Impressum

Autor:

Ronny Roosen

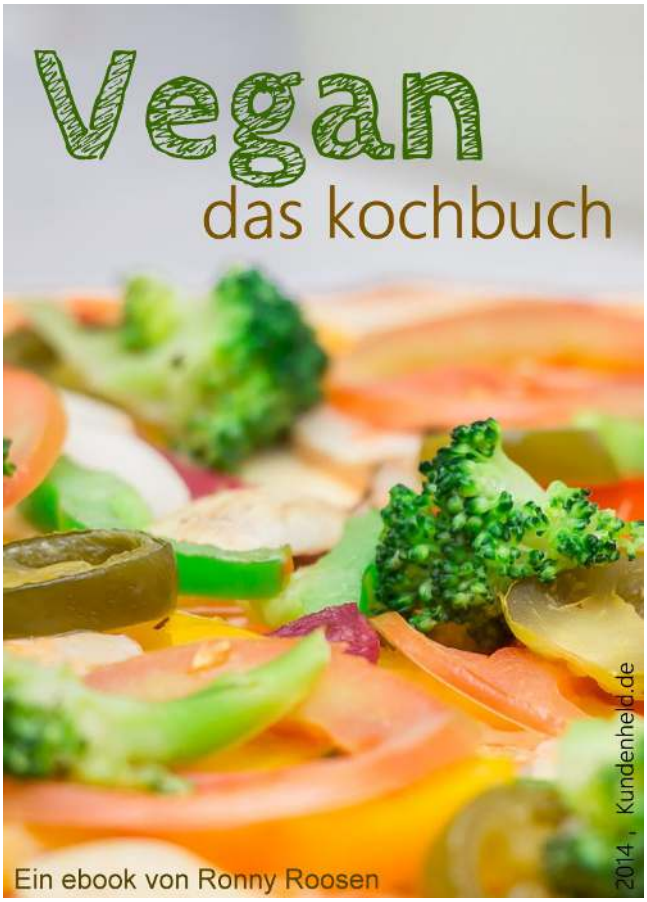
Titel:

Vegan - das kochbuch

Erscheinungsdatum:

11.07.2014

Irrtümer und technische *Änderungen vorbehalten*.



Lizenzbestimmungen

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, IPad und Videostream usw. ein.

Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Ein Weiterverkauf dieses ebooks ist nur erlaubt, wenn Sie eine gültige Lizenz dafür erworben haben.

Vorwort

Ich möchte mich vorab dafür bedanken, dass Sie sich für das Kochbuch

Vegan - das kochbuch

entschieden haben. Ich bin mir sicher, dass es Ihnen viel Freude bereiten wird.

Ich muss gestehen, ich bin kein großer Schreiber, der viele Worte macht. Dementsprechend werde ich es in diesem Kochbuch auch sehr sachlich halten und Ihnen das präsentieren, weswegen Sie ein veganes Kochbuch gekauft haben: Der Rezepte wegen!
Mir liegt es auch fern, Ihnen etwas über die Philosophie der Veganer vorzutragen. Sie werden auch nichts darüber lesen, wie toll und gesund es ist, das vegane Leben zu praktizieren. Diesbezüglich haben Sie sich bestimmt schon an anderer Stelle informiert und benötigen dementsprechend von mir nicht noch eine Informationslektüre.

Das, was ich Ihnen mit diesem Kochbuch geben werde, sind köstliche vegane Gerichte.

Ob Sie nun ein „alter" Vegan-Profi sind oder kürzlich erst in das vegane Leben eingetaucht sind, Sie werden merken, Vegan sein ist ein Abenteuer, auf das man sich jeden Tag erneut einlassen muss. Rezepte finden, das ist nicht immer einfach und wenn man fündig geworden ist, sollten sie möglichst auch noch schmecken.

Ich bin mir sicher, dass Sie in diesem Kochbuch sehr wohl fündig werden und das Ihnen viele der Rezepte ans Schlemmer-Herz wachsen werden. Sie erfahren auch, dass es nicht immer zwingend notwendig ist, Tofu für alle Gerichte zu verwenden.

Gehen Sie auf eine köstliche, kulinarische Reise, die Ihnen dieses Kochbuch offenbaren wird. Von der Vorspeise über Suppen und Hauptspeisen, das Backen und Grillen, bis hin zum leckeren Dessert. Bei 275 Rezepten, ist für jeden etwas dabei.

Allerdings muss ich Sie enttäuschen, falls Sie in diesem Kochbuch auf der Suche nach Fotografien sind. Es gibt keine! Und zwar ganz bewusst nicht. Denn ich möchte nicht nur Ihre Lust am Essen anregen sondern auch Ihre Phantasie.
Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, wenn ich nach einem Rezept mit Foto gekocht habe, habe ich mich immer zu sehr an das Foto gehalten. Seltsamerweise sah mein Endergebnis oftmals anders aus als auf dem Foto, worauf für mich feststand: Das Rezept ist nicht gut oder ich fand das ganze Kochbuch misslungen. Selbstverständlich konnte das Kochbuch nichts dafür. Ich habe mich, wie schon erwähnt, zu sehr an das Foto gehalten.

