Grad für 20 Minuten.

In der Zeit: Tofu trocknen und würfeln. In eine Brotdose mit dem Öl, Salz und den Gewürzen geben und schütteln. Speisestärke hinzugeben und wieder schütteln. Den Tofu auf mittlerer bis starker Hitze anbraten. Auflauf aus dem Ofen nehmen. Eine Portion Auflauf auf den Teller geben und oben drüber Tofuwürfel geben.



Gebratene Kichererbsen mit Brokkoli

Zutaten

Eine Dose Kichererbsen

200g Reis

Ein frischer Brokkoli

3 EL Sojasoße

4 EL Wasser

eine große Knoblauchzehe

1 EL Reissessig oder anderen Essig

1 EL Speisestärke

Eine Prise Pfeffer

1 EL brauner Zucker

Eine kleine Zwiebel

Eine Prise Chiliflocken (oder Paprika, wenn es nicht so scharf werden soll)

Zubereitung

Zuerst die Soße anmischen:

Dafür Sojasoße und Wasser in eine Schüssel geben. Den Knoblauch pressen und dazugeben.

Reissessig, Speisestärke, Pfeffer, Chili und Zucker in die Schüssel geben und gut vermengen. Schüssel zur Seite stellen.

Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen und kurz mit Wasser waschen.

Brokkoli schneiden und waschen.

Zwiebeln schneiden.

Reis mit etwas Salz im Topf kochen.

Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser und Salz kochen bis er weich wird.

Währenddessen Zwiebeln in Öl in einer Pfanne anbraten. Die abgetropften Kichererbsen hinzugeben und ein paar Minuten braten lassen.

Die Soße aus der Schüssel zu den Kichererbsen geben.

Das ganze circa 5-10 Minuten braten lassen, bis die Soße dickflüssig wird. Zusammen mit Reis und Brokkoli servieren. Fertig :)



Veganes Malai Kofta

Zutaten

Soße:

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

3 cm Ingwerstück

1 TL Kurkuma

1 TL Korianderpulver

1 TL Chilipulver

3/4 TL Garam Masala

Salz und Pfeffer nach Geschmack

3 mittelgroße Tomaten

100 g Cashew-Kerne

1 Dose Kokosmilch

Wasser

Falafelbällchen

Zubereitung

Cashew-Kerne für 1 h in lauwarmes Wasser einweichen.

Anschließend geschälten Ingwer, Knoblauch und Gewürze dazugeben und cremig pürieren.

Tomaten einritzen, für 3 min in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Tomaten anschließend schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit Falafel anbraten.

Falafel aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Tomaten und Cashew-Soße dazugeben und 5 min köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.

Kokosmilch dazugeben.

Falafel dazugeben und 5 min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis und/oder Naanbrot.



Linsen Dhal

Zutaten

- 200g rote Linsen
- 1/4 Teelöffel Kurkurma
- 1 Teelöffel Kümmel
- 2 Kartoffeln, geschalt und in kleinen Stücken geschnitten
- 1 Dose gehackte Tomaten oder 4 Tomaten, klein gehackt
- 750ml Wasser
- 1 Teelöffel Koriander
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 25g pflanzliche Margarine
- 1 Teelöffel Garam Masala Gewürz

Zubereitung

1. Linsen, Kurkuma, Kümmel, Kartoffeln und Tomaten zusammen kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
2. Koriander hinzufügen.
3. In eine andere Pfanne, Zwiebeln und Knoblauch zusammen in Margarine bis duftig braten.
4. Garam Masala zum Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, weitere 2 Minuten braten.
5. Mische die zwei Teile, gut durchrühren.
6. Über Reis servieren.



Rotes Linsencurry

Ich denke die Nomenklatur ist nicht ganz richtig, zumal ich es mit gelber und nicht mit roter Currypaste mache, es ist wohl eher eine Art Dal mit Karotten, aber ich habe das Rezept unter diesem Namen bekommen, und unter diesem Namen wird es in meiner Familie geführt.

Dieses Gericht brennt in jedem Stadium der Zubereitung wirklich ausgesprochen gerne an, deshalb solltest Du den Herd nicht mehr als zwei Drittel hochdrehen und immer zum Rühren dabei stehen bleiben.

Schmeckt prima zu Reis, kann aber auch mit etwas Wasser verlängert und dann als Suppe oder Pastasauce gegessen werden.

Zutaten

- 1 EL Öl, z.B. Kokosöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL gelbe oder rote Currypaste
- 1 EL Tomatenmark
- 2-3 Karotten
- 1 Tasse rote, geschälte Linsen
- 1 Dose Kokosmilch
- Wasser
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Die Karotten schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein reiben.

Die Linsen kurz unter kaltem Wasser abwaschen.

Das Öl bei mittlerer Hitze in einem mittelgroßen Topf erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie etwas Farbe annehmen.

Die Currypaste zugeben und verrühren. Rösten, bis sie ihr Aroma freigibt.

Die Karotten zugeben und 2-3 Minuten unter Rühren anrösten.

Linsen und Tomatenmark unter Rühren zugeben, kurz mit anrösten und sobald es anfängt zu kleben mit der Kokosmilch ablöschen.



Den Herd so herunterschalten, dass es eben noch etwas köchelt.

Nun immer so lange kochen lassen bis die Flüssigkeit verdampft und von den Linsen aufgesaugt ist und dann etwas Wasser zugeben, so dass wieder Flüssigkeit im Topf steht, wie beim Risotto.

So lange wiederholen, bis die Linsen weich sind.

Wenn Du es etwas flüssiger haben möchtest: Wasser zugeben um die gewünschte Konsistenz zu erzielen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren & genießen!



Rote Linsen - Kokos - Suppe

Zutaten

1/2 Dose passierte Tomaten

1/2 Dose Kokosmilch

1/2 Zwiebel

90 Gramm rote Linsen

1 1/2 TL Chilipulver

1 TL Kurkumapulver

600 ml Gemüsebrühe

Sonnenblumenöl

Salz

evtl. Baguette

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zwiebeln in Sonnenblumenöl in einem Topf glasig anschwitzen.

Passierte Tomaten, rote Linsen und Kokosmilch dazugeben und gut umrühren.

Gemüsebrühe dazugeben und ca. 20-30 Minuten kochen lassen.

Mit Gewürzen abschmecken.



Veganer Apfelstrudel aus nur 3 Zutaten

Zutaten

Packung veganer Blätterteig z.b. Clever, Backetteria,... auf das vegan-Label achten!

2 Äpfel

1 Teelöffel Zimt

Puderzucker optional

Zubereitung

Ofen vorheizen auf 180°C. Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur warm werden lassen.

Die Kerne und den Strunk entfernen und in feine Scheiben hobeln. Die Apfel-Scheiben in eine Schüssel geben und den Zimt hinzugeben. Gut unterrühren.

Blätterteig ausrollen. Die Apfel-Zimt-Mischung auf die obere Seite des Teiges geben, dabei die Ränder auslassen. Die untere Seite über die Apfel-Mischung schlagen und die Ränder zusammenpressen.

Das ganze auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen für ca. 15-20 Minuten backen, bis die Oberseite golden ist.

Vor dem Servieren Puderzucker darüber streuen (optional) und warm oder kalt genießen!



Erdnusscurry mit Gemüse

Zutaten

- 250 g Basmati-Reis
- 1 EL Kokosöl oder Sesam- oder Erdnussöl
- 1 rote Zwiebel gewürfelt
- 3-4 Knoblauchzehen gehackt
- 1 Stück Ingwer gehackt
- 1-2 EL Currypaste je nach Sorte und Geschmack
- 1-2 Karotten in Scheiben geschnitten
- 2 Paprika in Streifen geschnitten
- 1 Zucchini halbiert in Scheiben geschnitten
- 200 g grüne Prinzess-Bohnen in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Streifen oder Ringe geschnitten
- 2 TL Paprikapulver oder Chilipulver nach Geschmack
- 2-3 EL Tamari oder Sojasauce
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch 400 ml
- 3 EL Erdnussmus oder Tahini, falls nussfrei

Toppings (nach Belieben)

- FrISChe Petersilie oder Koriander
- 3 EL geröstete Erdnüsse oder nur Sesam,
- 2 EL Sesam Chiliflocken Limetten

[Rezept ist Von biancazapatka]

Zubereitung

1. Das Kokosöl in einer großen tiefen beschichteten Pfanne oder in einem Wok erhitzen.
2. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch etwa 1-2 Minuten anbraten.
3. Currypaste hinzugeben und unter Rühren kurz anschwitzen.
4. Dann Karotten, Paprika, Zucchini, Bohnen und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln hinzufügen und für 4-5 Minuten mitbraten.



5. Paprikapulver, Tamari, Gemüsebrühe, Kokosmilch und Erdnussmus hinzufügen und alles vermengen.
6. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und das Curry ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis es schön cremig und das Gemüse gar ist.
7. Währenddessen den Reis nach Packungsanweisung kochen.
8. Den Reis und das Erdnuss-Curry in Schüsseln verteilen und mit den grünen Teilen der Frühlingszwiebeln, Petersilie, Erdnüssen, Sesam und Chiliflocken garnieren.



Brokkoli Kichererbsen Pfanne

Zutaten

1 Brokkoli
1 Dose Kichererbsen
3-4 EL Erdnussbutter
300ml Gemüsebrühe
Knoblauchpulver
Sojasauce zum Ablöschen
eine Tasse Reis
gehackte Erdnüsse

Zubereitung

Brokkoli mit Gemüsebrühe in einer Pfanne andünsten, bis er mit der Gabel leicht aufzunehmen ist (trotzdem bissfest).

Kichererbsen hinzugeben und mit Sojasauce ablöschen. Köcheln lassen, bis die Kichererbsen mehlig sind.

Erdnussbutter hinzugeben, bis die Sauce angedickt und cremig ist. Währenddessen Erdnüsse hacken und kurz in einer Pfanne ohne Ölzugabe rösten.

Mit einer gewünschten Beilage (bspw. Reis) servieren und mit Erdnüssen garnieren.



Kung Pao Tofu

Zutaten

200g Tofu
0,5 EL Öl
0,5 EL helle Sojasauce
1,5 EL Speisestärke
Öl
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (sollte wenn gerieben 1 TL ergeben)
1 Frühlingszwiebel
0,25 TL Chiliflocken
1,5 rote Paprika
1 EL Hoisinsauce
1 EL veganer Reisessig
1 EL helle Sojasauce
0,5 TL dunkle Sojasauce
60g Wasser
0,5 EL Speisestärke
0,5 TL Sesamöl
40g geröstete Erdnüsse
2 EL Sesam
150g Reis (ungekochte Menge)

Zubereitung

1. überschüssiges Wasser aus Tofu herauspressen
2. Tofu würfeln
3. helle Sojasauce & Öl zu Tofuwürfeln geben & vermischen
4. Speisestärke zu Tofuwürfeln hinzugeben & vermischen
5. Tofuwürfel auf Backblech verteilen & für ~20min bei 210 Grad Ober-Unterhitze backen



6. Knoblauch reiben
7. Ingwer reiben
8. Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden & den weißen Teil von grünen Teil trennen
9. rote Paprika in Stücke schneiden
10. Hoisinsauce, Reisessig & helle & dunkle Sojasauce in Schüssel mischen
11. Wasser & Speisestärke in anderer Schüssel mischen
12. Knoblauch, Ingwer & weißen Teil der Frühlingszwiebel kurz auf mittlerer Hitze in Öl anbraten
13. Chiliflocken dazugeben & kurz mit anbraten
14. Paprika dazugeben & alles ein paar Minuten braten, bis die Paprika weicher geworden ist
15. Mischung von Hoisinsauce, Sojasauce & Reisessig dazugeben & ein paar Minuten anbraten
16. Mischung von Wasser & Speisestärke dazugeben & köcheln lassen, bis es dicker geworden ist
17. Tofuwürfel dazugeben
18. Herd ausschalten
19. Sesamöl, Sesam, Erdnüsse & den grünen Teil der Frühlingszwiebel dazugeben
20. Reis kochen
21. Mit Reis servieren



Karamellierte Zwiebel-Pasta

Zutaten

- 3 Gemüsezwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL vegane Butter optional
- 1 ½ TL Salz
- 1 Msp Backpulver
- 250 g Farfalle
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Apfelessig
- 2 EL veganer Parmesan
- 10 g Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, halbieren und quer zum Wurzelansatz in dünne Streifen schneiden. Öl und vegane Butter (falls verwendet) in einen heißen Topf oder eine heiße tiefe Pfanne geben, Zwiebeln dazugeben, mit Salz und Backpulver würzen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Dabei häufig umrühren.
2. Nach etwa 10-15 Minuten (oder wenn die Zwiebeln anfangen, gleichmäßig zu bräunen) Nudeln in gut gesalzenem Wasser al dente kochen (ca. 10 Minuten). Pasta abgießen, dabei ca. 150 ml Kochwasser auffangen. Nudeln zu den karamellisierten Zwiebeln geben und unter Rühren nach und nach das aufgefangene Kochwasser dazu geben, bis sich die Nudeln und die Sauce verbinden.
3. Mit Pfeffer und Apfelessig würzen, bei Bedarf mit Salz abschmecken und mit veganem Parmesan und vorher fein gehackter Petersilie getoppt servieren.



Glasierte Karotten mit crunchy Kichererbsen & Kräuterreis

Zutaten

200g Basmatireis
250g Kichererbsen (Dose)
8 Karotten
10g Petersilie
10g Sesamsaat
160ml Karottensaft
4EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
2EL Olivenöl
3EL Stärke
Kardamom
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Reis waschen und nach Packung Anleitung kochen. Kardamom mit in den Kochtopf geben.

Petersilie, waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Karotten schälen und halbieren, kleiner dünne Karotten können auch ganz gelassen werden. Die Karotten mit der Schnittkante nach oben auf dem Backblech verteilen, Mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. 15-20 Minuten bei 220° (Ober Unterhitze) rösten. Sie sollten weich, aber noch bissfest sein.

Die Kichererbsen mit der Stärke, Pfeffer, Salz und (nach Belieben) Chili in eine Dose mit Deckel geben und schütteln.

Zuletzt den Karottensaft und Ahornsirup in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigen Röhren circa 7 Minuten kochen, bis die Soße Blasen wirft und eindickt.

Zur selben Zeit können die Kichererbsen in einer Pfanne mit Olivenöl angeröstet werden. (Tipp: in der Heißluftfritteuse werden sie supercrunchy!)

Den Reis mit der gehackten Petersilie mischen. Die glasierten Karotten mit Sesam überstreuen und mit dem Kräuterreis und der Sauce schmecken lassen!



Linsen-Süßkartoffel-Curry

Zutaten

1 Süßkartoffel
1 rote Paprika
200g rote Linsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 ml Gemüsebrühe
500 ml Kokosmilch
2 EL Tomatenmark
2 TL Currypulver
2 TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln, Süßkartoffel und Paprika in Würfel schneiden.

Knoblauch hacken oder pressen.

Zwiebeln mit Knoblauch in einer tiefen Pfanne anschwitzen.

Süßkartoffel und Paprika hinzugeben und mit geschlossenem Deckel anschwitzen.

Linsen waschen, abtropfen und hinzugeben.

Tomatenmark und Gewürze kurz mitbraten, dann mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen.

Ca. 20-30 Minuten bis zur gewünschten Bissfestigkeit bei geschlossenem Deckel köcheln. Zwischendurch umrühren.

Dazu passt Reis.



Gefüllte Süßkartoffel

Zutaten

1 Süßkartoffel

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

65g Kichererbsen gekocht

75g Spinat

Chilipulver

Salz und Pfeffer

75g Veganer Feta

Zubereitung

Backen bei 200 Grad Ober-Unterhitze

1. Süßkartoffel sauber machen und halbieren. Mit einer Gabel einstechen und mit Olivenöl beträufeln.
2. Im Ofen 30/40 min backen wie folgt: Süßkartoffel mit Anschnitts Fläche auf das Backpapier.
3. Währenddessen Knoblauch klein schneiden. Kichererbsen abtropfen und Feta schneiden/bröseln und einen teil zum überbacken weg stellen.
4. Knoblauch 3 min, dann Kichererbsen dazu geben und weitere 5 min braten. Nun den Spinat mit den Gewürzen dazu geben. 10 min braten und am ende abschmecken.
5. Feta alternative dazu rühren.
6. Süßkartoffel rausnehmen etwas aushöhlen und mit der Füllung vermischen.
7. Süßkartoffel befüllen und etwas Feta oben drauf streuen.
8. Weitere 5 Minuten im Backofen backen.