Ich würde mir wünschen, dass Sie ihre Phantasie mit ins Spiel bringen. Kochen Sie nicht einfach nur ein Gericht aus einem Kochbuch, sondern kochen Sie IHR Gericht. Es ist doch völlig egal, ob der Auflauf 4 oder 6 Schichten hat, oder ob die Mayonnaise mehr gelblich oder schneeweiß ist. Jeder weiß doch wie ein Eintopf, oder Tiramisu auszusehen hat. Kochen und genießen Sie mit allen Sinnen und dazu zählt meines Erachtens auch die Phantasie.

Fangen Sie doch gleich damit an. Überraschen Sie sich und Ihre Liebsten und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

P.S.: Alle Gerichte sind für 2-4 Personen ausgelegt. Außer Speisen die gebacken werden.

Inhalt

Vorspeisen & Salate

Nudelsalat	16
Gefüllte Avocado	17
Steckrüben-Topinambur Carpaccio	18
Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette	19
Baba Ganoush	20
Linsen-Tomaten-Salat	21
Antipasti	21
Scharfer Karottensalat mit Kräutern	23
Tomaten - Oliven Relish	24
Scharfe Melonenspieße	25
Sushi mit Tofu	26
Gebratene Paprikaschoten	27
Rote Bete gebraten mit Walnüssen und Salat	28
Marinierter Spargel - Erdbeer - Salat	29
Avocado – Tatar	30
Zucchini - Tomaten - Gemüse	31
Falafel	32
Kürbis – Salat	33
Möhren - Apfel - Salat mit Orangendressing und Walnüsse	34
Karottensalat mit Erdnüssen	35
Bruschetta	35
Rucola-Möhren-Mango-Salat	37
Tabulé	38

Pikant eingelegte getrocknete Tomaten	39
Erbsensalat mit Avocado und Minze	40
Avocado - Salsa an Pellkartoffeln	41
Gebackener Tofu	42
Mediterrane Zucchini	43
Italienischer Gurkensalat	44
Gebratener Knoblauch - Fenchel	44
Kartoffelsalat mit Äpfeln und Linsen	45
Mercimek-Köftesi	46
Buchweizen - Möhren - Bratlinge	47
Fruchtiger Bohnensalat mit Thymian	48
Kartoffelsalat	49
Avocado Relish	50
Libanesische Spinat - Teilchen	51
Radieschensalat	52
Aromatische Spinatbällchen	53
Zucchinifrikadellen	54
Birnen-Käse-Salat	55
Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa	56
Süßkartoffel-Tortilla	57
Sommerrollen mit Erdnussdip	58
Sommersalat mit frischem Spargel	59
Käse	60
Waldorfsalat	61
Veganer Fleischsalat	62

Suppen & Eintöpfe

Kürbiscremesuppe	63
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos	64
Linsen-Kartoffeleintopf	65
Tomatensuppe	66
Wassermelonen - Gazpacho	67
Kokossuppe mit Süßkartoffeln	68
Mango-Möhren-Suppe	69
Rote Linsen-Kokossuppe	70
Feine Ingwer-Möhren-Suppe	71
Schlesische Kartoffelsuppe	72
Mandel - Brokkoli - Suppe	73
Süßkartoffel-Bananen Suppe	74
Brokkolicremesuppe	75
Champignoncremesuppe	76
Lauchsuppe	77
Orangen-Karotten Suppe	78
15 Minuten - Gemüse - Nudel - Suppe	79
Afrikanischer Erdnusseintopf	80
Cremige Rote Bete - Möhren - Suppe	81
Curry - Ingwer - Apfel - Suppe	82
Kartoffelsuppe mit Pilzen	83
Bananen - Kokos - Chili - Suppe	84
Linsensuppe	85
Zitronengras - Kokosmilch – Suppe	86
Zucchini - Kokos – Suppe	87
Grießsuppe mit Gemüse	88

Tofu - Suppe	89
Gazpacho	90
Tom Kha Hed Suppe	91
Eintopf nach badischer Art	92
Erbsensuppe	93
Grüne Gartensuppe	94
Gemüsesuppe	95
Herzhafte Minestrone	96

Hauptspeisen & Beilagen

Vegane Tomaten-Quiche	97
Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja	99
Vegane Bratwurst	101
Lasagne	102
Hirse - Rührei	103
Hirse - Pfanne	104
Zitronen-Fenchel-Risotto	105
Sonnenblumencreme	106
Chili con Carne	107
Hühnerfrikassee	109
Linsenbratlinge	110
Paprika-Mortadella	111
Pizza mit Hefeschmelz	112
Frischkäse	114
Gemüsefrikadellen	115
Frikadellen	116
Russischer Hackfleischtopf	117

Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung	118
Bulgurcurry	120
Spinatnudelteig	221
Chinakohl-Hack-Pfanne	122
Landleberwurst	123
Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico	124
Rohkost-Lasagne	125
Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten	126
Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern	127
Apfel-Rotkohl	128
Auberginenragout	129
Auberginenspaghetti	130
Blumenkohl auf Nudeln	131
Curry-Nudelpfanne	132
Dampfnudeln	133
Kartoffelgulasch	134
Kartoffelklöße	135
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf	136
Kürbisragout	137
Schnetzel-Pfanne	138
Gemüse-Paella	139
Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote	140
Hokkaido-Kürbis Lasagne	141
Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras	143
Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensauce	144
Pilz Burger	145
Tofuschnitzel	146
Bratwurst	147

Bohnenburger	148
Noch mal ein Burger, nur anders	149
Seitanschnitzel Zigeuner Art	150
Blumenkohlschnitzel	151
Frikadellen	152
Tofu - Frikadellen	153
Pommes aus dem Backofen	154
Curry - Gemüse mit Tofu	155
Indischer Linseneintopf	156
Hack - Nudel - Auflauf	157
Nudelteig	158
Spaghetti Napoli	159
Zwiebelkuchen	160
Pizza Knoblauch Champignon Paprika	161

Dips & Soßen

Mayonnaise	162
Hummus	163
Paprika-Humus	164
Champignon - Dip	165
Cremig-aromatischer Ingwer-Sesam-Dip	166
Griechisches Fava aus Kichererbsen	167
Fava aus roten Linsen	168
Orientalische weiße Bohnen-Paste	169
Tomaten-Oregano-Pesto	170
Guacamole	171
Avocado - Senf - Dip	172

Auberginenpüree	173
Südafrikanischer Mango - Chili – Relish	174
Auberginenzwiebel-Aufstrich	175
Bärlauch-Pesto	176
Bechamelsauce für Lasagne	177
Curry-Sauce	178
Erdnusssauce	179
Frühlings-Sojabohnenquark	180
Fettarme Kartoffel-Mayo	181
Ketchup	181
Braune Soße	182
Nuss-Bolognese	183
Getrocknetes Tomaten - Nuss - Pesto	184
Champignon - Pesto	185
Walnusspaste	186
Tapenade	187
Quitten - Meerrettich - Chutney	188
Auberginencreme mit Sesampaste	189
Salsa	190
Zigeunersoße	191
Aioli	192
Apfel - Feigen - Chutney	193
Sesamsauce	194

Dessert

Mousse au Chocolat	195
Süße Pfannkuchen	196
Tiramisu	197
Erdbeereis	199
Erdbeershake	199
Erdnusscreme	200
Grießbrei	200
Haselnusseis	201
Schokoladeneis	202
Fruchteis mit Tofu	203
Bananen - Kokos - Eis	204
Bananeneis	205
Kokospudding	206
Crêpes	207
Orangen - Gewürzpfannkuchen	208
Bananen-Pancakes	209
Waldbeeren - Smoothie	210
Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding	211
Tofu-Frucht-Creme	212
Cashew Creme	213
Dinkelvollkornwaffeln	214
Mikrowellen-Tassenkuchen	215
Winterliches Orangensorbet	216
Vanillepudding	217
Halva	218
Tofu-Ragout mit Birnen und Rosmarin	219

Zitronenjoghurt	220
Erdbeer-Sorbet	221
Süße Frühlingsröllchen	222
Avocado – Sorbet	223
Aprikosen - Marsala - Sorbet	224
Schoko-Bananen-Tofu-Creme	225
Schoko-Avocado-Mousse	226
Kokos-Aprikosenbällchen	227

Alles für den Grillabend

Gegrilltes Gemüse	228
Grillgemüse - Salat	229
Backofenkartoffel BBQ-Style	230
Feurige Kartoffelspieße vom Grill	231
Gegrillter Fenchel	232
Pitabrot vom Grill	233
Tofu - Spieße	234
Gegrillter Spargel	235
Grillmarinade	236
Gegrillte Mangos mit Himbeersauce	237
Tsatsiki	238
Mediterrane scharfe Sauce	239
Kürbis vom Grill	240
Tofu-Obst-Spieße	241
Grillsteak	242
Steak nochmal anders	244
Focaccia	246

Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln	247
Champignons vom Grill	248
Knoblauchmus mit Thymian	249
Gurken - Salsa	250
Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße	251
Gegrillte Avocado	252
Gegrillte Zucchini mit Minze	253

Backen

Schoko - Nuss - Kokos - Kuchen	254
Russischer Zupfkuchen	255
Veganer Walnusskuchen	256
Schokoladen-Mokka-Kuchen	257
Rotweinkuchen	258
Orangenkuchen	259
Schokoladenkuchen (Gluten frei)	260
Schoko-Käsekuchen ohne Backen	261
Apfelkuchen mit Zimtstreuseln	263
Marzipantorte	264
Zimtsterne	266
Biskuit - Grundrezept	267
Schokomuffins	268
Blaubeermuffins	269
Cheesecake-Muffins	270
Apfelmuffins	271
Rosinenstuten	272
Pita - Brot mit Sesam	273

Pizzabrot	274
Baguette Parisienne	275
Lebkuchen	276
Früchtebrot	278
Gedeckter Apfelkuchen	279
Haferkekse	280
Himbeer-Pudding-Kuchen	281
Kartoffelbrot	282
Karottenkuchen	283
Kirschstreusel	284
Kokoskekse	286
Kürbiskernbrot	287
Gedeckter Zwetschgenkuchen	288
Zwiebelkuchen	289
Haferflocken-Nuss-Plätzchen	290
Tortillas	291
Bananenbrot	292
Bauernbrot	293
Vollkornbrot	294
Brötchen	295
Kürbis - Oliven - Rosmarin - Brot	296
Vollkornbrötchen mit Möhren und Sonnenblumenkernen	297
Müslibrötchen	299
Tomaten- und Olivenciabatta	301

Abkürzungen

Auf dieser Seite finden Sie zur Erklärung alle Abkürzungen, die Sie im Kochbuch vorfinden werden. Sollte ich das Ein oder Andere vergessen haben, dann bitte ich um Vergebung! Kommt hoffentlich nicht mehr vor.

Pck.	Packung	
St.	Stück	
g	Gramm	
kg	Kilogramm	
ml	Milliliter	
cm	Centimeter	
cl	Zentiliter	
l	Liter	
kcal	Kilokalorien	
evtl.	eventuell	
ca.	Circa	
m. große	mittel große	
Msp.	Messerspitze	1 ml
TL	Teelöffel	5 ml
EL	Esslöffel	15 ml
T	Tasse	200 ml
gestr	gestrichen	
geh.	gehäuft	
n.B.	nach Bedarf	

Vorspeisen & Salate

Nudelsalat

Zutaten

500 g	vegane Nudeln (Fusilli)
2 Pck	Sojasahne
1 Pck.	Räuchertofu
1 Dose	Erbsen
100 g	schwarze Oliven
1 Dose	Mais
1 Bund	Lauchzwiebeln
1/2	Zitrone, den Saft davon
(optional)	Pflanzenöl
	Salzwasser
	etwas Rotweinessig
	Salz und Pfeffer
	etwas Maggi
	etwas Cayennepfeffer

Zubereitung

- Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen und kalt abschrecken.
- Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in geschmacksneutralem Öl scharf anbraten, bis er etwas braun ist. Den Räuchertofu aus der Pfanne holen. Das Öl in der Pfanne lassen. Sparen Sie nicht mit dem Öl, damit der Nudelsalat nicht zu trocken wird.
- Geben Sie nun die Sojasahne zum Öl in die Pfanne und bringen Sie sie zum aufkochen. Anschließend die Soße mit Essig, Salz, Pfeffer und 2 - 3 Spritzern Maggi und nach Wunsch mit der Zitrone abschmecken. Cayennepfeffer und Oliven dazugegeben.
- Mais und Erbsen abgießen, abspülen und abtropfen. Schneiden Sie nun die Lauchzwiebeln in Ringe und geben Sie nun alles (inkl. Nudeln) mit der Soße.
- Umrühren. Fertig!

Gefüllte Avocado

Zutaten		Zubereitung
1	reife Avocado	• Halbieren Sie die Avocado längs und entnehmen Sie den Kern.
1	Tomate	
1 EL	Zwiebel	• Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen.
4 EL	Olivenöl	• Tomate und Zwiebeln klein würfeln und in die Hälften geben. Mit Olivenöl und Balsamico auffüllen und die Kräuter darüber streuen.
2 EL	Balsamico	
4-6	blätterfrischen Basilikum	
1 TL	getrockneten Oregano	• Auf Salatblättern anrichten und mit einem Löffel servieren.
	Salz und Pfeffer	
	Blattsalat	

Steckrüben-Topinambur Carpaccio

Topinambur (*Helianthus tuberosus*) ist eine Pflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) und zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume (*Helianthus annuus*). Sie ist eine Nutzpflanze, deren Wurzelknolle primär für die Ernährung genutzt wird. Der Geschmack der Topinamburknollen ist süßlich, die Konsistenz wässrig und sie erinnert an Artischockenböden. Die Knolle kann sowohl roh in Salaten als auch in Salzwasser gekocht verzehrt werden. Auch frittiert wie Kartoffeln sind sie zum Essen geeignet. Ebenso kann ein Saft als Getränk zubereitet werden. Unter saurem Milieu kann dieser eingedickt werden und ergibt einen 90%igen Fructosesirup. Der goldgelb bis braune Topinambursirup wird als alternatives Süßungsmittel verkauft. Besonders hervorzuheben ist der Inhaltsstoff Inulin, ein unverdauliches Polysaccharid. Als wasserlöslicher Ballaststoff ist Inulin ein wichtiges Prebiotikum. Der Gehalt an Inulin ist zum Zeitpunkt der Ernte am höchsten und fällt bei der Lagerung ab. Der Gesamtgehalt (auf die Masse bezogen) an Zuckern bleibt dabei konstant.