Bohnen-Reis-Pfanne (scharf)

Zutaten

(für 5-10 Portionen, je nach Portionsgröße)

500g Reis

350g Tofu (geräuchert)

2 Dosen Kidneybohnen

1 Dose Mais

1 Dose Kichererbsen

2 große Zwiebeln

4 Zehen Knoblauch

3 Karotten

1 Paprika

1 Dose Ajvar (dickflüssige Soße aus Paprika und Aubergine) oder ähnliche Soße

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer / Chilipulver

optional: 1 EL Gochuujang (scharfe koreanische Bohnenpaste)

Zubereitung

0. Vorbereitung: Reis abwaschen; Bohnen, Meis, und Kichererbsen abwaschen; Karotten und Paprika klein schneiden
1. Reis mit 1L Wasser und 1 TL Salz kochen bis der Reis das Wasser aufgesogen hat
2. Pfanne erhitzen mit ein wenig Öl
3. Zuerst Tofu für ~5 Minuten anbraten
4. Dann Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und für ~5 Minuten anbraten
5. Dann Karotten und Paprika hinzugeben und für ~5 Minuten anbraten
6. Dann Bohnen, Meis, und Kichererbsen hinzugeben und für ~5 Minuten anbraten
7. Gekochten Reis hinzugeben
8. Ajvar (oder andere Soße) drübergießen
9. Großzügig mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer / Chilipulver und optional 1 EL Gochuujang abschmecken
10. Alles gut vermengen (Soße überall verteilen) und servieren



Vegane Lasagne

Aus einem Restaurant in Stockholm namens Hermans

Zutaten

Für die Tomatensauce:

- 5 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen zerdrückt
- 400g Champignons in Scheiben geschnitten
- 2 Zucchini in Scheiben geschnitten
- 1 Aubergine gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g rote Linsen
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TLOregano
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für die Bechamelsauce:

- 60ml Rapsöl
- 2 EL Mehl
- 400ml Hafermilch
- 150 ml Hafersahne
- 2TL Kräuter der Provinz
- 4 EL Hefeflocken
- 100g Spinat
- 10 Lasagneplatten



Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Tomatensauce:

1. Zwiebeln, Thymian, Rosmarin im Olivenöl anbraten bis sie weich sind
2. Knoblauch dazugeben und goldbraun braten
3. Restliche Gewürze, Salz und Tomatenmark einrühren und 1 Min kochen lassen
4. Dosentomaten, Linsen, Aubergine, Champignons, hinzufügen
5. kochen bis die Aubergine weich und die Linsen al dente sind
6. Zucchini hinzufügen und alles kochen lassen bis die Zucchini gar aber noch fest ist.

Bechamelsauce:

1. Hafersahne und Milch in einem Topf erhitzen bis sie fast kocht
2. Öl, Mehl und Kräuter in einem anderen Topf vermischen bis das Mehl goldbraun wird
3. Milch-Sahne Gemisch mit Mehl Gemisch vermischen bis die Sauce klumpenfrei ist
4. Hefeflocken und Spinat zum Schluss unterrühren

Zusammenbauen:

1. 1/3 der Tomatensauce auf den Boden einer großen Form verteilen
2. Mit Lasangeplatten bedecken
3. mit Bechamelsauce bedecken
4. mit 1\3 der Tomatensauce bedecken
5. Mit Lasangeplatten bedecken
6. mit Bechamelsauce bedecken
7. mit 1/3 der Tomatensauce bedecken
8. Mit Lasangeplatten bedecken
9. letzte Schicht !GROBZÜGIG! mit Bechamelsauce bedecken

Für 45 Min. im Ofen bei 200 Grad backen



Kokosnussreis mit gebratenem Rosenkohl

Zutaten

200g (Sadri) Reis

300g Kokosmilch

Kokosöl (zum Braten)

400g frischen Rosenkohl

2 Frühlingszwiebeln

1 Avocado

Minze, Basilikum, Sesam (optionale Toppings)

Sauce:

3EL Sojasauce

2 Knoblauchzehen

4TL Reissessig

2TL Limettensaft

2EL Wasser

1EL brauner Zucker

2 Chilischoten

Zubereitung

1. Sadri Reis in Kokosmilch kochen: Sadri Reis gemäß den Hinweisen auf der Packung in Kokosmilch kochen. Der Sadri Reis zeichnet sich durch sein einzigartiges blumiges Aroma aus, das perfekt mit der Kokosmilch harmoniert.
2. Reis zum Kochen bringen: Den Reis bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Hitze reduzieren und köcheln lassen: kurz umrühren, die Hitze reduzieren, um ein Überkochen zu verhindern, und für ca. 20-30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen, dann den Reis weitere 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
4. Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Sojasauce, fein gehackten Knoblauch, Limettensaft, Essig, Zucker, Wasser und Chili vermengen. Die Sauce beiseite stellen.
5. Rosenkohl braten: Rosenkohl putzen, halbieren, Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl hinzufügen, mit Salz würzen und 2-3 Minuten braun anbraten. Dann 7-10 Minuten weiter garen, bis der Rosenkohl gar, aber noch bissfest ist.



6. Frühlingszwiebeln hinzufügen: Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und während der letzten 2 Minuten zum Rosenkohl geben.
7. Kräuter vorbereiten: Basilikum und Minze waschen, trocken tupfen und grob hacken.
8. Avocado schneiden: Avocado halbieren, in Würfel schneiden.
9. Servieren: Reis in Schüsseln verteilen, mit Rosenkohl, Sauce, Basilikum, Minze, Avocado und Sesamsamen garnieren.



Kokoscurry mit Gemüse und Reis

Zutaten

- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Packung Zuckerschoten
- 1 Möhre
- 1/2 Dose Mais
- 1/2 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Ganz viel Curry Gewürz
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 TL Chili/Chiliflocken
- 2 TL Paprika edelsüß
- 1-2 EL Rapsöl

Zubereitung

Reis nach Packungsbeilage kochen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Möhre in Scheiben schneiden und mit Zuckerschoten hinzugeben. Alles etwas anbraten lassen. In einem separaten Topf zerstückelten Brokkoli circa 7 min kochen. Kokosmilch zu der Pfanne hinzugegeben sowie Mais, Brokkoli und Gewürze. Abschmecken und eventuell nachwürzen. Mit Reis servieren.



Mexikanische Burritos

Zutaten

Wraps

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Paprika

1 Dose Mais

1 Dose Rote Bohnen

3/4 Tasse Reis

Tomatenmark

Passierte Tomaten

Gewürze (Salz, Paprika, Chili, Pfeffer)

Crema Vega

Guacamole:

2-3 Avocados

2 Knoblauchzehen

Gewürze (Koriander, Salz, Pfeffer)

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. Reis kochen
3. Gemüse mit Tomatenmark anbraten. Reis in die Pfanne geben.
4. Mais und Bohnen abwaschen und dazugeben.
5. Mit den passierten Tomaten und etwas Wasser ablöschen.
6. Würzen und kurz köcheln lassen.
7. Guacamole in der Zwischenzeit zubereitet. Avocados in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, Knoblauch reinpressen und würzen.
8. Reis-Füllung auf den Wrap geben und ca. einen Esslöffel Crema Vega und Guacamole geben.
9. Wrap falten und kurz von allen Seiten anbraten.



Vegane Ramen

Zutaten

1 Karotte
200g Pak Choi
200g Tofu
2 Frühlingszwiebeln
40g Reismudeln
80g Mais
10g Ingwer
2 Zehen Knoblauch
10g Koriander
10g Tahinpaste
2/3l Gemüsebrühe
3EL Sojasauce
1EL (Sesam-)Öl

Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer klein hacken
2. Öl erhitzen und Knoblauch und Ingwer anbraten
3. Mit Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen
4. Tofu klein schneiden und in einer zweiten Pfanne knusprig braten
5. Frühlingszwiebeln und Karotten in feine Streifen schneiden
6. Pak Choi-Blätter längs halbieren, in die kochende Brühe geben und 5 Min. garen
7. Reismudeln nach Packungsanleitung zubereiten
8. Mais und Tahin in die Brühe geben und alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Koriander hacken und zur Brühe hinzufügen
10. Nudeln in eine Schüssel geben, Brühe hinzufügen und mit Karotten, Frühlingszwiebeln und Tofu garnieren



Nussbraten mit Tofu-Pilz-Ragout

Zutaten

Nussbraten:

100g rote Linsen

80g Milchreis

2 TL Salz

220ml Wasser

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

50g Haselnüsse

50g Walnüsse

50g Cashewkerne

1 EL Sojasauce

2 EL Senf

1/2 TL Majoran

1/2 TL Thymian

1/2 TL Rosmarin

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 fertiger Blätterteig

Tofu-Pilz-Ragout:

300g Naturtofu

1 Zwiebel

3 EL Öl

300g Champignons

50ml Sojasauce

2 TL Salz

2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark



2 EL Senf

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1/2 TL Thymian

1/2 TL Rosmarin

200ml Wasser

250ml Sojasahne

n.B. Pfeffer

Zubereitung

Nussbraten:

1. Linsen für mind. 4 h einweichen
2. Milchreis mit 1/2 TL Salz im angegebenen Wasser 15 Min. kochen und auskühlen lassen
3. Linsen abgießen, mit Wasser abspülen und mit dem Knoblauch pürieren
4. Zwiebel klein würfeln und Nüsse mahlen oder sehr fein hacken
5. Zwiebel, Nüsse, pürierte Linsen, Milchreis und verbleibende Zutaten zu einer homogenen Masse verkneten
6. den Blätterteig ausrollen, die Masse darauf verteilen und ohne Vorheizen bei 180 Grad Umluft für 40 Min. backen

Tofu-Pilz-Ragout:

1. Tofu in kurze dünne Streifen schneiden (1x2cm), Zwiebel fein würfeln und in eine Pfanne geben, in Öl für 5-10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten
2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Knoblauch hacken
3. Tofu und Zwiebeln mit Sojasauce ablöschen, auf kleiner Hitze kurz einkochen lassen bis die Sauce verkocht ist
4. Champignons, Knoblauch und Salz dazu geben und 5-10 Min. mitbraten
5. Tomatenmark und restliche Gewürze zugeben und unter Rühren mit anbraten
6. mit Wasser ablöschen, kurz einkochen lassen und dann die Sojasahne zugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren



Veganes Moussaka mit Cashew Béchamel

Zutaten

2 mittelgroße Auberginen 500 g ohne Enden

2-3 EL Olivenöl zum Bestreichen

Salz und Pfeffer

4 mittelgroße Kartoffeln 500 g geschält

Tomaten-Hack-Soße:

1 Packung Sonnenblumenhack 76 g Trockengewicht

1 EL Olivenöl 1 große Zwiebel fein gewürfelt

4 Knoblauchzehen gehackt

3 TL getrocknete Kräutermischung Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin

2 TL Paprikapulver oder Prise Chili

½ TL Muskatnuss gemahlen

1 Prise Zimt

80 ml Rotwein optional

80 ml Rote Beete Saft

250 g passierte Tomaten

200 g gehackte Tomaten

2 Lorbeerblätter

1 EL Agavensirup oder Zucker nach Geschmack

1 TL Salz oder nach Geschmack Prise Pfeffer nach Geschmack

Béchamel-Soße:

150 g Cashewnüsse eingeweicht oder vorgekocht

150 ml Wasser

2 kleine Knoblauchzehen

3 EL Hefeflocken

½ TL Paprikapulver oder nach Geschmack

½ TL Salz oder nach Geschmack



Prise Pfeffer nach Geschmack

Prise Kurkuma optional für die Farbe 1

Handvoll Veganer Reibekäse selbstgemacht oder gekauft (optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Die Auberginen der Länge nach in 1,5-cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander auf das vorbereitete Backblech legen. Mit etwas Öl bepinseln und mit Salz bestreuen. Dann 20 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. (Alternativ kann man die Auberginen auch in runde Scheiben schneiden und ca. 3-4 Minuten von jeder Seite in einer Pfanne anbraten).
2. Währenddessen etwas Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in ½-cm dicke Scheiben schneiden und ca. 5-7 Minuten vorgaren. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Tomaten-Hack-Soße:

1. Das Sonnenblumenhack in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser (oder Gemüsebrühe für mehr Geschmack) begießen und 10 Minuten zum Einweichen beiseitestellen. Anschließend in einem Sieb gut ausdrücken.
2. In der Zwischenzeit, 1-2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die fein gewürfelte Zwiebel hinzugeben und ca. 3 Minuten glasig anbraten. Dann den Knoblauch hinzugeben und für eine weitere Minute mitbraten. Nun die getrockneten Kräuter, Paprikapulver, Muskatnuss und Zimt hinzugeben, alles gut miteinander vermengen und ein paar Sekunden mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Dann Tomaten, Lorbeerblätter, Agavensirup, Salz und Pfeffer hinzugeben. Abgedeckt 3-5 Minuten köcheln lassen.
3. Sobald die Sauce ein wenig eingedickt ist, das eingeweichte & ausgedrückte Sonnenblumenhack hinzugeben und weitere 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen. (Die Soße sollte relativ dick sein). Abschmecken und nach Geschmack nachwürzen. Dann beiseitestellen.

Béchamel-Soße:

1. Die eingeweichten oder vorgekochten Cashewnüsse, Wasser, Knoblauch, Hefeflocken, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und cremig mixen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Dann beiseitestellen.

Moussaka schichten:

1. Den Backofen auf 160°C Umluft (oder 180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Den Boden einer 26 cm x 18 cm Auflaufform mit etwas Olivenöl bepinseln und die vorgegarten Kartoffelscheiben darein legen, dass der gesamte Boden bedeckt ist.



3. Nun halbe Menge der Auberginenscheiben darauflegen und die abgekühlte Tomaten-Hack-Sauce auf die Auberginen löffeln und glatt streichen. Dann die restlichen Auberginenscheiben darauf verteilen und zum Schluss die Cashew-Béchamel-Soße auf der Moussaka verteilen.
4. Im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist. (Wenn die Oberseite zu schnell bräunt oder zu trocken wird, bedecke sie mit einem Stück Backpapier oder Alufolie.)
5. Wer mag kann nun veganen Reibekäse (gekauft oder selbstgemacht) darauf verteilen und weitere 5-8 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
6. Die Moussaka mindestens 30 Minuten abkühlen lassen, damit sich die Flüssigkeit am Boden setzen kann und das Ganze schnittfester wird.
7. Warm oder kalt servieren. Reste im Kühlschrank aufbewahren.
8. Guten Appetit!



Kichererbsen- Zwiebel- Pfanne mit Hirse

Zutaten

25 g Tomatenmark

110 g Hirse

2 Zwiebeln

240 g Kichererbsen

Paprikapulver

Olivenöl

Salz

Pfeffer

2 Zehen Knoblauch

300 ml Wasser

Kreuzkümmel (Cumin)

Chilipulver (nach Belieben)

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen & in Halbringe schneiden
2. Knoblauch in Scheiben schneiden & mit Zwiebeln 2 Minuten anschwitzen
3. Tomatenmark zugeben & 1 min braten
4. Kichererbsen & Gewürze in Pfanne geben & 3 min braten
5. Wasser zugeben & 15-20 min köcheln lassen
6. Hirse nach Packungsanleitung kochen



Brokkoli-Erdnuss-Tofu-Curry

Zutaten

1,5 EL Erdnussbutter crunchy
0,5 TL brauner Zucker
2 TL rote Currypaste
0,5 TL Sambal Oelek
200 ml Kokosmilch
50 ml vegane Sahne
400 g Brokkoli-Röschen
1,5 Frühlingszwiebeln
200g fester Naturtofu
Öl
50 ml Gemüsebrühe
Sojasauce bzw. bestenfalls Tamari (dann glutenfrei)
Reis als Beilage

Zubereitung

1. Tofu in Streifen schneiden und in Öl braun/gold anbraten und beiseitestellen
2. Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren
3. Currypaste, Erdnussbutter einrühren
4. Kokosmilch dazugeben, Sahne ebenfalls
5. alles aufkochen und 10 Minuten einköcheln lassen
6. mit Sojasauce bzw. Tamarisauce würzen
7. Brokkoli (blanchiert oder TK aufgetaut) in einer erhitzten Pfanne mit Öl anbraten
8. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten garen
9. Brokkoli und Tofu in die Sauce geben und 3 Minuten aufköcheln lassen
10. Mit in Röllchen geschnittenem Schnittlauch bestreuen und noch mal kurz aufkochen
11. Mit Reis servieren → absolutes Comfort Food!



One-Pot-Pasta

Zutaten

200g Nudeln

1 Zwiebel, klein gehackt

1 Knoblauchzehe, klein gehackt

Hand voll Cocktailtomaten

2 EL Tomatenmark

250ml Weißwein (vegan)

250ml Gemüsebrühe

10-12 schwarze Oliven, gehackt

3 EL Kapern

Salz und Pfeffer

Etwas Petersilie

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Topf und mit Deckel verschließen.