Steckrüben-Topinambur Carpaccio

Zutaten

4	Topinambur
1	Steckrübe
1	den Saft einer Orange
1/2	den Saft einer halben Zitrone
1 Spritzer	Orangenblütenwasser
20	Haselnüsse, grob gehackt
	etwas Olivenöl
	etwas Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	einige Blätter Minze

Zubereitung

- Die Wurzelgemüse schälen und in sehr dünnen Scheiben schneiden, dann auf einem Teller anrichten.
- Aus dem Saft und Olivenöl mit einem Pürierstab eine cremige Vinaigrette herstellen.
- Mit Orangenblütenwasser, Salz & Pfeffer abschmecken. Gemüse mit der Vinaigrette beträufeln und mit den Minzblätter n und den Haselnüssen garnieren.

Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette

Zutaten

1/2 Kopf	Eisbergsalat
2	Paprikaschoten, rot u. gelb
1 Dose	Mais, gut abgetropft
250 g	Cocktailtomaten, rot u. gelb
500 g	braune Champignons
1	rote Zwiebel
1 TL	Gemüsebrühe
250 ml	Wasser
5 EL	Balsamico-Essig
1 EL	Olivenöl
2 EL	Senf nach Wahl
2 EL	Agavendicksaft
1 Handvoll	Kräuter der Saison
	Salz und bunter Pfeffer
	Öl zum Braten

Zubereitung

- Den Eisbergsalat waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden.
- Die Cocktailtomaten waschen und halbieren oder vierteln, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln.
- Die Kräuter waschen und vorsichtig trocken tupfen, dann fein hacken und erst einmal zur Seite legen. 250 ml Wasser aufkochen und 1 TL Gemüsebrühe einstreuen.
- Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Champignons kurz scharf anbraten, dann die Zwiebeln hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf kleiner Flamme solange köcheln, bis die Gemüsebrühe vollständig reduziert ist.
- Den Essig, das Öl, den Senf und den Agavendicksaft zu einer Vinaigrette vermischen. Bitte abschmecken! Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Auf 4 tiefen Tellern erst den Eisbergsalat, dann Paprikastreifen, den Mais und die Cocktailtomaten verteilen, als Topping nun die warmen Champignons anrichten. Die Vinaigrette drüber träufeln und zum Schluss alles mit den frischen Kräutern bestreuen.

Baba Ganoush

Baba Ghanoush ist ein Püree der arabischen Küche aus Auberginen und Sesampaste, das als Dip oder Beilage z. B. zu Schawarma und Falafel serviert wird.

Zutaten

2	Auberginen, ca. 500g
3 EL	Sesampaste, (Tahin)
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	schwarze Oliven ohne Stein
	Salz und Pfeffer

Tipp: *Passt wunderbar zu Fladenbrot.*

Zubereitung

- Den Backofen auf 220°C vorheizen, die Auberginen waschen und mit einem spitzen Messer ein paar Mal einstechen.
- Die Auberginen so lange backen, bis sie weich sind und die Haut fast schwarz ist. Anschließend dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Die noch lauwarmen Auberginen halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
- Das Fruchtfleisch zusammen mit der Sesampaste, dem Zitronensaft und dem Olivenöl im Mixer fein mixen.
- Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zum Auberginenpüree geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Petersilienblätter abzupfen, ebenso wie die Oliven fein hacken und kurz vor dem Servieren auf das Babaganoush streuen.

Linsen-Tomaten-Salat

Zutaten		Zubereitung
150 g	rote Linsen	• Rote Linsen in der Gemüsebrühe ca. 5 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen.
500 ml	Gemüsebrühe	
1	Zitrone, den Saft davon	
3 EL	Olivenöl	• Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Meersalz und Pfeffer würzen, Knoblauch dazugeben. Tomaten in Spalten schneiden. Die lauwarmen Linsen, die gehackte Zwiebel, die Tomaten sowie die Kresse mit dem Dressing mischen.
1	Zwiebel, fein gehackt	
1	Knoblauchzehe	
4	Tomaten	
1 Kästchen	Kresse	
	Meersalz und Pfeffer	

Tipp: *Der Salat kann lauwarm oder auch kalt serviert werden.*

Antipasti

Antipasto (italienisch für *vor der Mahlzeit*, Plural *Antipasti*) ist die italienische Bezeichnung für Vorspeise. Die Antipasti der italienischen Küche bestehen aus kleinen Gerichten als Auftakt eines mehrgängigen Menüs. Typisch sind luftgetrockneter Aufschnitt wie Schinken oder Salami, begleitet von gebratenem, in Olivenöl eingelegtem Gemüse wie Auberginen, Zucchini, Paprika, Pilzen oder frischem Gemüse oder Obst, marinierte Fische und Meeresfrüchte sowie pikant belegte, geröstete Brotscheiben.

Zutaten

3	große rote Paprikaschoten
40 g	Toastbrot
2 TL	Essig (Weißweinessig)
1	Knoblauchzehe
1 Bundglatte	Petersilie
25 g	entkernte grüne Oliven
10 EL	Olivenöl
3 kleine	Zucchini
1	Aubergine
3 EL	Basilikum, fein gehackt
	Zitronensaft
	Balsamico

Zubereitung

- Die Paprikaschoten vierteln und entkernen. Mit der Haut nach oben auf dem Rost im Ofen bei 220° ca. 20 - 25 Minuten backen, bis die Haut Blasen wirft. Anschließend herausnehmen und etwas abkühlen lassen und danach häuten.
- Toastbrot würfeln, mit Essig und 1 EL Zitronensaft beträufeln.
- Knoblauch abziehen, Petersilienblätter waschen und trocken tupfen.
- Toastbrot, Knoblauch und Petersilie, die Oliven und 1 EL Olivenöl im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaviertel mit der Paste bestreichen und einrollen.
- Auberginen und Zucchini waschen, die Auberginen quer, die Zucchini längs in Scheiben schneiden. Die Scheiben portionsweise in einer Pfanne in 1-2 EL Olivenöl von beiden Seiten braun braten. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Basilikum würzen.

Tipp: *Mit Baguette servieren.*

Scharfer Karottensalat mit Kräutern

Zutaten

750 g	Karotten
1	große Zwiebel
5 Zehen	Knoblauch
6 EL	Olivenöl
4	Zitronen, davon der Saft
1	Chilischote
6 Zweige	Basilikum
6 Zweige	glatte Petersilie
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
	Meersalz, schwarzer Pfeffer

Tipp: *Das fertige Gericht auf keinen Fall im Kühlschrank lagern, sondern an einem kühlen Ort. Sonst verliert es an Aroma.*

Zubereitung

- Die Karotten schälen und in max. 1mm dünne Scheiben hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 3 Zitronen (die 4. Zitrone benötigen Sie später) auspressen und 100 ml Wasser vorbereiten.
- Die Zwiebel würfeln und in 3 EL Olivenöl andünsten. Den Knoblauch und die Karotten zugeben. Ganz kurz anbraten, dabei umrühren. Mit dem Wasser und dem Zitronensaft aufgießen und bei kleiner Hitze 10 Minuten schmoren lassen. Öfters umrühren.
- Nun die die Chili entkernen und fein würfeln. Petersilie und Basilikum klein hacken.
- Die vierte Zitrone auspressen. Salz, Pfeffer, Zucker und geräucherter Paprika in den Zitronensaft geben und verrühren. Die restlichen 3 EL Olivenöl unterrühren.
- Die Karotten sind nun gar, jedoch sollten sie noch bissfest sein. Nach dem Garen die Karotten in eine Schüssel geben, die gehackte Chili und die Kräuter untermischen.
- Mit der Vinaigrette vermischen. Eventuell noch mit den Gewürzen abschmecken. Es sollte säuerlich-scharf schmecken.
- Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Tomaten - Oliven Relish

Zutaten

100 g	rote Zwiebeln
350 g	Tomaten
20 g	brauner Zucker
80 ml	weißer Balsamico
80 g	entkernte Kalamata Oliven
50 g	Zuckerschoten
	Schwarzer Pfeffer
	Meersalz (grob)
	Paprikapulver

Zubereitung

- Schneiden Sie sie Zwiebeln und Tomaten in 1/2 cm große Würfel.
- Die Zuckerschoten der Länge nach in feine Streifen schneiden.
- Die Kalamata Oliven längs halbieren und den Stein entfernen.
- Erhitzen Sie einen Topf mit Olivenöl und schwitzen Sie die Zwiebeln mit den Zuckerschoten kurz und kräftig an. Nun die Tomaten dazu geben. Mit dem Balsamico ablöschen.
- Die Oliven dazu geben und mit dem Zucker, Pfeffer, Meersalz und etwas Paprikapulver abschmecken.

Scharfe Melonenspieße

Zutaten

1/2	Honigmelone
1/4	Wassermelone
1 EL	gehackten Oregano
1/2 TL	Chiliflocken
1 TL	gemahlener (Cumin) Kreuzkümmel
1/2 TL	geha ckte Fenchelsamen
1/2 TL	braunen Zucker
1/2 TL	Salz
1 TL	abrieb einer Orange

Zubereitung

- Entkernen und schälen Sie die Melone und schneiden Sie sie in große Würfel.
- Die Würfel abwechselnd auf Spieße stecken. Sie können auch, um etwas Farbe ins Siel zu bringen, zusammen mit der Wassermelone verschiedenfarbige Honigmelonen verwenden.
- Den Oregano und die Orangenzesten (Abrieb der Orange) fein hacken und mit den Gewürzen mischen. Die Melonenspieße damit bestreuen.