Bei niedriger Hitze 15-18 min köcheln lassen bis die Nudeln gar sind.



Süßkartoffeln mit gebackenen Kichererbsen und Buffalo Sauce

Zutaten

1 Süßkartoffeln
1 Dose Kichererbsen(abgegossen)
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
1/2 Teelöffel Räucherpaprika
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer
Olivenöl

Für die Sauce:

60ml scharfe Sauce (z. B Sriracha)
1 Esslöffel Apfelessig (anderer Essig geht auch)
2 Esslöffel Tahini
1/2 Teelöffel Ahornsirup
1 Esslöffel Sojasauce

Topping:

Veganer Joghurt
Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Ofen auf 200°C vorheizen.

Süßkartoffeln halbieren und mit der abgeschnittenen Seite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Die Kichererbsen auch auf dem Backblech verteilen mit Olivenöl sowie den Gewürzen bestreichen.

Die Kichererbsen und Süßkartoffeln 30 Minuten backen. Nach 30 Minuten die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen. Die Süßkartoffeln weitere 15-20 Minuten backen.

Währenddessen die Zutaten für die Sauce vermengen.

Nach etwa 20 Minuten die Süßkartoffeln herausnehmen und zusammen mit den Kichererbsen, Sauce und optional Joghurt und Frühlingszwiebeln anrichten.



Griechischer Pastasalat (vom Vegan Masterclass Blog)

Zutaten

Für den Salat:

250 g Kritharaki oder Orzo Nudeln

1/2 Gurke

1/2 rote Zwiebel

80 g schwarze Oliven

5-8 Stk getrocknete Tomaten in Öl

1 Handvoll Pinienkerne geröstet

100 g veganer Käse (ähnlich zu Feta) z.B. [Der Gereifte – Griechische Kräuter von Dr. Mannah]

Für das Dressing:

2 EL Olivenöl

1 EL heller Balsamico

1 EL Zitronensaft

2 Knoblauchzehen gepresst

1 TL Thymian frisch oder getrocknet

1 TL Ahornsirup

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kritharaki nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend abkühlen lassen und einige Male umrühren, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.

Gurke würfeln, getrockneten Tomaten klein schneiden und Zwiebel hacken. Oliven nach Belieben ganz lassen.



Pizza Flammkuchenstyle

Zutaten

(fertiger gekühlter) Pizzateig

Belag:

eine Stange Lauch

200g Räuchertofu oder Speckalternative

Vegane Creme/Creme Vega

„Käse“-Creme/Schmelzcreme:

3-4 Kartoffeln (mittelgroß bis groß)

1-2 Karotten (optional)

2 Handvoll Cashewkerne

1 Zwiebel

3-4 EL Hefeflocken (nach Belieben auch mehr)

1-2 EL Sojasauce

Saft einer halben Zitrone

Etwa 1 EL Speisestärke

Gemüsebrühe (so viel, dass das Gemüse im Topf gut damit bedeckt ist)

Etwas Pflanzendrink

Gewürze:

Salz, Pfeffer, (geräuchertes) Paprikapulver, Knoblauchpulver, etwas Kurkuma für die Farbgebung der „Käse“-Creme

Zubereitung

„Käse“-Schmelzcreme:

1. Kartoffeln, Karotten, Zwiebel schälen und kleinschneiden
2. zusammen mit Cashewkernen in Topf mit Brühe, Sojasauce, Knoblauchpulver zum Kochen bringen bis Kartoffeln weich sind
3. danach abschütten (Brühe kann man z.B. am Folgetag noch trinken), in einen Mixer geben und mit Hefeflocken, Speisestärke, Zitronensaft, etwas Hafermilch (oder Alternative) und Paprikapulver zu homogener Masse pürieren, mit Konsistenz spielen, ggf. mehr Flüssigkeit in Form von Hafermilch oder Wasser
4. alles gut abschmecken mit Salz/Pfeffer/noch etwas Sojasauce/was das Herz beliebt



Belag:

1. vegane Creme Fraiche/veganer Schmand in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauchpulver abschmecken
2. Lauch in feine Ringe schneiden
3. Räuchertofu in dünne Scheiben/Würfel schneiden (wer mag, kann diesen auch nochmal in der Pfanne anbraten)

Assemblage:

1. der Teig wird dünn auf ein Blech ausgerollt, mit Creme Vega bestrichen und mit Lauch und Räuchertofu/Speckalternative belegt
2. nun kommt die Kartoffel-Cashew-Creme darauf und wird mit Löffel verteilt
3. alles kommt in den Ofen bei 180°C für etwa 15 Minuten bis alles schön gebräunt ist (Pizza im Auge behalten, ggf. noch länger)
4. Guten Appetit! :)



Tofu mit süß-saurem Gemüse, dazu Reis

Zutaten

200 g Tofu
1 EL Speisestärke
1 rote Paprika
1 kleine Zucchini
1 Zwiebeln
125g Reis
190ml Wasser
etwas Sojasauce
Sesamöl zum Braten
Sesam zum Servieren
Frühlingszwiebel zum Servieren
Salz
Pfeffer

Für die Soße:

50 ml Apfelessig
2 EL Orangensaft
25 g brauner Zucker
1 EL Tomatenmark
1 TL Sojasauce
10 g Ingwer
Chiliflocken nach Geschmack
1 EL Wasser
1 EL Speisestärke

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und danach in größere Würfel schneiden. In eine verschließbare Schüssel mit der Speisestärke geben und alles gut durchschütteln. Die Tofuwürfel sollten komplett bedeckt sein.



2. Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel klein schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Ingwer so klein und fein wie möglich schneiden oder nachher reiben. Den Reis unter fließendem Wasser abspülen und mit dem Wasser zusammen in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen und dann solange köcheln, bis er gar ist.
3. Dabei schon mal Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu ca. 5 Minuten gut anbraten, bis er gebräunt ist. Mit Sojasauce würzen und noch weitere 2-3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Zwiebel in die Pfanne geben und ca. 2-3 Minuten glasig anschwitzen. Paprika und Zucchini dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 8-10 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Nun zur Soße: Apfelessig, Orangensaft, braunen Zucker, Tomatenmark und Sojasauce verrühren. Frischen Ingwer und die Chiliflocken dazugeben. Alles gut verrühren. Wasser mit Stärke separat anrühren und dann ebenfalls zur Soße geben.
6. Tofu und Soße zum Gemüse in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Die Soße etwas einköcheln lassen, dass sie dicker wird. Abschmecken, dann mit Reis auf einem Teller anrichten und zum Schluss mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.
7. Genießen!



Orientalischer Linsenbrei

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Rote Linsen
- 2 Löffel Tomatenmark
- 1 Glas Rotes (veganes) Pesto
- 1 Würfel Brühe
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Koriander
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch in Topf anschwitzen
2. Linsen hinzufügen
3. Mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen
4. Brühe Würfel hinzugeben und aufkochen lassen
5. Pesto und Tomatenmark hinzufügen und gut umrühren
6. Bei kleiner Hitze köcheln lassen bis das Wasser verdunstet ist
7. Dann Gewürze hinzufügen und abschmecken
8. Nach Geschmack können noch Tomatenwürfel und/oder Kichererbsen hinzugegeben werden



Sticky Tofu Bowl with Broccoli & Coconut Rice

Ingredients

1 Lime
10 g Ginger
1/2 Broccoli
10 g Cilantro
200 g smoked Tofu
10 g Sesame Seeds
120 g Basmati
150 ml Coconut Milk
1 Tbsp Rapeseed or Sunflower Oil
2 Cloves Garlic
1 Tbsp Sesame Oil
1,5 Tbsp white/red Wine Vinegar or Rice Vinegar
Salt
10 ml Agave Syrup
150 ml Water
2 g Chili Flakes
40 g Cornstarch
50 ml Soy Sauce

Instructions

1. Wash the rice properly and afterwards put it in a pot with water, coconut milk and some salt (a bit less than a teaspoon). Bring it to the boiling point, then immediately reduce heat on the lowest heat and let the rice simmer.
2. Meanwhile prepare the broccoli and cut it into florets.
3. Dice the tofu.
4. In a bowl cover the tofu properly in cornstarch.
5. With the sunflower/rapeseed oil fry the tofu for approximately 5 min, just so they look nicely brown. Then put the tofu in another bowl.
6. Halve and juice the lime.
7. Peel and grate the ginger.



8. Peel and grate the garlic.
9. Whisk together agave syrup, lime juice, ginger, garlic, soy sauce, sesame oil, chili flake (or sambal olek) and vinegar.
10. Pour the sauce from 9 into the pan and let it simmer until it thickens
11. Start to cook the broccoli for around 7 minutes.
12. Put the crispy tofu in the pan with the sauce from step 10 and mix thoroughly.
13. Chop cilantro for garnishment.
14. Put everything in your favorite large bowl and garnish your dish with the cilantro and sesame seed.



Pasta Vhunfisch

Ein Pastagericht, welches durch Noriblätter und Kichererbsen eine thunfischartige Konsistenz und eine Brise Meeresduft bekommt.

Zutaten

200g Kichererbsen

200g Partytomaten

jede Menge Knoblauchzehen ;)

1 Zwiebel

1-2 EL Essig

2 EL Tomatenmark

5g Noriblätter (ca. 7-8 Blätter)

1/2 TL Misopaste

1 TL braunen Zucker oder Zuckerrübensaft

250 ml Wasser

1-2 EL Öl (Oliven, zur Not Rapsöl)

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel achteln.

Noriblätter mit einem scharfen Messer in ca. 15 mm breite Streifen schneiden und dann jeden Streifen nochmals in ca. 4 - 5 cm lange Streifen zerschneiden.

Knoblauch kurz bei mittlerer Hitze kurz glasig werden lassen.

Jetzt Kichererbsen mit Essig dazugeben und kurz einkochen lassen.

Kichererbsen mit einem Kartoffelstampfer (oder Pfannenwender, irgendwas Flaches eben) so zerdrücken, dass es wie Dosen-Thunfisch aussieht.

Dann Wasser, Tomaten, Noristreifen, Zucker (Rübensaft) und Misopaste hinzugeben und auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Wenn die Noristreifen weich geworden sind, Tomatenmark hinzugeben, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu die Lieblingspasta servieren. (Ich verwende gerne Linguine)



Auberginen Kokos Curry

Zutaten

120g Reis
1 Tomate
1 Aubergine
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Garam Masala
2 TL Curry Pulver
1/4 TL Bockshornkleesamen
1/2 TL Senfsamen
1/2 TL Kurkumapulver
2 EL Öl
1/2 TL Salz
1/2 TL Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
100 ml Wasser
1 EL Tomatenmark

Zubereitung

Als erstes wird der Reis gekocht.

Währenddessen schneidet man die Aubergine in kleine mundgerechte Stücke (am besten vierteln und in kleine Würfel schneiden).

Danach geben wir die Auberginen in eine Schüssel, tun das Öl, Kurkuma und Currypulver hinzu und vermischen das Ganze.

Jetzt werden die Auberginen bei 180 Grad bei Umluft für 20-25 min im vorgeheizten Backofen gebacken, bis sie einfallen und durch sind (oder frittieren).

In einem separaten Topf werden Bockshornkleesamen und Senfsamen in einem Spritzer Öl eine Minute angebraten, danach gibt man die Zwiebel und Knoblauch hinzu, wenn diese glasig gebraten sind kommen die Tomate und Tomatenmark dazu bis alles gemeinsam eine Paste ergibt.



Zu der Paste kommen jetzt die Auberginen, Kokosmilch, Wasser, Garam Masala, Salz und Gemüsebrühe hinzu. Das wird dann auf niedriger Hitze 10-15 min eingekocht. Zum Schluss das Curry mit dem Reis servieren (oder auch Naan Brot).



Tofu-Tempeh Wok

Zutaten

Naturtofu 500 gr

Tempeh 400 gr

Buschbohnen 200 gr, hälften

Knoblauch 2 Zehe, dünn geschnitten

Schalotte 1 Stück (mittelgroß), dünn geschnitten

Chili 1 Stück (optional), feingeschnitten

2 EL Sojasoße

1 EL Zucker

1 EL Öl

Zubereitung

Tofu and Tempeh in Würfel schneiden.

Tofu kurz im Öl frittieren.

Öl in Pfanne geben und erhitzen, den Knoblauch, die Schalotte und den Chili hineingeben und anbraten, bis es duftet.

Tofu, Tempeh und Buschbohnen dazugeben und kurz braten.

Sojasoße und Zucker hineingeben, mischen und köcheln lassen.

Mit Reis servieren.



Griechisch angehauchter Auflauf

Zutaten

- 1-3 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Pflanzenöl (vorzugsweise Olivenöl)
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
(1/2 EL Paprikamark)
- 1-2 Paprika (abhängig von der Größe)
- 4-5 Tomaten (abhängig von der Größe) (oder: 1 Dose gehackte Tomaten)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 100-150 ml vegane Kochsahne
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 EL Chiliflocken
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Muskat
- 1-2 EL Thymian
- 1 Messerspitze Zimt
- Salz
- Pfeffer
- 200g Kritharaki
- 150g veganer Feta

Zubereitung

1. Knoblauch hacken und Zwiebeln klein schneiden, danach mit Öl in einer Pfanne anbraten. Paprika und Tomaten schneiden. Tomaten können ruhig grob geschnitten werden, wenn nicht auf gehackte Dosentomaten zurückgegriffen wird. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Tomatenmark (und ggf. Paprikamark) ebenfalls anbraten für die Röstaromen.
3. Paprika und Tomaten in die Pfanne dazugeben und bisschen köcheln/anbraten lassen. Gewürze dazugeben.
4. Mit Brühe und veganer Kochsahne ablöschen und bisschen köcheln lassen.
5. Die Nudeln kurze Zeit (~2 Minuten) dazugeben, damit sie ein wenig vorkochen.



6. Pfanneninhalte in eine Auflaufform geben.
7. Veganen Feta über dem Inhalt zum Überbacken verteilen.
8. Auflauf für 30-35 Minuten in den Backofen bei 200 Grad.
9. Schmecken lassen!



Vegane Lasagne

Zutaten

Für die vegane „Hackfleisch“-Sauce:

Öl für die Pfanne (Olivenöl oder Sonnenblumenöl)

150g Sojagranulat

300g Gemüsebrühe (zum Aufweichen des Sojagranulats)

2 Zwiebeln (am besten rot)

2 Knoblauch-Zehen

2 EL Tomatenmark

400g passierte oder gestückelte Tomaten

Salz und Pfeffer (abschmecken)

1 TL Basilikum getrocknet

1 TL Oregano getrocknet

Für die vegane „Bechamel“-Sauce:

3 EL vegane Butter/Margarine

3 EL Weizenmehl

500ml Hafer-/Sojamilch

Salz und Pfeffer

3 Lorbeerblätter

1 Msp. Muskatnuss gemahlen

Sonstiges:

Lasagneplatten (ohne Ei!)

200g bis 250g veganer Käse zum Überbacken

Zubereitung

Vegane „Hackfleisch“-Sauce:

1. Sojagranulat in Gemüsebrühe aufweichen, circa 15 min. ziehen lassen
2. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch kleinschneiden



3. Öl in die Pfanne, Zwiebeln anbraten, nach kurzer Zeit Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen (auf mittlerer Stufe anbraten)
4. aufgeweichtes Sojagranulat in die Pfanne wenn Zwiebeln glasig sind, kurz anbraten
5. mit passierten Tomaten/stückigen Tomaten ablöschen, circa 10 min. köcheln lassen
6. Gewürze hinzufügen

Vegane „Bechamel“-Sauce:

1. während die vegane „Hackfleisch“ Sauce köchelt: Mehlschwitze mit Margarine und Mehl
2. Hafer-/Sojamilch hinzufügen, umrühren
3. Lorbeerblätter hinzufügen mit anderen Gewürzen
4. Köcheln lassen (circa 10 min) bis Sauce dick wird,
5. Lorbeerblätter entfernen

Lasagne schichten:

- vegane „Hackfleisch“ Sauce, Bechamelsauce, Nudelplatten, bis die Form (fast) voll ist
- vegane Käse drauf streuen

circa auf 200 Grad, Ober- und Hitze 45 min backen.

Enjoy!



Ajvar Gnocchi Pfanne mit Mandelblättchen und Tofu

Zutaten

200g Tofu
500g Gnocchi
250g Brokkoli
1 Rote Paprika (in Streifen geschnitten)
2 Frühlingszwiebeln
20g gehobelte Mandeln
200g Ajvar
Salz
Pfeffer
Kräuter der Provence

Zubereitung

1. Neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst Tofu, anschließend Gnocchi. Von allen Seiten golden anbraten.
2. Brokkoli, Paprika und Frühlingszwiebeln in dieser Reihenfolge hinzugeben und 3-4 Minuten mitbraten.
3. Ajvar und 4-5 EL Wasser in die Pfanne geben, gut vermischen.
4. Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence nach Geschmack hinzugeben und 3-4 Minuten ziehen lassen.
5. Vor dem Verzehr mit den gehobelten Mandeln toppen.



Schupfnudeln mit sahnigen Champignons und Pinienkerne

Zutaten

400g Schupfnudeln

400g Champignons

2 Rote oder weiße Zwiebeln

300 ml Wasser

200 ml vegane Kochsahne/creme

1,5 TL Kartoffelstärke

1,5 TL Gemüsebrühpulver

15g Senf

Zubereitung

1. Schupfnudeln in einer Pfanne anbraten
2. Champignons in Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne anbraten.
3. Rote Zwiebeln und Knoblauch zu den Champignons geben.
4. 300 ml Wasser mit 200 ml veganer Kochsahne, 1,5 TL Gemüsebrühpulver und 1,5 TL Kartoffelstärke in einem Maßbecher vermischen.
5. Soße in die Pfanne mit den Champignons geben
6. Senf hinzugeben und 4-5 Minuten köcheln lassen bis es eindickt.
7. Schupfnudeln in die Champignonsoße geben und umrühren.
8. Vor dem Servieren mit Pinienkernen toppen



Veganer Linsen Gemüse Onepot

Zutaten

- 100 g rote Linsen (alternativ auch mit braunen möglich)
- 2-3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 350 g)
- 100 g TK Erbsen
- 2 Karotten (ca. 150 g)
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Petersilie
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Schnittlauch oder Koriander)
- 2 TL neutrales Öl
- Optional: etwas (vegane) Creme Fraiche als Topping

Zubereitung

Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Kartoffeln schälen und in ca. 1cm Würfel schneiden. Karotten ebenfalls in ca. 1cm Würfel schneiden.

Öl in einer und Knoblauch und die Zwiebeln anbraten.

Linsen und Karotten- und Kartoffelwürfel dazugeben und alles für ein paar Minuten weiterbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen; mit Deckel ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln und ab und zu umrühren.

Erbsen dazugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver abschmecken. Kräuter hacken und auf fertig angerichteten Teller streuen. Optional: Kräuter mit Creme fraiche verrühren und auf fertiges Essen geben.



Nudelsuppe „Asian Style

Zutaten

10g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
200g Tofu Natur
2TL Tomatenmark
1/2TL Sambal Oelek
150ml Kokosmilch
600ml Gemüsebrühe
120g Champignons
Lauchzwiebeln nach Belieben
2 Limettenscheiben
1 Bund Koriander
Sojasoße
100g Glasnudeln

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch fein reiben
2. Zusammen in 1EL neutralem Öl anbraten (am besten eignet sich ein großer Topf)
3. Tofu würfeln
4. Tofuwürfel, Tomatenmark und Sambal Oelek in den Kopf geben und mit anbraten
5. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten köcheln
6. Champignons vierteln und zugeben
7. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und hinzufügen
8. Glasnudeln separat nach Packungsanleitung zubereiten
9. Suppe und Nudeln zusammen in einer tiefen Schüssel anrichten, mit Limetten und Koriander garnieren
10. Mit Sojasoße abschmecken



Kichererbsen Curry

Zutaten

- 300g Jasminreis
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Kokosnussmilch
- 1 Hand voll Cherrytomaten
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1EL Öl (z.B. Kokosöl)
- 2 EL Currypaste (rot oder gelb)
- 1/2 TL Korianderblätter (Basilikum, wenn Koriander ih bah)
- Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe nach Bedarf

Zubereitung

1. Reis waschen, 20min in Wasser quellen lassen.
2. Reis mit 1,5facher Menge Wasser aufkochen, dann auf niedrigster Stufe mit Deckel für 20min kochen.
3. Zwiebel und Knoblauch hacken.
4. Kichererbsen abtropfen.
5. Cherrytomaten halbieren.
6. In einer Pfanne Öl (z.B. Kokosöl) erhitzen, Zwiebel anbraten.
7. Wenn die Zwiebeln glasig werden, Knoblauch hinzugeben und kurz mit braten.
8. Kichererbsen und Currypaste mit in die Pfanne geben, das Ganze mit der Kokosnussmilch ablöschen.
9. Cherrytomaten dazugeben und kurz aufkochen.
10. Nach Geschmack würzen.
11. Curry mit Reis servieren.



Burrito Bowl

Zutaten

1/2 rote Zwiebel

1/2 rote Paprika

1/2 Tomate

1/2 Limette

Prise Salz

1EL Essig

1EL Senf

Salz und Pfeffer

3EL Olivenöl

Prise Zucker

Zitronensaft

1/2 Eisbergsalat

1EL Olivenöl

1Knoblauchzehe

100g Walnüsse

200g rote Linsen

1Dose gehackte Tomaten

Guacamole (kann man auch selbst machen)

Nacho Chips

Reis (Basmati)

Koriander (optional)

Zubereitung

Zuerst Zwiebel, Paprika und Tomate in Würfel hacken und im Anschluss mit Mais und Kidneybohnen in eine Schüssel geben.

Danach den Saft der Limette hinzugeben und mit Salz würzen.

Die Zutaten in der Schüssel durchziehen lassen.



Alle Zutaten für das Senfdressing vermischen (Essig, Senf, Salz u. Pfeffer, Öl, Prise Zucker, Zitronensaft) und den Salt in mundgerechte Stücke rupfen/schneiden.

Alternativ kann auch ein anderes Dressing nach eigener Wahl verwendet werden.

Für das „Tacobfleisch“ brät man eine Knoblauchzehe in Olivenöl an und gibt 100g Walnüsse für fünf Minuten dazugeben.

Daraufhin werden die Linsen, welche zuvor gekocht wurden, eine Dose Tomaten und Gemüse nach Wahl hinzugegeben. Danach circa fünf Minuten köcheln.

Die Guacamole kann nach Belieben selbst gemacht oder gekauft werden.

Zum Schluss den Reis kochen und alle Zutaten in eine Bowl geben.

Optional kann Koriander draufgegeben werden.

Schmecken lassen.



Afrikanischer Erdnuss-Weißkohleintopf

Zutaten

1 Weißkohl
2 Zwiebeln
4 Möhren
3 Paprika
2 Dosen gehackte Tomaten
1 Dose Mais
1 Dose Kidney Bohnen
1 TL Paprika Pulver
1 TL Kümmel
1 EL Senf
1 TL Thymian
2 EL Tomatenmark
3 EL Erdnussbutter
Brühe zum Kochen des Weißkohls

Zubereitung

Zwiebeln schneiden, Weißkohl zerkleinern und in Brühe vorkochen.

Paprika und Möhren kleinschneiden.

Zwiebeln in etwas Öl anbraten und Paprika sowie Möhren und die Gewürze sowie Erdnussbutter und Tomatenmark zugeben.

Dann die Tomaten hinzufügen und kurz köcheln lassen.

Den gekochten Weißkohl und die Kidneybohnen sowie den Mais hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Brühe zufügen.

Kann mit Reis oder Brot serviert werden.



Dürüm-Döner mit Räuchertofu

Zutaten

für das Dönerfleisch:

200 g Räuchertofu

2 EL Tomatenmark

2 EL Öl

1 EL Gyrosgewürz

1 kleine Knoblauchzehe

Für das Gemüse:

150 g Blaukraut

1 Zwiebel

1/2 rote Paprikaschote

1 EL Zitronensaft

1 Prise Salz

2 große Dürümfladen

Für die Knoblauchsauce:

100 g Sojajoghurt

1 Knoblauchzehe

Petersilie und Dill

Salz und Pfeffer

Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Räuchertofu in feine Scheiben schneiden und mit allen Zutaten marinieren. Mindestens 20 Minuten marinieren, besser über Nacht.

Paprika, Blaukraut und Zwiebeln sehr dünn schneiden und mit Zitronensaft und Salz durchkneten.

Für die Knoblauchsauce alle Zutaten verrühren.

Räuchertofu anbraten.

Dürümfladen kurz beidseitig in der Pfanne erwärmen und mit Räuchertofu, Gemüse und Knoblauchsauce belegen.



Kichererbsen Curry mit Reis als Beilage

Zutaten

1 Dose gestückelte Tomaten (400g)

200-400 ml Wasser (Nach belieben schauen, soll nicht zu flüssig werden aber auch nicht zu dick)

1 Dose Kichererbsen (400g)

Etwas Öl (1-2EL) am besten Olivenöl

1 mittlere Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

200-300 ml Kokosmilch (abschmecken und schauen ob mehr nötig ist)

Salz, Pfeffer und edelsüß Paprika Pulver

2 EL Currypulver

1 große Süßkartoffel

4EL rote Linsen (oder andere)

Reis (Nach Belieben) 125g

Zubereitung

Öl in die Pfanne geben. Mittlere Hitze.

Zwiebel klein hacken etwas anbraten.

Kichererbsen hinzugeben, kurz umrühren und gehackte Tomaten mitgeben und Wasser.

Kokosmilch dazu geben und umrühren.

Gewürfelte klein gemachte Süßkartoffel und Linsen hinzugeben und umrühren.

Gewürze und fein gehackten Knoblauch mit einrühren.

Ca. 40min köcheln lassen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, dann aber auch abschmecken, ob man nachwürzen muss.

Währenddessen Reis kochen.

Wenn die Linsen und Kartoffel gar sind, sollte das Curry fertig sein.



Schmidt'sches Schüsselchen

Zutaten

für den Tofu (Topping):

200 g Tofu

1 cm Ingwer

2 Zehen Knoblauch

3 EL Sojasauce

1 TL Curcuma

1 TL Curry

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver

1/4 TL Chilipulver

1 EL Öl

3 EL Maismehl

3 EL hoch erhitzbares Öl

1 TL Chilipaste

Zutaten für die Gemüsebowl (Topping):

150 (mini) Pak Choi

100 g Karotten

75 g Paprika

1,5 cm Ingwer

1 Zehe Knoblauch

3 Frühlingszwiebeln

50 ml Sojasauce

175 g Reismudeln

Toppings:

2 Frühlingszwiebeln

1/2 Avocado



Zubereitung

Tofu würfeln und mit fein geschnittenem Ingwer und Knoblauch sowie den Gewürzen vermengen. Sojasauce und Öl untermengen und Tofu ziehen optimalerweise über Nacht (oder eine Stunde) ziehen lassen.

Gewürzten Tofu mit Maismehl vermengen und in Öl anbraten. Beim Braten noch die Chilipaste hinzugeben. (Alternativ Chilipaste und etwas Öl untermengen, dann erst in Maismehl schwenken und im Ofen bei 180 °C Ober- / Unterhitze goldbraun backen.)

Ingwer und Knoblauch kleinschneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Öl anbraten. Pak Choi in 1 cm Stücke schneiden, Karotten stiften, Paprika in Stücke schneiden und in die Wok Pfanne geben. Mit etwas Wasser ablöschen und köcheln lassen.

Parallel Reismudeln mit heißem, gesalzenen Wasser in einer separaten Schüssel übergießen.

Wenn die Reismudeln durch und das Gemüse bissfest ist beides vorsichtig in der Wok-Pfanne vermengen und mit Frühlingszwiebeln, dem Tofu und Avocado servieren.



Koshary/Koshari

Dabei handelt es sich um das Nationalgericht aus Ägypten EG

Zutaten

400g Reis (Parboiled o. Basmati)

200g Fadennudeln

1pck. Passierte Tomaten

2 große Zwiebel

2 große Tomaten

Petersilie

200g Linsen

100g Kichererbsen

1 Knobizehe

Gewürze:

Kumin

Salz / Pfeffer

Paprikapulver scharf

Zitronensaft, wahlweise Essig-Knobi-Sauce zum Beträufeln

3 EL Essig Essenz

1-2 Knobizehen

Salz, Pfeffer

1 EL Olivenöl

Zubereitung

Zunächst den ungekochten Reis und die Fadennudeln mit Öl anbraten bis alles goldbraun ist.

Dann Wasser drauf gießen und den Reis sowie die Nudeln kochen.

In der Zeit die Tomaten kleinschneiden und die Petersilie hacken. Dann die geschnittenen Tomaten und die gehackte Petersilie in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.



Die Zwiebeln einmal halbieren und dann Ringe schneiden. Danach werden die Zwiebeln in Öl gebraten, sodass am Ende Röstzwiebeln entstehen (optional: fertige Röstzwiebeln gehen auch).

Für die Soße eine Knobizehe und eine Zwiebel in kleine feine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind dann die passierten Tomaten hineingeben. Auf mittlerer Stufe köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Währenddessen die Linsen erwärmen. Die Kichererbsen werden auch erwärmt.

Wenn das Reis-Nudel-Gemisch fertig gekocht ist wird angerichtet, die Reihenfolge ist dabei sehr wichtig!

1. Nudeln-Reis
2. Linsen
3. Tomatensoße
4. Tomatensalat
5. Röstzwiebeln
6. Kichererbsen
7. Beträufeln mit Essig Sauce (optional)

Der Tomatensalat kann auch dazu gereicht werden und muss nicht unbedingt drauf. Jedoch bringt dieser noch eine Frische Komponente mit rein. Optional, die Essig Soße: Alle Zutaten miteinander im Mixer (am besten noch im Mörser) miteinander vermischen.



Veggi-Reis

Zutaten

Gemüsebrühe 2-4 TL

Prise Pfeffer und Salz

Ital. Kräuter 1 TL

Paprika 2-3 Schoten

Möhren 3 Mittelgroße

Zwiebel 1 Große

200g Reis (z.B. Jasminreis o.ä.)

ca. 20g Margarine (zum Anbraten)

Zubereitung

Zwiebel in kleine Würfel schneiden; Paprika in dünne Scheiben schneiden; Möhren schälen, längs halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden

Paprika, Zwiebel, Möhren und Butter in Pfanne erhitze; bis Zwiebeln glasig sind. Dabei mit Pfeffer, Salz und 1TL Ital. Kräuter würzen.

2-4TL Gemüsebrühe auf dem Gemüse verteilen. Deckel auf Pfanne bis die Flüssigkeit des Gemüses eine kleine wässrige Gemüsebrühe in der Pfanne bildet. Dies noch ca 3-5min zum Einziehen mit Deckel braten.

Reis nach Packungsanleitung zubereiten und entweder neben dem Gemüse servieren oder mit in der Pfanne braten für ca. 5min..



Kritharaki-Spinat-Topf (griechisch)

Zutaten

2 Knoblauchzehen

125 g Baby-Spinat

2 TL Thymian

80 g getrocknete Tomaten (in Öl)

2 EL Olivenöl

150g Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform; Kochzeit 14-16 Min.)

2 TL Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)

100 g veganer Feta

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Die Kritharaki hinzufügen und alles ca. 1 Min. weiterdünsten. Das Tomatenmark einrühren und ca. 1 Min. andünsten, dann die Gemüsebrühe einrühren. Die Nudeln zugedeckt bei großer Hitze aufkochen, dann offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln.
3. 1-2 TL Thymian unterrühren und die Nudeln 5-10 Min. weiterköcheln. Währenddessen immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden klebt.
4. Während die Nudeln garen, die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
5. Die Nudeln probieren. Sind sie noch nicht bissfest, bei Bedarf noch 2-5 EL Wasser dazugeben und kurz weiterköcheln.
6. Getrocknete Tomaten und weiße Bohnen zu den Nudeln geben und unter Rühren erhitzen. Den Spinat untermengen und 2-3 Min. mitköcheln. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Fetastücke hinzufügen.



Süßkartoffel Chili Curry

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 orangefarbene Süßkartoffel (ca. 400 g)
- 250 g Tomaten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL mildes Currypulver
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Brokkoli
- ½ Bund Koriander

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und ohne den Stielansatz in feine Streifen schneiden.
2. Süßkartoffel schälen und in 1,5-2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Öl in einem Topf (ca. 20 cm) erhitzen. Die Süßkartoffel darin unter Rühren ca. 5 Min. andünsten. Knoblauch, Zwiebe) und Chili dazugeben und alles 2-3 Min. weiterdünsten. Das Currypulver einrühren und kurz mit anschwitzen. 2 EL Tomatenwürfel zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Tomaten, Kokosmilch sowie ca. 150 ml Wasser in den Topf geben und alles vermengen. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-6 Min. köcheln lassen. Währenddessen ab und zu umrühren.
4. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden, den Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Brokkoliröschen und -stiele in den Topf geben und das Curry 6-7 Min. weitergaren.
5. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Einige Korianderblätter zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Blätter grob hacken und unter das Curry rühren. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit den beiseitegelegten Tomatenwürfeln und Korianderblättern garnieren.