Sushi mit Tofu

Zutaten

300 g	Tofu
200 g	gewürzten Tofu
200 g	Reis (Arborio)
100 g	eingelegte Bambussprossen
400 ml	Wasser
200 ml	Reisessig
10 Stück	Noriblätter
4 EL	Sojasauce
4 EL	Sonnenblumen

Zubereitung

- Tofu in längliche Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl und Sojasoße anbraten. Anschließend abkühlen lassen.
- Den gewürzten Tofu in der gleichen Pfanne kurz erhitzen.
- Reis mit dem Wasser so lange köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dies dauert ungefähr 15 Minuten.
- Reis auf die Algen streichen, so dass jeweils ca. 3/4 des Blattes bedeckt ist.
- Tofu und Bambussprossen hineinlegen. Algenblätter mit Hilfe einer Matte oder eines Küchentuches einrollen. Das letzte Viertel mit Reisessig bestreichen und damit die Rolle fest kleben.
- Jede dieser Rollen in jeweils 5 Stücke schneiden.

Gebratene Paprikaschoten

Zutaten

4	gelbe Spitzpaprika
	Öl, zum Braten
	Salz
	Essig

Zubereitung

- Waschen Sie die ganzen Paprikaschoten. Und weil‘s so schön ist, nun wieder trocken tupfen.
- Erhitzen Sie nun das Öl in einer hohen Pfanne und legen die Paprikaschoten hinein, mit Salz bestreuen und auf allen Seiten leicht anbraten. Decken Sie die Pfanne zu und schmoren sie die Paprikaschoten gar. Öfters wenden.
- Anschließend in einer Schüssel anrichten, etwas vom Bratöl dazugeben und mit Essig je nach Geschmack würzen.

Tipp: *Auch als Beilage geeignet.*

Rote Bete gebraten mit Walnüssen und Salat

Zutaten

500 große	rohe Rote Bete
4 EL	Sonnenblumen
4 EL	Balsamico
100 g	Feldsalat
1 EL	Walnussöl
50 g	Walnüsse
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

- Schälen Sie bitte die rote Bete und schneiden Sie diese in 1/2 cm dünne Scheiben.
- Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne geringfügig erhitzen und die Rote-Bete-Scheiben darin einige Minuten braten, dabei einmal wenden.
- Die Scheiben auf Küchenpapier abtupfen, in eine Schüssel schichten und jede Lage mit etwas Salz, Pfeffer und Balsamico würzen.
- Alles nun einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Anrichten:

- Den grünen Salat waschen und trocknen.
- Die Rote-Bete-Scheiben in einem Sieb abtropfen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
- Die Salatblätter und die Rote Bete auf Teller verteilen. Die aufgefangene Flüssigkeit er Rote Bete mit dem Walnussöl vermischen, nachwürzen und Salat und Rote Bete damit beträufeln. Walnusskerne grob hacken und darüber streuen.

Mar inier ter Spar gel - Er dbeer - Salat

Zutaten

250 g	weißer Spargel
250 g	grüner Spargel
250 g	Erdbeeren
1 Kopf	Salatherzen
30 g	Pinienkerne
1 Kästchen	Kresse
2 EL	weißer Balsamico
1 EL	Sherryessig
3 EL	Raps- oder Distelöl
1 EL	Walnuss- oder Pinienkernöl
1 EL	Puderzucker
	Salz und Pfeffer, gemahlen
	etwas Gemüsebrühe

Zubereitung

- Schälen und waschen Sie den Spargel.
- Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend den weißen Spargel 12-15 Minuten in Salzwasser bissfest garen.
- Den Puderzucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, dann die grünen Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen.
- 5 Minuten bissfest garen. Beide Sorten gut abtropfen lassen.
- Mit dem Sherryessig, Balsamico, Raps- oder Distelöl, Walnuss- oder Pinienkernöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und die erste Hälfte Kresse dazu geben. Den Spargel in die Sauce geben und marinieren lassen.
- Waschen und trocknen Sie nun den Salat und Teller damit auslegen.
- Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vorsicht: Ab einen gewissen Moment, verbrennen sie sehr schnell. Die Pinienkerne somit immer beobachten und rühren.
- Den Spargel auf dem Salat verteilen, das restliche Dressing auch auf den Salat und Erdbeeren träufeln und alles mit der zweiten Hälfte Kresse und den Pinienkernen bestreuen.

Avocado - Tatar

Zutaten

2 EL	Zitronensaft
1 TL	Olivenöl
1	rote Zwiebel
20 g	frischer Ingwer
1	reife Avocado
2 EL	Wasser
1 EL	Koriandergrün
	Salz, Pfeffer und Zucker

Zubereitung

- Zitronensaft, Wasser und 1-2 TL Olivenöl verquirlen.
- Die Zwiebel und den Ingwer fein würfeln und unter die Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Schälen und halbieren Sie die Avocado, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Vorsichtig unter das Dressing heben und abschmecken.
- 1 EL gehacktes Koriandergrün darüber streuen.