Gemüse Schupfnudel Ragout

Zutaten

100g TK-Erbesen
200 g grüner Spargel
150 g Zuckerschoten
1 Stange Lauch (ca. 250 g)
3 EL Sonnenblumenöl
400g Schupfnudeln (Kühlregal)
200 ml Gemüsebrühe
250 ml Hafermilch
Salz
Pfeffer
15g Mehl (Type 405)
4 Stängel Kerbel (o. Ä.)

Zubereitung

1. Erbsen antauen lassen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
2. Zuckerschoten putzen, waschen und jeweils quer halbieren. Lauch putzen, längs halbieren, gut waschen und quer in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten, dann herausnehmen.
1. 3.Übriges Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Spargel, Zuckerschoten und Erbsen 3-4 Min. dünsten. Brühe und 200 ml Hafermilch angießen.
2. Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. köcheln.
3. 4.Lauch dazugeben. Salzen, pfeffern, 2 Min. köcheln. Restliche Hafermilch (50 ml) mit Mehl verquirlen, unter das Ragout rühren. Unter Rühren aufkochen, ca. 4 Min. köcheln. Salzen, pfeffern. Schupfnudeln untermischen und erhitzen.
4. 5.Kerbel waschen, Blätter abzupfen. Die Hälfte hacken und unter das Ragout mengen. Kerbelblättchen daraufstreuen.



Weisse Bohnen mit Quinoa

Zutaten

- 1 Dose weiße Riesenbohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 70 g Quinoa
- 2 Knoblauchzehen
- 450 g Tomaten
- 3 TL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 170 ml Gemüsebrühe
- 125 g veganer Mozzarella
- 2 Stängel Oregano

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Quinoa in einem feinen Sieb unter heißem Wasser gründlich abbrausen, dann abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Tomaten waschen, trocken reiben und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
3. Bohnen, Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark, Oregano und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Quinoa unterrühren.
4. Eine Auflaufform (ca. 22 x 18 cm) fetten. Bohnenmix darin verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Inzwischen veg. Mozzarella klein würfeln.
5. Auflauf nach den 25 Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen, gut durchrühren und veg. Mozzarella darauf verteilen.
6. Im Ofen 15-20 Min. weiterbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
7. Oregano waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Auflauf aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Mit Oregano bestreuen.



Veganes Nudel-Schinken-Gratin mit Brokkoli

Zutaten

300 g Röhrennudeln (z. B. Rigatoni)

200 g Räuchertofu

0.5 Brokkoli

1 Zwiebel

300 ml pflanzliche Milch

250 ml pflanzliche Sahne

250 ml Wasser

200 g veganer Reibekäse

2 EL vegane Butter

Pflanzenöl zum Braten

Schnittlauch zum Servieren

Schuss Sojasoße

Salz

Pfeffer

Muskat

Zubereitung

1. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Kleine Röschen vom Brokkoli abschneiden und die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Räuchertofu-Würfel bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbraten. Einen Schuss Sojasoße dazugeben und noch weitere 1-2 Minuten anbraten, bis der Räuchertofu leicht knusprig ist. Danach beiseitestellen.
3. Parallel dazu gesalzenes Wasser aufkochen lassen und die Brokkoliröschen im siedenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Danach aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Den blanchierten Brokkoli ebenfalls beiseitestellen.
4. Vegane Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Danach pflanzliche Milch, pflanzliche Sahne und Wasser dazugeben, salzen und aufkochen lassen.
5. Sobald die Flüssigkeit kocht, Nudeln dazugeben und nach Packungsangabe al dente kochen. In der Zwischenzeit den Backofen schon mal auf 200°C vorheizen.



6. Den veganen Reibekäse dazugeben und einrühren, bis er geschmolzen ist. Die Nudeln in Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Danach den Brokkoli und Räuchertofu untermengen.
7. Die Mischung in eine leicht eingefettete Auflaufform geben und bei 200°C (Ober- und Unterhitze) ca. 10-15 Minuten überbacken. Mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen.



Summer-Rolls

Zutaten

- 4 Karotten
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Salatkopf
- 1 Block Tofu
- 1/4 Rotkohl
- 1 Avocado
- 12 Reispapier
- 1 Packung Reismudeln/ Glasnudeln
- 3 EL Erdnussmus
- 1 EL Kokosmilch
- Gewürze
- 2 EL Soja-Sauce

Zubereitung

1. Tofu in dünne Scheiben schneiden und knusprig in der Pfanne anbraten
2. 3 Karotten mit dem Sparschäler in „Nudeln“ schälen und ebenfalls in der Pfanne mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprika) anbraten
3. Glasnudeln nach Packung garen
4. 1 Karotte, Paprika, Gurke in Stifte schneiden
5. Avocado, Rotkohl kleinschneiden
6. Salatblätter abziehen und waschen
7. Erdnussmus, Kokosmilch und Sojasauce im Topf erwärmen und eine Sauce herstellen, ggf noch Wasser hinzugeben und abschmecken
8. Schale heißes Wasser für das Reispapier bereitstellen
9. Reispapier ins Wasser tunken, Salatblatt draufgeben, Sauce hinzugeben, Tofu hinzugeben, Karottennudeln, Glasnudeln, Gurken-, Karotten-, Paprikastifte hinzugeben, Avocado und Rotkohl begeben und zu einer Rolle rollen
10. bei Bedarf: fertige Summer-Rolls in die Pfanne geben und knusprig rösten
11. zum Verzehr bei Bedarf die Summer-Rolls in Soja-Sauce dippen



Chili sin Carne

Zutaten

125 g rote Linsen
1/2 Dose Kidneybohnen
1/2 Dose Mais
1/2 Zwiebel
1 mittel große Kartoffel
1 Knoblauchzehe
ein wenig Öl zum Braten
150 ml passierte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Paprikapulver
1/2 TL Currypulver
1/4 bis 1/2 TL Chilipulver (je nach Schärfe des Pulvers)
Pfeffer
Salz

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden
2. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden
3. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf mit ein wenig Öl anschwitzen
4. Kartoffeln zugeben und kurz mitbraten
5. Rote Linsen kalt waschen und ebenfalls in den Topf geben
6. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles 20-25 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich und die Linsen zerfallen sind. Dabei nach etwa 10 Minuten die passierten Tomaten zugeben.
7. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen, zum Chili geben und mit erhitzen.
8. Mit Paprika, Curry, Chili, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

P.s.: Es lohnt sich das Rezept für vier Personen zu kochen. Der Arbeitsaufwand steigt hierbei nur minimal, dafür werden alle Dosen verbraucht und am Tag drauf schmeckt das Chili sogar noch besser.



Curry-Hirse mit Linsen und Brokkoli

Zutaten

150 g Hirse
60 g rote Linsen
540 ml Wasser
1 TL Brühpulver
1 Zwiebel
1 gehäufter TL Currypulver
Salz
Pfeffer
1 EL ÖL
350 g Brokkoli

Zubereitung

1. Zwiebel kleinschneiden, bei Verwendung von frischem Brokkoli, diesen ebenfalls schneiden
2. Hirse und rote Linsen waschen
3. Hirse, roten Linsen und Zwiebeln in einen Kochtopf geben. 540 ml kaltes Wasser zugeben.
4. Hirse mit Linsen und Zwiebeln zum Kochen bringen, Brühpulver zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen (hierbei die individuelle Kochzeit der Hirse beachten, die Linsen sollten während dieser Zeit zerfallen).
5. In einem anderen Topf den Brokkoli kochen bis er noch leicht bissfest ist.
6. Unter die fertige, sämige Hirse-Linsen-Masse das Currypulver und das Öl rühren.
7. den Brokkoli unterheben
8. mit Salz und Pfeffer abschmecken

P.s.: Das Rezept lässt sich gut variieren und saisonal anpassen. Statt des Curry passen ebenfalls andere Gewürzmischungen wie z.B. Ras el Hanout oder Garam Masala. Der Brokkoli lässt sich gut durch ein oder mehrere andere Gemüse variieren, besonders schön ist dabei, wenn das Gemüse optisch einen Kontrast zu der curry-gelben Hirse-Linsen-Masse bildet z.B. Paprika, grüne Erbsen, Möhren und Kohlrabi, Kohl (Blumen-, Wirsing-/Rot-/Weiß-), Rote Beete, grüner Spargel, grüne Bohnen etc. Wer mag kann zu dem Gericht auch gehackte oder geriebene Nüsse oder Kerne hinzufügen (z.B. Walnuss, Cashew, Mandeln, geröstet Haselnüsse, Sonnenblumenkern, Schwarzer Sesam etc.)"



Tantanmen-Ramen mit veganem Hack

Zutaten

15 g Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
50 g Tahin
1/2 EL Misopaste
90 ml Sojasauce
1 EL Reissessig (alternativ Weißweinessig)
1 Baby-Pak-Choi
1 Lauchzwiebel
1 EL helle Sesamsaat
1 EL Rapsöl
100 g veganes Hack
1 EL Sambal Oelek oder Siracha
etwas Zucker
200 g Ramen oder Mie-Nudeln
350 ml Gemüsebrühe
250 ml ungesüßter Pflanzendrink
Koriander oder andere frische Kräuter für das Topping

Zubereitung

Den Ingwer schälen und 1/3 fein hacken. Den Rest grob schneiden. Den Knoblauch schälen. Für die Würzsauce (Tare) Tahin, Misopaste, 45 ml Sojasauce, Essig, 1/2 Knoblauchzehe und den grob geschnittenen Ingwer im Mixer fein pürieren.

Den Pak Choi waschen, putzen und die Blätter ablösen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Die restliche Knoblauchzehe fein hacken. Sesamsaat in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das vegane Hack darin braten. Den restlichen Ingwer und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Sambal Oelek oder Siracha, Zucker und die restliche Sojasauce hinzufügen und kurz mitbraten. Mit 2-3 EL Wasser ablöschen und warm halten.



Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Wasser bissfest garen. Die Pak Choi Blätter ca. 1 Minute vor Ende der Garzeit hinzufügen. Die Gemüsebrühe mit dem Pflanzendrink aufkochen.

Taresauce auf 2 Schalen verteilen, mit der heißen Brühe aufgießen und verrühren.

Die Nudeln mit dem Pak Choi im Sieb abtropfen lassen und in die Brühe geben. Mit dem veganen Hack anrichten. Mit angeröstetem Sesam, Kräuter und Lauchzwiebelringen bestreuen.



Nudeln mit hausgemachtem Pesto

Zutaten

250g Pasta

1,5 EL Pinienkerne oder Cashews oder Sonnenblumen

2 Bund Basilikum

1 Prise Salz

30 ml Olivenöl

3 EL Hefeflocken

Bissel Zitronensaft

Zubereitung

Is ganz ganz einfach. Nudeln in ausreichendem Salzwasser kochen und alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse mixen.

Fertig!



Hummus mit Beilagen

Zutaten

2x Dosen Kichererbsen (ins. 980g Nassgewicht)

4x EL Tahini

2x TL Kreuzkümmel

4x EL Zitronensaft

4x EL Olivenöl

2x Knoblauchzehen

50g Petersilie

Salz

Pfeffer

Paprikapulver (edelsüß)

Ras el-Hanout

2 Stück Fladenbrot

Saure Gurken 200g Trockengewicht

Zubereitung

Kichererbsen zusammen mit der Flüssigkeit in eine Schale füllen.

Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Petersilie dazu geben.

Das Ganze pürieren bis es cremig ist.

Mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout abschmecken.

Saure Gurken klein schneiden.

Fladenbrot und saure Gurken zum Hummus servieren.



Veganes Mac'n' Cheese

Zutaten

1 kleine Kartoffel

1 halbe Karotte

1 kleine Zwiebel

Den Saft einer viertel Zitrone

150g Cashews

1x smoked Paprika Schote

3 EL Haferflocken

1/2 EL Senf

500 ml Wasser

250g Macaroni

Salz

Knoblauchpulver

Pfeffer

1x Gemüsezwiebel

Zucker

Öl

Zubereitung

Cashews für einige Stunden im Wasser einweichen lassen.

Gemüse schneiden und mit 1/2 Salz zu den Cashews geben.

Alles für etwa 20 min kochen bis es weich ist.

Hefeflocken, Senf, 2 TL Salz, Zitronensaft etwas Knoblauchpulver und Pfeffer dazugeben.

Pürieren bis es cremig ist.

Falls es zu dickflüssig ist, das Ganze mit Wasser strecken.

Gemüsezwiebeln im Zucker mit Öl karamellisieren.

Macaroni kochen bis sie gar sind.

Soße zu den Macaroni geben und mit karamellisierten Zwiebeln servieren.



Linseneintopf

Zutaten

1,5 Zwiebeln
1 Möhre
2 Kartoffeln
125g Tellerlinsen
50g Tomatenmark
500 ml Brühe
Balsamico Essig
25g Petersilie
Salz
Pfeffer
Öl

Zubereitung

1. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln würfeln.
2. Zwiebeln anbraten.
3. Danach Kartoffeln und Möhren dazugeben.
4. Wenn alles etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark dazugeben und damit anbraten.
5. Das ganze mit Brühe ablöschen.
6. Linsen dazugeben und etwa 1h köcheln lassen.
7. Gegebenenfalls Wasser dazu geben.
8. Balsamico und Petersilie dazugeben.
9. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Japanische Krokette

Zutaten

Mittelgroße Kartoffeln: 5 Stück

Gemüsezwiebel: 1 Stück

Öl zum Braten: 1 Esslöffel

Wasser:Weizenmehl 1:1

Salz und Pfeffer: angemessene Menge

Öl zum Frittieren

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser ca.20 Minuten weich kochen.
2. Gemüsezwiebel pellen und fein hacken, dann mit Öl bis sie goldbraun sind braten.
3. Die gekochten Kartoffeln zerdrücken und mit den gebratenen Zwiebeln, Salz und Pfeffer mischen und den Teig kneten.
4. Zwei Schüsseln zum Panieren vorbereiten. Weizenmehl und Wasser in die erste und Paniermehl in die zweite Schüssel geben.
5. Den Teig mit einer runden Kissenform erst in Mehl tunken und dann mit Paniermehl ummanteln.
6. Den panierten Teig für ca.3 Minuten frittieren, bis er knusprig und goldbraun ist.



Pasta a mezzo di fagiolo

Zutaten

400-600 g weiße Bohnen, gekocht (Je nachdem, wie cremig die Pasta genossen werden möchte)

250 g Vollkornnudeln (Fettuccine oder Spaghetti)

1 Zwiebel

1 TL Chiliflocken

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

Getrocknete Tomaten in Öl

(In der Saison auch gerne mit ein paar Zoodles (Zucchini-Nudeln) servieren, sodass auch eine Gemüsekomponente dabei ist).

Zubereitung

Zuerst etwa 3 getr. Tomaten pro Person und 2 EL des dazugehörigen Öls in eine Pfanne geben und gemeinsam mit der klein geschnittenen Zwiebel anbraten. Anschließend die Tomaten und Zwiebel heraus nehmen und in derselben Pfanne die Bohnen kurz mit den Chiliflocken anrösten.

Danach die Nudeln aufsetzen und al dente kochen.

Im Anschluss werden die Bohnen mit den Chiliflocken klein püriert. Die Zitrone ausdrücken und gemeinsam mit den Tomaten und der Zwiebel in die Bohnenpaste geben. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Nudeln durch sind, NICHT das gesamte Nudelwasser abschütten, sondern eine Schöpfkelle davon zu der Bohnenpaste geben, sodass es eine schön cremig wird.

Nun kann serviert werden: Entweder schon vorher alles zusammen rühren, sodass die Nudeln bereits mit der Soße benetzt sind oder klassisch die Bohnenpaste wie ein guten Klex Soße auf den Nudeln servieren.

Dieses Gericht hat durch die Kombi „Vollkornprodukt & Hülsenfrucht“ eine hohe Eiweißdichte. Die würzigen Tomaten passen perfekt zu der sanften Creme und die Zitrone gibt der ganzen Sache den perfekten Kick.



Couscous-Salat

Zutaten

150g Couscous

2 Teelöffel Gemüsebrühe

Wasser

1 Karotte

1/4 große Süßkartoffel

1/4 Zucchini

1 Esslöffel Olivenöl

Salz

Pfeffer

Kräuter der Provence

Paprika-Pulver

1 Tomate

1/4 Gurke

1/3 Feta

Frühlingszwiebeln

1/2 Packung Hummus

2-4 Teelöffel Sambal oelek

(Sesam)

Zubereitung

Couscous mit Gemüsebrühe in großer Schüssel mischen, kochendes Wasser drübergießen (nicht so viel, dass es darin schwimmt, aber auch nicht so wenig, dass es nicht quillt) und durchmischen.

Karotte, Süßkartoffel & Zucchini in kleine Würfel schneiden & mit Olivenöl in Pfanne anbraten, bis es durch ist. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence & Paprikapulver sparsam würzen und ein bisschen abkühlen lassen.

Tomate, Gurke, Feta & ein bisschen Frühlingszwiebeln in kleine Würfel schneiden und zu Couscous geben.



Gemüse aus Pfanne auch zu Couscous geben (es darf noch warm sein, aber nicht mehr heiß). Alles durchmischen & in Schüsseln verteilen

Hummus, Sambal oelek, Sesam nach Belieben darauf verteilen & durchmischen.



Gefülltes Reispapier mit Erdnuss-Dip

Zutaten

16 Scheiben Reispapier

1 Tofu Natur

2 Möhren

1 Zucchini

Salz

Sojasauce

Pfeffer

Paprika edelsüß

Sauce:

4 EL Erdnussmus

1-2 TL Sojasauce

1-2 TL Zitronensaft

Wasser oder Hafermilch

Zubereitung

1. Tofu, Möhren + Zucchini raspeln
2. in einer Pfanne anbraten und mit Sojasauce ablöschen
3. Gewürze hinzugeben
4. dann die Masse in ein Reispapier legen + dies zusammenfalten (wie eine Sommerrolle), noch ein Reispapier drum herum und in einer Pfanne anbraten

Sauce:

1. Erdnussmus, Sojasauce, Zitronensaft in ein Schraubglas geben
2. So viel Wasser oder Hafermilch dazu, dass die gewünschte Konsistenz erreicht wird (immer mal wieder Glas zuschrauben + schütteln + abschmecken/Konsistenz checken)



Gnocchi mit Sauerkraut + Räuchertofu

Zutaten

1 Packung Gnocchis (haltbar)

1/2 Packung Sauerkraut

1 Räuchertofu

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Sojasauce

Apfelmark & Creme vega

Zubereitung

1. Gnocchis kochen
2. Zwiebel + Räuchertofu in kleine Würfel schneiden + in einer Pfanne anbraten
3. Sauerkraut + Gnocchis dazu geben
4. mit Sojasauce bisschen ablöschen + Gewürze hinzu
5. mit Apfelmark &/oder Creme Vega genießen :)



Pasta mit Spinat & Kichererbsen

Zutaten

200 g Penne

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

125 g Champignons

75 g Junger Blattspinat

1 kleine Dose Kichererbsen, etwa à 200 g

Olivenöl

125 g Hafersahne

Pfeffer

Salz

Zubereitung

1. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Penne nach Packungsangabe al dente kochen, abgießen und dabei etwas Nudelwasser aufbewahren.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und vierteln.
3. Den Spinat waschen und trocken tupfen. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und solange mit Wasser abspülen bis kein Schaum mehr entsteht.
4. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Champignons hineingeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten mitbraten.
5. Die Kichererbsen dazugeben und nochmals 2 Minuten braten.
6. Die Hafersahne, gekochten Nudeln und das Kochwasser dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und nach Belieben weiteren Gewürzen abschmecken.
7. Vor dem Servieren den Babyspinat unterrühren und solange mitgaren, bis er zerfällt.

Fertig!



Đậu Phụ Sốt Cà Chua (vietnamesisch: Tofu in Tomatensoße)

Zutaten

2 Tofu-Blöcke

6 Fleischtomaten

1 Zwiebel

1 Bund Frühlingszwiebeln

Instant-Gemüsebrühe nach Geschmack

1 TL Zucker

Pfeffer nach Geschmack

Koriander nach Geschmack

Sojasoße nach Geschmack

Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Tofu in mundgerechte Stückchen schneiden.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen, in Achtel schneiden.
3. Zwiebeln schälen und würfeln.
4. Zwiebeln mit Öl, Zucker und Sojasoße anbraten (Karamellisieren)
5. Tomaten + Gemüsebrühe hinzugeben, schmoren bis Tomaten matschig
6. Tofu hinzugeben und weiter schmoren lassen
7. Frühlingszwiebeln und Koriander hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken



Scharfer Gewürzreis mit Aprikosen-Tomaten- Ragout

Zutaten

100g getrocknete Aprikosen
100ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehe
Öl
400g Fleischtomaten
Salz und Pfeffer
Kreuzkümmel (gemahlen)
1 1/2 Tassen Langkornreis
1/2 Zwiebel
Ca 2cm Ingwer
2 grüne Kardamomkapseln
1 Gewürznelke
1 Sternanis
1 Tasse Kokosmilch ungesüßt
2 1/2 Tasse Wasser
Peperoni nach Geschmack
75g Cashewnüsse
1/2 TL Currypulver
1 TL Schwarzkümmel

Zubereitung

Die für die verschiedenen Zutaten als Maß verwendete Tasse fasst 180ml.

Für das Aprikosen-Tomaten-Ragout:

1. Aprikosen vierteln
2. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und grob würfeln
3. 1x Knoblauch schälen und fein würfeln
4. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin andünsten.



5. Aprikosen und Gemüsebrühe zugeben
6. Alles ca. 15 Minuten dünsten
7. Tomaten hinzugeben und erhitzen
8. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen

Für den Gewürzreis:

1. Zwiebel und restlichen Knoblauch schälen und fein würfeln
2. Öl in einem weiteren Topf erhitzen
3. Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei milder Hitze anbraten
4. Ingwer schälen und fein würfeln
5. Reis, Ingwer und Gewürze (Kardamomsamen aus der Kapsel lösen) zugeben und unter ständigem Rühren ebenfalls andünsten
6. Peperoni halbieren, Kerne entfernen, in Streifen schneiden und zum Reis geben
7. Wasser erhitzen und Salzen
8. Kokosmilch und erhitztes Wasser zum Reis und den Gewürzen geben
9. Einmal aufkochen und dann bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen
10. Zwischendurch den Reis mit einer Gabel auflockern und evtl. noch Wasser hinzufügen

Für das Topping:

Öl in einem Pfännchen erhitzen. Cashewkerne anrösten und mit Salz, Curry und Schwarzkümmel würzen.

Servieren/Anrichten:

Das Aprikosen-Tomaten-Ragout separat zum Reis anrichten. Das Topping über den Reis geben. Guten Appetit!



Muallle - Auberginen und Linsen

Zutaten

2 Auberginen

50g Linsen

1 mittelgroße Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2 Paprikaschoten (Spitzpaprika)

2 Tomaten

1 EL Minze

1/2 EL Paprikapaste

1/2 EL Tomatenmark

1 TL Zucker

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen längs halbieren und dann vierteln. Salzen und 1 Stunde ziehen lassen.

Die Linsen mit Wasser bedecken und weich kochen lassen (dauert ca. 20 Minuten).

Zwiebeln, Knoblauch und Minze fein hacken.

Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Die Tomaten würfeln.

Zwiebel, Knoblauch, Paprikastreifen, Tomaten, Minze, Paprikapaste, Tomatenmark und Zucker zusammen in einer Schüssel mischen, salzen und pfeffern.

In einen Topf 1 EL Olivenöl geben.

1/3 der Gemüsemischung einfüllen, dann Hälfte der Auberginen und die Hälfte der Linsen darüber schichten.

Wieder 1/3 Gemüsemischung den Rest Auberginen und den Rest Linsen darüber schichten.



Und nun restliche Gemüsemischung in den Topf schichten.

Etwas Olivenöl über das Gemüse gießen.

Und bei geschlossenem Deckel bei geringer Hitze für 60 bis 90 Minuten schmoren.

Dazu kann man Fladenbrot oder Reis anbieten.

Guten Appetit!



Linsen-Bolognese

Zutaten

1 EL Olivenöl
125 g Rote Linsen
1 Zwiebel gehackt
1 Karotte gehackt
1 kleine Stange Sellerie
100 g Pilze gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
1 EL Tomatenmark
250 g pürierte Tomaten
200 g gestückelte Tomaten
240 ml Gemüsebrühe
italienische Kräuter, Gewürze

Zubereitung

Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel hinzugeben und für ca. 2 Minuten glasig anschwitzen.

Karotten, Sellerie und Pilze hinzugeben, und für ca. 5-7 Minuten braten.

Tomatenmark, Gewürze und Knoblauch hinzufügen und für ca. 1-2 Minuten anrösten.

Dann Linsen, Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben und verrühren. Zum Kochen bringen, abdecken, die Hitze reduzieren und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen fertig sind und die Bolognese-Sauce eingedickt ist. (Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen und ggf. nachwürzen.)

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen & abtropfen.



Gemüse und Bohnen in Hafersahne mit Kartoffelspalten

Zutaten

500g Kartoffeln

1 EL Olivenöl

Paprikapulver

Knoblauchpulver

Salz

Pfeffer

eine halbe Stange Porree

1 mittlere Möhre

250g Pilze

1 Dose dicke weiße Bohnen

Optional: Sojasoße

250ml Hafersahne

1 TL Gemüsebrühe

1 EL Hefeflocken

1 TL Rosmarin

Optional: 1 TL Stärke

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in Viertel oder Achtel schneiden und anschließend auf ein Blech geben. Einen Esslöffel Olivenöl sowie Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver nach Geschmack hinzufügen und zu vermengen. Dann die Kartoffeln bei 190 Grad Umluft etwa 25-30 Minuten in den Ofen geben (abhängig von der dicke der Kartoffeln).
2. Möhre, Porree und Pilze schneiden.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und anschließend ein Esslöffel Bratöl sowie das geschnittene Gemüse hinzugeben. Etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Unter gelegentlichem Umrühren das Gemüse etwa 10 Minuten anbraten, sodass es weich wird. Optional etwas Sojasoße hinzufügen.



4. Die Hafersahne, die abgetropften Bohnen, ein Teelöffel Gemüsebrühe, ein Esslöffel Hefeflocken und ein Teelöffel Rosmarin dazugeben. Dann alles verrühren und für einige Minuten zum Köcheln bringen. Optional ein Teelöffel Stärke in 2 Esslöffeln Wasser auflösen und unter die Soße mischen und kurz mitköcheln lassen. Am Ende die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Veganes Hack

Zutaten

250 g Walnüsse

100g Champignons

1-2 EL Tomatenmark

1TL Ahornsirup

1 EL getrockneter Oregano

Salz

Zubereitung

Alles im Mixer zerkleinern, abschmecken und mit Öl in der Pfanne 5-10 min anbraten.

Walnuss Hack sollte leicht angeröstet sein.

Kann auch z.B. für Tacos verwendet werden.



Bunte Schupfnudelpfanne

Zutaten

300g Schupfnudeln

300g Lieblingsgemüse

50g geröstete Pinienkerne

Salz

Pfeffer

2 Knoblauchzehen

Zubereitung

1. Schupfnudeln anbraten
2. Lieblingsgemüse schneiden und mit anbraten
3. geröstete Pinienkerne dazugeben
4. mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas Chili würzen



Caramelised Onion Pasta

Zutaten

- 1 EL Olivenöl (oder das der getrockneten Tomaten)
- 2 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 6 getrocknete Tomaten
- ½ TL Salz
- 1 EL Thymian
- ½ Cup Weißwein
- 1½ Cups Nudelwasser
- 250g Lieblingsnudeln
- ½ Cup vegane Sahne
- 1 Handvoll Spinat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln fein schneiden, Knoblauchzehen hacken und Tomaten klein schneiden
2. Öl in einer Pfanne erhitzen
3. Zwiebeln, Knoblauch und Salz hinzugeben und auf mittlerer bis niedriger Hitze für ca. 25 Minuten anbraten/karamellisieren lassen (zwischendurch umrühren)
4. in der Zwischenzeit Nudeln kochen (Wasser aufheben nicht vergessen)
5. mit Weißwein ablöschen
6. Thymian und getrocknete Tomaten hinzugeben
7. Sahne und nach Bedarf Nudelwasser dazugeben und kurz andicken lassen
8. Nudeln und Spinat hinzugeben und noch mit Salz und Pfeffer abschmecken



Vegane Käsespätzle

Zutaten

250g Seidentofu

300g Sojamilch

25g Margarine

50g Hefeflocken

ca. 1 Tl Knoblauchpulver

ca. 0,5 Tl Paprikapulver (geräuchert oder scharf)

2 El Stärke

ca. 1 Tl Salz

3 El gehackte Petersilie

1 gehackte Zwiebel

90g vegane Schinkenwürfel

400g vegane Spätzle (frisch)

etwas Röstzwiebeln und gehackte Petersilie als Topping

Zubereitung

1. Seidentofu mit 1/3 der Sojamilch, Margarine, Hefeflocken, Gewürzen, Petersilie und Speisestärke zu Sauce pürieren
2. Sauce in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen, bis es etwas eingedickt ist
3. Vegane Schinkenwürfel anbraten
4. Zwiebel hinzugeben und glasig anbraten
5. Spätzle dazugeben und auch kurz anbraten
6. vorbereitete Sauce dazugeben
7. restliche Sojasauce unterrühren, bis die Konsistenz wie gewünscht ist



Veganes high protein shredded Tofu Linsencurry

Zutaten

175g Räuchertofu
2 EL rote Currypaste
3 Knoblauchzehen
2 TL Kurkuma
2 TL Paprikaflocken
1 TL Petersilie
0,5 TL Zimt
Pfeffer
200g Cherrytomaten
400g Light Kokosmilch
300ml Brühe
250g rote Linsen
Zitronensaft einer halben Zitrone
40ml Sojasauce

Zubereitung

1. Räuchertofu raspeln, Knoblauch hacken, Tomaten vierteln
2. Geraspelten Räuchertofu mit etwas Öl anbraten
3. Currypaste und gehackten Knoblauch hinzugeben
4. Gewürze hinzufügen und durchschwenken
5. Geviertelte Tomaten addieren
6. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen
7. Linsen hinzugeben und mitkochen bis sie weich sind (ca 10 Minuten)
8. Zitronensaft, Sojasauce und Pfeffer hinzugeben



Vegane Mac and Cheese

(Ich weiß nicht, für wie viele Personen es reicht, aber es kommen in etwa 1,8 Liter Soße heraus. Ich bin ganz schlecht im Umrechnen - tut mir Leid!)

Zutaten

1 große Kartoffel

1 mittelgroße Karotte

1 mittelgroße Zwiebel

300g Cashews

2 Schoten gegrillte/ smoked Paprika aus dem Glas

Saft einer halben kleinen Zitrone

(mindestens) 6 EL Hefeflocken (Die von Naturata schmecken am käsigsten. Andere Marken eignen sich bisher nicht ganz so gut für das Rezept.)

1 EL Senf

1 L Wasser

(Nudeln)

Zubereitung

1. Cashews am besten für einige Stunden in einem Liter Wasser einweichen lassen (oder im nächsten Schritt länger kochen lassen, damit die Soße geschmeidig wird)
2. Kartoffel, Karotte, Zwiebel und Paprika schneiden und mit einem TL Salz ins Wasser zu den Cashews geben. Alles zusammen kochen, bis das Gemüse weich ist. Das Wasser nicht wegschütten!
3. Die Hefeflocken, Senf, 3 TL Salz, den Zitronensaft, etwas Knoblauchpulver und Pfeffer hinzugeben und anschließend mixen, bis es eine cremige Soße ergibt.
4. Falls sie zu dickflüssig ist, optional mit (Pflanzen-)Milch strecken
5. Mit Nudeln vermengen und bei Bedarf mit karamellisierten Zwiebeln garnieren



Mexikanische „Loaded Fries“ mit veganem Cashewdip und Tomatensalsa

Zutaten

500g festkochende Kartoffeln
50g Cashewkerne
1 Limette
1 rote Paprika
1 Dose Kidneybohnen
5g mexikanische Gewürzmischung
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
1 grüne Jalapenoschote
10g frischen Koriander
25g Hefeflocken

Zubereitung

1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln samt Schale in breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 25–30Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

2. Cashews einweichen

Die Cashews in einem hohen Püriergefäß mit 100ml heißem Wasser einweichen. Die Limette halbieren und auspressen.

3. Gemüse braten

Die Paprika halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Paprika und die Bohnen in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, der 1/2 der Gewürzmischung und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 6–7Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Vom Herd nehmen und 1EL Essig unterrühren.



4. Dip pürieren

Den Knoblauch schälen, halbieren und mit der restlichen Gewürzmischung, 1–2EL Limettensaft, den Hefeflocken und 1 kräftigen Prise Salz zu den Cashews geben und pürieren. Den Cashewdip ggf. mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Salsa vorbereiten

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Die Chilischote quer halbieren, eine Hälfte in feine Ringe schneiden, die übrige Hälfte fein würfeln. Die Korianderblätter abzupfen und grob, die Stängel fein schneiden.

6. Salsa mischen

Die Tomaten, die Zwiebeln, die gewürfelte Chili nach Geschmack und die Korianderstängel mit dem restlichen Limettensaft oder 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das Paprika-Bohnen-Gemüse auf den Kartoffeln verteilen, nach Belieben mit dem Cashewdip, der Salsa, den Korianderblättern und den Chiliringen garnieren und servieren.



Veganes Aprikosen-Hähnchen-Ragout mit Couscous und Koriander

Zutaten

1 rote Paprika
1 gelbe Karotte
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5g Gemüsebrühe
ca. 200g vegane Hähnchenschnitzel
5g Tajine-Gewürzmischung
10g Koriander
40g Tomatenmark
25g getrocknete Aprikosen
150g Couscous

Zubereitung

1. Gemüse schneiden

Die Paprika vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die Karotte ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken. Das Brühgewürz mit 600ml heißem Wasser verrühren.

2. Schnitzel braten

Die veganen Hähnchenschnitzel in einem mittelgroßen Topf mit möglichst dickem Boden mit 1/3 der Gewürzmischung, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

3. Gemüse braten

Die Paprika, die Karotten und die Zwiebeln in denselben Topf geben und ca. 5Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen den Koriander samt Stängeln grob schneiden. Den Knoblauch, die restliche Gewürzmischung und die 1/2 des Tomatenmarks in den Topf rühren und 2–3Min. mitbraten. Das Gemüse mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.

4. Schnitzel mitkochen



Die veganen Hähnchenschnitzel mit 300ml der Gemüsebrühe, 2/3 des Korianders und den Aprikosen zu dem Gemüse in den Topf geben und kurz aufkochen, dann bei niedriger Hitze 10–15Min. köcheln lassen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Couscous zubereiten

Die restliche Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den Couscous in die kochende Brühe rühren und abgedeckt 8–10Min. quellen lassen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern.

6. Anrichten und servieren

Den Couscous mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verfeinern, dann auf Teller verteilen. Das Ragout auf dem Couscous anrichten und mit dem restlichen Koriander garniert servieren.



Vegane Schupfnudeln mit Räuchertofu

dazu Sauerkraut und Schnittlauch-Dip

Zutaten

Räuchertofu - 175 Gramm

Mildes Sauerkraut - 400 Gramm

Zwiebel - 1 Stück

Schupfnudeln - 400 Gramm

Schnittlauch - 10 Gramm

Worcester Sauce - 8 Milliliter

Vegane Mayonnaise - 50 Gramm

Zucker - 1 Teelöffel

Pflanzliche Margarine - 2 Esslöffel

Öl - 2 Esslöffel

Paprikagewürz edelsüß - 2 Gramm

Salz/Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Schritt 1:

In einer großen Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Margarine erhitzen. Schupfnudeln darin 6 – 7 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

Schritt 2:

Währenddessen, Räuchertofu in 0,5 cm Würfel schneiden und Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schritt 3:

In der großen Pfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL Öl und 1 EL Margarine erhitzen. Räuchertofu, Zwiebelstreifen und Paprikagewürz darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die Tofuwürfel ein wenig Farbe bekommen. Dabei gelegentlich rühren.



Schritt 4:

Sauerkraut samt Flüssigkeit und 1 TL Zucker in die Pfanne geben und 3 – 5 Min. weiterbraten lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Worcester Sauce dazugeben und mit Pfeffer abschmecken.

Schritt 5:

Währenddessen, Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel vegane Mayonnaise, drei Viertel des Schnittlauchs und 1 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 6:

Schupfnudeln zurück in die Pfanne geben und gründlich vermengen.

Schritt 7:

Schupfnudel-Pfanne auf tiefe Tellern verteilen. Mit Schnittlauch-Dip beträufeln und mit restlichen Kräutern garnieren.



Vegane Gemüselasagne

Zutaten

- 1 rote Paprika
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 100g veganer Reibekäse
- 2 Gläser Tomatensauce
- 1 Becher vegane Creme fraîche
- 2 EL Olivenöl
- Ca. 10 Lasagneplatten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel, Paprika, Möhre, Zucchini und Staudensellerie würfeln
2. Knoblauch pressen
3. Öl in der Pfanne erhitzen
4. Zwiebel 2 min andünsten
5. Möhre und Staudensellerie addieren und weitere 3 min andünsten
6. Zucchini, Paprika und Knoblauch hinzugeben und weitere 10 min andünsten
7. Becher Creme vega hinzugeben
8. 50g veganer Reibekäse
9. mit Salz und Pfeffer würzen
10. dünne Schicht Tomatensauce in Lasagnenform geben
11. in folgender Reihenfolge weiterschichten: Lasagneplatten, Gemüsemix, Tomatensauce, wiederholen
12. 20min ohne Käse backen
13. 20min mit 50g veganem Reibekäse bestreut weiterbacken



Tofu Teriyaki

Zutaten

400g Tofu

2 EL Speisestärke

Salz

4 EL Sojasauce

2 EL Weißweinessig

2 EL Agavendicksaft

1 Tl Knoblauchpulver

1 Tl Ingwerpulver

2 Tl Speisestärke

30ml Wasser

ggf. Frühlingszwiebeln und Sesam

Zubereitung

1. Tofu mit Tuch pressen und trockentupfen
2. in Stücke reißen oder würfeln
3. in Maisstärke und etwas Salz schwenken
4. in Öl knusprig braten oder im Ofen bei 180 Grad Umluft 20min backen
5. Sauce aus der Sojasauce, dem Weißweinessig, dem Agavendicksaft den Gewürzen, Wasser und Speisestärke mischen
6. Sauce in eine heiße Pfanne geben und unter rühren erhitzen
7. Tofu dazugeben
8. ggf mit Frühlingszwiebeln und Sesam toppen



Auberginen Tofu Pfanne

Zutaten

1/2 Aubergine

1 Zwiebel

1 Packung Tofu

1-2 Packungen Sojasahne

2 EL Tomatenmark

1 Portion Reis

Zitronensaft

Gemüsebrühe, Garam Masala, Knoblauchpulver, Pfeffer, Zucker, Currypulver

Zubereitung

1. Zwiebel hacken, Tofu würfeln, Aubergine würfeln (Für weichere Stückchen zuerst salzen und 15 Minuten warten, bis das Wasser austritt. Dieses wegschütten und Aubergine abtupfen. Oder ohne diesen Schritt direkt weiterverarbeiten.)
2. Zunächst Zwiebeln in Pfanne anschwitzen, dann Tofu und Aubergine hinzugeben und anbraten. Tomatenmark und Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Pfeffer, Currypulver, (viel) Knoblauchpulver, etwa einem TL Zucker, viel Garam Masala und Salz nach Geschmack würzen.
3. Sojasahne hinzugeben und köcheln lassen. Zum Abrunden ein paar Spritzen Zitronensaft hinzugeben und noch einmal abschmecken.
4. Mit einer Portion Reis servieren.



High Protein Kaiserschmarrn

Zutaten

140g Mehl

40g Weizengluten

1EL Vanillezucker

1EL brauner Zucker

10g Backpulver

360g Sojadrink

1EL Margarine

ein weiterer Teelöffel brauner Zucker

Puderzucker zum Garnieren, ggf. Schokolade oder Apfelmus

Zubereitung

1. Mehl, Weizengluten, Vanillezucker, 1EL des braunen Zuckers und Backpulver in einer Schüssel mischen
2. Sojadrink unterrühren
3. Margarine in der Pfanne schmelzen
4. Teig in die Pfanne geben (große Pfanne nehmen) und mit Deckel bei mittlerer Hitze backen
5. wenn Unterseite gebräunt ist, Teigfladen vierteln und wenden
6. wenn andere Seite gebräunt ist, erneut wenden und in grobe Stücke reißen (z.B. mit Pfannenwendern)
7. 1Tl braunen Zucker dazugeben und karamellisieren
8. mit Puderzucker auf Teller anrichten und mit Schokolade oder Apfelmus essen



Desserts

Vegane Schoko-Erdnussriegel

Zutaten

1 Tasse Datteln

1 Tasse Haferflocken

4 EL Erdnussmus

1 Prise Salz

eine gute Handvoll (gesalzene) Erdnüsse

50-100g Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Datteln ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen
2. Haferflocken zu Hafermehl mahlen
3. für das Dattelkaramell die Datteln mit dem Erdnussmus in Mixer geben und pürieren, nach und nach etwas von dem Einweichwasser der Datteln hinzufügen (ca. 4-5 EL)
4. Salz zum Dattelkaramell geben
5. 1/3 des Dattelkaramells entnehmen und für einen späteren Schritt aufheben
6. die gemahlene Haferflocken zu dem restlichen Dattelkaramell in den Mixer geben und zu einer homogenen Masse mixen (die Masse ist ein wenig klebrig, sollte aber noch gut mit den Händen auf einem Backpapier zu verteilen sein)
7. nun die Haferflocken-Dattelmasse auf einem Stück Backpapier verteilen (ca. 0,5 cm hoch und möglichst rechteckig oder quadratisch)
8. das beiseite gestellte Dattelkaramell darauf verstreichen
9. Erdnüsse hacken oder ganz lassen und auf der Karamellschicht verteilen
10. für 1h ins Gefrierfach stellen
11. Schokolade schmelzen
12. die Masse in Stücke schneiden und die Schokolade darauf verteilen
13. noch mal 1h ins Gefrierfach
14. genießen :-) (Riegel am besten im Gefrierfach aufbewahren & erst kurz vor Verzehr rausholen, schmecken leicht gefroren am besten)



Shole Zard (Persischer Reispudding mit Safran)

Zutaten

1/5 Tasse weißer Reis (ca. 50 g)

1 und 1/4 Tassen Wasser

1/3 Tasse Zucker

6 g pflanzliche (Gemüse/Kokosnuss/Oliven/Seed) Butter

2 EL Rosenwasser

Eine Prise (etwa 1/16 TL) gemahlener Safran

2 gemahlene Kardamomsamen

Für die Garnitur:

10 g Mandelsplitter

10 g gehackte Pistazien

5g Zimt

Zubereitung

1. Den Reis zuerst einzuweichen (für ein paar Stunden oder so lange wie möglich)
2. Den Reis waschen und mehrmals abtropfen lassen.
3. Einen Antihaf-Topf mit Wasser und Reis zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze auf niedrig und lasse es 1 Stunde köcheln. Der Reis sollte vollständig zart sein und auseinanderfallen, wenn du ein Korn zwischen Daumen und Zeigefinger drückst.
4. Den gemahlene Safran, die Butter, den Kardamom und zuletzt den Zucker einrühren. Bring es zum Kochen, und sobald es kocht, reduziere die Hitze auf niedrig und lasse es weitere 5 Minuten köcheln.
5. Nimm den Shole Zard vom Herd und rühre das Rosenwasser ein.
6. Lasse es etwas abkühlen, bedecke es dann mit Frischhaltefolie und lasse es im Kühlschrank mindestens 3 Stunden abkühlen und fest werden.
7. Mit Mandel- und Pistazienspänen sowie Zimt garnieren.



Einfacher, saftiger Schokokuchen

Für einen Kuchen in Kastenform (30cm)

Zutaten

100 g vegane Schokolade

(z.B. eine Tafel Ritter Sport Halbbitter)

300 g Mehl

(Weizenmehl 405, Weizenmehl 550 oder Dinkelmehl 630)

275 g Zucker

50 g Kakao

(Backkakao)

1 Päckchen Backpulver

2 Päckchen Vanillezucker

ein halber Teelöffel Salz

135 g (=150ml) neutrales Öl (oder Rapsöl mit Buttergeschmack)

360 g Wasser

(Leitungswasser oder Mineralwasser)

optional: Schokoglasur

optional: Puderzucker

Zubereitung

1. Vegane Schokolade schmelzen.
2. Backofen vorheizen auf 180 °C (Ober-Unter-Hitze).
3. Kastenbackform mit Backpapier auslegen oder einfetten.
4. Trockene Zutaten in eine Schüssel geben:
 - a. 300 g Mehl
 - b. 275 g Zucker
 - c. 50 g Kakao
 - d. 1 Päckchen Backpulver
 - e. 2 Päckchen Vanillezucker
 - f. 0,5 TL Salz
5. Gut mischen.



6. Feuchte Zutaten zufügen:
 - a. 360 ml Wasser
 - b. 150 ml neutrales Öl (= 135 g)
7. Umrühren.
8. 100 g geschmolzene Schokolade unterrühren.
9. Teig in die Backform füllen.
10. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-Unter-Hitze) 60 Minuten backen.
11. (Stäbchenprobe)
12. Kuchen in der Form abkühlen lassen.
13. Evtl. mit Schokoglasur oder Puderzucker verzieren.



Veganer Apple Crumble

Zutaten

FÜR DIE STREUSEL:

70 g Weizenmehl

40 g Haferflocken (zart)

50 g brauner Zucker

½ Prise Salz

60 g vegane Butter (+ 1 EL für die Form)

FÜR DIE ÄPFEL:

1½ säuerliche Äpfel (ca. 400 g)

1 EL Zitronensaft

10 g brauner Zucker

½ Pck. Vanillezucker

¼ TL Zimt

Zubereitung

1. Backofen auf 190 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mehl, Haferflocken, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Vegane Butter dazugeben und mit den Händen zu einem krümeligen Teig kneten. Streusel beiseitestellen.
2. Anschließend Äpfel schälen und vierteln. Das Gehäuse entfernen und die Äpfel in ungefähr 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und Zimt mischen.
3. Die Auflaufform mit etwas veganer Butter ausstreichen. Apfelwürfel in die Form legen und die Streusel großzügig darauf verteilen.
4. Auf der mittleren Schiene 35-40 Minuten backen, bis die Streusel sich leicht goldbraun verfärben. Aus dem Ofen nehmen und am besten noch warm servieren.



Schokoladentorte mit karamellisierten Walnüssen

Zutaten

100g dunkle Kuvertüre

275g Mehl

3 TI Backpulver

1 TI Natron

Salz

2 El Kakaopulver

250 ml kochendes Wasser

250g vegane Butter weich

200g brauner Zucker

1 Pk Vanillezucker

240g Apfelmus

vegane Buttermilch: 120 ml Sojamilch mit 6 ml Zitronensaft

Füllung und Guss:

150g Walnusskerne/Pecannusskerne

8 El Ahornsirup

2 TI vegane Butter

400g dunkle Kuvertüre

350 ml vegane Schlagsahne

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Teig die Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen und den Kakao mit dem kochenden Wasser mischen. Beides etwas abkühlen lassen.

Für die vegane Buttermilch Sojamilch mit Zitronensaft verrühren und etwas stehen lassen.

Die weiche Butter mit dem braunen Zucker ca. 5-7 min gut aufschlagen und den Apfelmus löffelweise dazugeben und dabei weiter rühren. Dann die abgekühlte Kuvertüre hinzugeben und nochmal kurz verrühren.



Mehl mit Backpulver und Natron mischen und abwechselnd etwas davon und von der Buttermilch zum Teig geben und dabei wieder weiter rühren. Zum Schluss den Kakao mit dazugeben und verrühren.

Den Teig in eine 24 er Springform geben und für 1 Stunde backen.

Für Guss und Füllung die Wallnüsse auf ein Backblech geben und mit im Ofen für 8 min rösten.

In der Zwischenzeit schonmal die Butter mit 6 El Ahornsirup in einer kleinen Pfanne erwärmen und danach die gerösteten Nüsse dazugeben.

Diese für 2 min karamellisieren, auf das mit Backpapier belegte Backblech geben und abkühlen lassen.

Die Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen und die Sahne aufkochen.

Die Kuvertüre dann in die Sahne einrühren und 250g der Masse für den Guss zureite stellen.

Die karamellisierten Wallnüsse in einem Mixer grob zerkleinern (1/4 davon für die Deko übrig lassen).

Diese dann mit den restlichen 2 El Ahornsirup und der Kuvertüre verrühren und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Kuchen einmal in der Mitte halbieren und darauf die Füllung geben.

Den zweiten Teil des Kuchens wieder oben drauf geben und den Guss obendrauf verteilen.

Die aufgehobenen Wallnüsse zur Deko auf die Torte geben.

Die Torte dann am besten nochmal für 2-3 Stunden kühlen.



Veganes Bananenbrot

Zutaten

4 reife Bananen

50g Kokosöl (flüssig)

205g Mehl

70g brauner Zucker

2 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Natron

eine Prise Meersalz

2 Teelöffel Vanilleextrakt oder 1 Päckchen Vanillezucker

50g Schokodrops

50g Walnüsse

Zubereitung

1. Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen
2. Bananen zermatschen
3. Bananen, Vanille und Kokosöl in einer Schüssel gut verrühren
4. In einer separaten Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz vermischen
5. Die trockenen Zutaten zu der Bananenmischung hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren
6. Schokodrops und Walnüsse vorsichtig unterheben
7. bei 160 Grad Umluft für 60 Minuten oder bis das Bananenbrot goldbraun ist backen



veganes Tiramisu (enthält Alkohol)

Zutaten

125g vegane Mascarpone (gibt es von Schlagfix)

13g heißes Wasser

25g Amaretto (der von Disaronno ist vegan)

40g feiner Zucker

5g Öl

0,25 TL veganer Vanilleextrakt

50g ungesüßte Schlagcreme (die von Schlagfix ist super, 1 Tag vorher in den Kühlschrank stellen, dann lässt sie sich noch besser aufschlagen)

0,5 TL Sahnesteif

0,5 TL veganes Löskaffeepulver (Kaffeebohnen werden manchmal beim Röstvorgang mit Bienenwachs/Schellack behandelt)

40g heißes Wasser

4g feiner Zucker

8g Amaretto

0,25 pck (=8 Kekse) Bebivita Bärenkekse (sind wie Löffelbiskuit aber vegan)

Kakaopulver zum Bestäuben

Zubereitung

1. Mascarpone mit heißem Wasser aufschlagen

2. Amaretto, Zucker, Öl & Vanilleextrakt hinzugeben & aufschlagen

3. Schlagcreme separat erst 30 Sekunden aufschlagen, dann Sahnesteif dazugeben & weiter aufschlagen

4. Mascarpone Mischung mit aufgeschlagener Schlagcreme vermengen

5. Löskaffeepulver mit Wasser mischen

6. Zucker dazugeben & mischen

7. abkühlen lassen, dann Amaretto hinzugeben

8. 4 der 8 veganen Löffelbiskuits in eine Form geben



9. die Hälfte der Kaffeemischung (~25g) darauf verteilen, sodass die Kekse gut damit getränkt sind
10. die Hälfte der Mascarpone-Schlagcreme-Mischung (~105g) darauf verteilen
11. Schritte 8. - 10. für eine zweite Schicht wiederholen
12. über Nacht im Kühlschrank festwerden & durchziehen lassen
13. mit Kakaopulver bestäuben & servieren



Vegane Schoko-Kirsch Muffins

Zutaten

33g Apfelmus

33g Cremevega/ Veganer Schmand

50g Mehl

22g Zucker

1/2 TL Backpulver (2g)

1/2 Pck Vanille Zucker

50g Kirschen aus dem Glas

17g Zartbitter Schokotropfen

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze einstellen (Umluft 160 Grad).

Alle trockenen Zutaten inkl. der Schokotropfen zusammen vermengen.

Alle nassen Zutaten in einer separaten Schüssel zusammenrühren.

Dann die trockenen zu den feuchten Zutaten (ohne die Kirschen) und nur so lange Rühren bis der Teig einigermaßen vermengt ist (sonst wird er zäh).

Am Ende die Kirschen unterheben und den Teig in die Muffinförmchen verteilen.

Für 25-30 min auf der mittleren Schiene backen.

Und fertig sind die köstlichsten Schoko-Kirsch Muffins :)



Saftiger Schokokuchen

Zutaten

Für eine Springform mit 20cm Durchmesser:

250 g Mehl (Type 405)

2 - 3 TL Backpulver

3 EL Backkakao

180 g Zucker

1 TL Vanilleextrakt

250 ml Wasser

100 ml neutrales Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)

Etwas Öl für die Form

Etwas Puderzucker für die Dekoration

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Springform (Ø 20 cm) mit etwas Öl einfetten.

Mehl mit Backpulver und Kakaopulver vermischen.

Mischung mit den restlichen Zutaten zusammengeben und alles gut miteinander verrühren.

Teig in die Springform geben.

Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 Min. backen.

Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist.

Kuchen vollständig auskühlen lassen.

Nach Belieben vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.



veganes Bananenbrot mit Schokostückchen

Zutaten

reife Bananen 125g

Zitronensaft 1/2 Teelöffel

neutrales Öl 60ml

Pflanzenmilch 60 ml

(brauner) Zucker 100g

Mehl 150g

Backpulver 1 Teelöffel

dunkle Schokotropfen 20g

Walnüsse 20g

Leinsamen 1 Teelöffel

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

Zubereitung

1. alle nassen Zutaten in einer Schale pürieren (inkl. Bananen)
2. alle trockenen Zutaten in einer Schale verrühren
3. die nasse Mischung in die trockenen Zutaten geben und kurz verrühren
4. alles in eine geölte Auflaufform geben und ca. 45 min backen



-mousse au chocolat-

Zutaten

3 Personen:

150ml Aquafaba (Kichererbsenwasser)

1 Packung Sahnesteif

1 1/2 Packungen Vanillezucker

2EL Puderzucker

100 Gramm dunkle Schokolade

Früchte (optional)

Zubereitung

Die dunkle Schokolade in einem Wasserbad schmelzen.

Währenddessen die restlichen Zutaten mit einem Handmixer mindestens drei Minuten aufschlagen.

Anschließend mit der Schokolade vorsichtig verrühren (Schokolade unterheben).

Danach in Schälchen füllen und für mind. 2 1/2 Stunden in den Kühlschrank geben.

(Zum Schluss nach Belieben mit Früchten dekorieren.)



Schmidt'sches Schoko Schüsselchen

Zutaten

500 ml Hafermilch

60 g Chiasamen

10 Datteln (entsteint)

1 TL Vanilleextrakt

Evtl. Zartbitter Schokodrops/Schokoraspeln zum garnieren

Zubereitung

Alle Zutaten außer den Chiasamen im Mixer mixen, dann Chiasamen hinzugeben und im Kühlschrank quellen lassen. Optimalerweise nach ca. 4 Stunden nochmals pürieren um die Konsistenz der Chiasamen in eine normale Pudding Konsistenz zu verwandeln.

Dann in Schüsselchen füllen und mit Zartbitter Schokodrops oder Schokoraspeln garnieren.



Schneller Kokoskuchen

Zutaten

Rezept für 1 Kastenform

70 g Kokosraspel

300 g Weizenmehl

120 g Zucker

1 Pack Vanillezucker

1 Pack Backpulver

Saft von 1/2 Zitrone

400 ml Kokosmilch

Fett zum Einfetten der Form

Optional falls Deko gewünscht: Zitronensaft und Puderzucker für Zuckerguss und weitere Kokosraspel

Zubereitung

1. Backofen auf 175 °C Ober-Unterhitze vorheizen
2. Kokosraspel, Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver (bitte Klümpchen frei) in einer Rührschüssel mischen
3. Kokosmilch leicht erwärmen und Verflüssigen
4. Zitronensaft und erwärmte Kokosmilch in die Rührschüssel geben. Alles mit Küchenmaschine zu einem glatten Teig rühren.
5. Kastenform einfetten und Teig darin verteilen
6. Kuchen im Vorgeheizten Ofen 45-50 Minuten backen. Mit Stäbchenprobe kontrollieren, ob der Kuchen fertig ist.

Optionale Dekoration: Den Kuchen nach den Auskühlen mit Zuckerguss bestreichen (dafür Puderzucker mit Zitronensaft zu einer glatten Masse rühren) und etwas Kokosraspel über den noch feuchten Zuckerguss streuen

P.s.: Das Rezept für diesen leckeren Kuchen stammt ursprünglich von dem Blog ihana.life



Mouse au choc

Zutaten

400 g Seidentofu

1 Tafel Zartbitterschokolade

1 Packung vegane Schlagsahne

Agavendicksaft (nach Geschmack)

Vanillezucker

Zubereitung

1. Schokolade in Wasserbad schmelzen
2. Seidentofu ausdrücken mit Küchenhandtuch
3. Flüssige Schokolade, Agavendicksaft und Seidentofu mit Pürierstab miteinander vermischen
4. Für 1h kaltstellen
5. Sahne schlagen + Vanillezucker hinzugeben
6. Sahne vorsichtig unter die Schokocreame heben
7. Erneut kaltstellen



Vegane fudgy Brownies

Zutaten

85g Zartbitterschokolade

55g Margarine

65ml Aquafaba

130g Zucker

90g Mehl

20g Kakao

0,5TL Backpulver

Zubereitung

Die Margarine und Schokolade zusammen im Wasserbad schmelzen.

Das Aquafaba + eine Prise Salz für ca. 10 Minuten mit einem Handrührgerät steif schlagen.

Den Zucker zum Aquafaba geben und gut unterrühren.

Den Schokolade-Margarine-Mix und die trockenen Zutaten dazugeben und alles kurz zusammenrühren.

Den Teig in eine eingefettete eckige Backform geben, und glattstreichen.

Die Brownies im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad für ca. 35 Minuten backen.

Danach komplett abkühlen lassen bevor man die Brownies aus der Form holt oder schneidet.

Fertig sind die perfekten fudgy Brownies mit crackly top, die auch die nächsten Tage noch super schmecken!



Schwedische Zimtschnecken mit Beerenfüllung

Zutaten

1 EL Kardamomkerne
300 ml Milchalternative
50g frische Hefe (ein Würfel)
90g Zucker
1/2 TL Salz
150g weiche Margarine
600-700g Mehl

Für die Füllung:

150g weiche Margarine
50g braunen Zucker
1 EL gemahlener Zimt
300g gefrorene oder frische Beeren
2 EL Puderzucker
2 EL Maisstärke

Zubereitung

1. Kardamomkerne mahlen und mit der Milchalternative wärmen, bis diese fingerwarm ist (37°C)
2. Hefe in eine Schale zerbröseln und mit der Milch auflösen, Zucker, Salz und Butter hinzufügen und gut verrühren
3. Das Mehl portionsweise hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten
4. Den Teig 40-60 min gehen lassen
5. Butter, Zucker und Zimt vermischen
6. Den Teig in zwei teilen und eine Hälfte zu einem Rechteck ausrollen
7. Die Hälfte der Buttermischung auf dem Teig verteilen
8. Nebenbei in einer weiteren Schale die Beeren mit dem Puderzucker und der Maisstärke vermischen
9. Die Hälfte der Beeren auf den Teig geben und verteilen, danach die Rolle zusammenrollen
10. Die Rolle in 1-2cm dicke Schnecken schneiden, dann die zweite Rolle machen



11. Leg die Schnecken entweder in Muffinförmchen in einer Muffinform oder einfach auf Backpapier auf einem Backblech (als Kranz in einer Tortenschale auch möglich, dann die Backzeit verlängern)
12. Die Schnecken ohne Abdeckung noch einmal 45-60min gehen lassen
13. Den Ofen auf 200°C vorwärmen
14. Die Schnecken mit etwas Ei einpinseln und evtl Mandelblätter drüberstreuen
15. Die Schnecken golden im unteren Teil des Ofens für ca 10 Minuten backen



Veganes Schoko-Beeren-Bananenbrot

Zutaten

Die Angaben sind für eine ca. 25cm lange Kastenform:

160 g Weizen- oder Dinkelmehl

1 EL Maisstärke

50 g Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Natron

½ TL Salz

2 sehr reife, große Bananen

100 ml pflanzliche Milch

75 g Sonnenblumenöl

85 g Zucker bzw. nach Geschmack

1 TL Apfelessig

2 EL Schoko-Chips

250 g TK Beerenmix

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine ca. 25cm lange Kastenform zunächst einfetten und dann mit Backpapier auslegen.

Das Mehl, Maisstärke, Kakao, Backpulver, Natron und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und in einen Messbecher geben. Die pflanzliche Milch, Öl, Zucker und Apfelessig hinzufügen und gut verrühren.

Diese Mischung in die Schüssel mit der Mehlmischung gießen und nur alles nur so lange verrühren bis es sich verbunden hat.

Zum Schluss die Schoko-Chips und die Beeren dazugeben und einigermaßen gleichmäßig verteilen.

Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und das Bananenbrot ca. 40 Minuten backen oder bis ein eingestochener Zahnstocher wieder fast sauber herauskommt.



Firni

Ingredients

- 1/4 cup Basmati rice
- 2 cups milk
- 1/2 cup sugar (adjust to taste)
- 1/2 teaspoon cardamom powder
- A pinch of saffron strands (for color and flavor)
- 1 tablespoon chopped almonds
- 1 tablespoon chopped pistachios
- 1 tablespoon chopped cashews
- 1 tablespoon raisins
- Rose water or kewra water
- A few strands of saffron for garnish

Instructions

Wash and Soak Rice: Rinse the Basmati rice under cold water until the water runs clear. Soak the rice in water for about 30 minutes. Drain the water.

Grind Rice: Grind the soaked rice into a coarse paste. You don't want it too fine; some texture is good.

Prepare Milk Mixture: In a heavy-bottomed pan, bring the milk to a boil. Once it boils, reduce the heat to low.

Add Rice Paste: Add the ground rice paste to the simmering milk, stirring continuously to avoid lumps.

Cooking Firni: Keep stirring the mixture on low heat until the rice is cooked, and the mixture thickens. It will take approximately 15-20 minutes.

Add Sugar and Flavorings.

Add sugar and continue to stir until the sugar dissolves completely.

Add cardamom powder and saffron strands (if using). Stir well.

Add Nuts and Raisins. Add chopped almonds, pistachios, cashews, and raisins. Mix well.



Finish with Fragrance: If desired, add a few drops of rose water or kewra water for fragrance. Stir well.

Cool and Set: Continue to cook until the Firni reaches the desired consistency. It will thicken further as it cools.

Pour the Firni into serving bowls or a large dish and let it cool.

Garnish and Chill: Garnish with additional chopped nuts and saffron strands if desired.

You can serve Firni warm or chilled. If you prefer it chilled, refrigerate for a few hours before serving.



Vegane Pfannkuchen

Zutaten

Weizenmehl 120 g

Haferflocken 80 g

Backpulver 10 g

Rohrzucker 30 g

Salz 2 g

ungesüßte Sojamilch 280 g

Apfelessig 4 Teelöffel

Rapsöl 2 Teelöffel

Zubereitung

1. Sojamilch mit Apfelessig vermengen und etwa 10 Minuten stehen lassen, bis die Mischung eine joghurtähnliche Konsistenz erreicht.
2. Haferflocken in einem Food Processor etwa 1 Minute fein mahlen. Das gemahlene Pulver mit Weizenmehl und Backpulver vermengen.
3. Rapsöl gut mit der Sojamilch-und-Apfelessig-Mischung vermengen und dann zu den trockenen Zutaten hinzufügen. Den Teig nicht zu stark rühren, um eine feste Textur zu vermeiden – 10 bis 15 Mal mit einem Schneebesen genügen.
4. Eine Schöpfkelle voll Teig in eine Pfanne geben und zu einer runden Form formen. Dabei kein Öl verwenden. Die Pfanne abdecken und den Teig bei schwacher Hitze 2,5 Minuten backen. Anschließend umdrehen und die andere Seite ebenfalls 2,5 Minuten backen. Fertig!



Dattel-Bananenkuchen ohne Haushaltszucker

Zutaten

280 g Weizen- oder Dinkelmehl
1,5 EL Mais- oder Kartoffelstärke
1,5 TL Backpulver
1,5 TL Natron
0,75 TL Salz
150 g getrocknete Dattelwürfel
3 sehr reife große Bananen
150 ml Wasser
120 g Öl
1-2 TL (Apfel-)Essig

Zubereitung

Mehl, Stärke, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.

Die Bananen mit einer Gabel zu Mus zerdrücken und in einen Messbecher geben.

Wasser, Öl, und Essig zum Bananenmus hinzufügen und gut verrühren.

Dann die Dattelwürfel hinzufügen und unterrühren. (Alternativ können die Dattelwürfel auch vorher zusammen mit dem Wasser püriert werden, wer keine Stückchen im Kuchen möchte.)

Diese Mischung nun in die Schüssel mit der Mehlmischung geben und nur alles nur so lange mit einer Gabel verrühren, bis es sich verbunden hat.

Den Teig in eine eingefettete Kastenform füllen und ca. 45 Minuten bei etwa 160 °C Umluft backen oder bis ein eingestochener Zahnstocher wieder fast sauber herauskommt.

Anschließend in der Form abkühlen lassen und vorsichtig herausnehmen.

Den Dattel-Bananenkuchen in Scheiben schneiden und genießen!