Tipp: *Dazu passt frisches Baguette oder Pumpernickel.*

Zucchini - Tomaten - Gemüse

Zutaten

1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
600 g	Zucchini
3	Tomaten
1 EL	Tomatenmark bei Bedarf
5 Blätter	Basilikum
	Salz und Pfeffer
	getrockneter Oregano

Zubereitung

- Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie diese in ca. 1 cm große Würfel. Die Zucchiniwürfel in heißem Olivenöl leicht anbraten.
- Die Tomaten kreuzweise einritzen und mit sehr heißem Wasser übergießen. Kurz stehen lassen, anschließend häuten und würfeln.
- Die Knoblauchzehe schälen, pressen und zu den Zucchini geben. Die Tomatenwürfel dazugeben.
- Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen und 5-8 Minuten dünsten. Eventuell noch etwas Tomatenmark hinzufügen und mit Basilikumblätter nach Bedarf bestreut servieren.

Falafel

Falafel sind frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen, die vor allem als Imbiss beliebt sind. Das Gericht stammt aus der arabischen Küche.

Zutaten

200 g	getrocknete Kichererbsen
1 Scheibe	Toastbrot
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Petersilie
2 TL	gemahlener Koriander
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Backpulver
1 Liter	Öl zum Frittieren
1	Zitrone
2 EL	Mehl
	Salz und Pfeffer

Tipp: *Die Zitrone in Scheiben schneiden und die heißen Falafel damit servieren. Fertig!*

Zubereitung

- Kichererbsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden quellen lassen.
- Anschließend abtropfen lassen. Das Toastbrot zerkrümeln.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
- Petersilie waschen und die Blätter abzupfen.
- Brot, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern.
- Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem Mehl und Backpulver verkneten.
- Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen.
- Erhitzen Sie das Öl zum Frittieren. Tipp: Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, viele Bläschen aufsteigen.
- Die Falafel darin portionsweise in 4-5 Minuten goldbraun frittieren.
- Jeweils auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

Kürbis - Salat

Zutaten

400 g	Kürbis (z.B. Hokkaido, Muskatkürbis)
4	Gewürzgurken
3	Tomaten
3 EL	Kräuteressig
4 EL	Öl
1	Zwiebel
	Salz, Zucker
	Schnittlauch

Zubereitung

- Schälen Sie den Kürbis und raspeln Sie ihn in feine Streifen.
- Die Gewürzgurken, die Zwiebel und die Tomaten in kleine Würfel schneiden und alles in eine Schüssel geben.
- Aus Essig, Öl, Salz und Zucker eine Sauce bereiten und über den Salat geben.
- Schnittlauch hacken und darüber streuen. Alles gut durchmischen und mindestens 6-8 Stunden an einem kühlen Ort gut durchziehen lassen.

Möhren - Apfel - Salat mit Orangendressing und Walnüsse

Zutaten

500 g	Möhren
1	großer roter Apfel
4 EL	Walnüsse

Für das Dressing:

5 EL	Öl
3 EL	Essig
1	Orange
1 cm	frischen Ingwer
	etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Für das Dressing die Orange in einer großen Schüssel auspressen. Ingwer reiben und dazu geben.
- Öl, Essig, Salz und Pfeffer dazu geben und alles gut verrühren.
- Schälen Sie die Möhren
- Waschen, schälen und entkernen Sie den Apfel.
- Möhren und Apfel direkt in eine Schüssel reiben. Alles miteinander mischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- Walnüsse grob hacken und beim Servieren über den Salat streuen.

Karottensalat mit Erdnüssen

Zutaten

4	Karotten
1 Dose	Erdnüsse, gesalzen & geröstet
5 EL	Mango-Balsam-Essig
2 EL	Erdnussöl

Zubereitung

- Karotten schälen und fein reiben. Die Erdnüsse zufügen.
- Da die Erdnüsse bereits salzig sind, mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken.
- Den Essig und das Öl unterheben.

Bruschetta

Bruschetta gehört zu den italienischen Antipasti. Das ursprüngliche „Arme-Leute-Essen“ stammt aus Mittel- und Süditalien. Frisch geröstetes Brot, wie etwa *Pane Pugliese* (mit harter Kruste), wird noch warm mit einer halbierten Knoblauchzehe eingerieben und anschließend mit Olivenöl beträufelt, nach Belieben gepfeffert und gesalzen und sofort verzehrt. Häufig anzutreffen ist zum Beispiel ein Belag mit gehackten Tomaten und frischem Basilikum.

Bruschetta

Zutaten

4	Frühlingszwiebeln bzw. Lauchzwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 Topf	frischer Oregano
1 Topf	frischen Basilikum
3 TL	Pflanzenöl
8	Tomaten
1 Stange	Baguette

Zubereitung

- Die Tomaten einschneiden und kurz Zeit in kochendes Wasser legen, anschließend die Haut abziehen.
- Nachdem Sie die Haut abgezogen haben, werden die Tomaten entkernt und in kleine Stückchen geschnitten.
- Die Blätter vom Basilikum- und Oreganostrauch abzupfen und klein hacken.
- Lauchzwiebeln und den Knoblauch klein schneiden.
- Alles in eine Schale geben und das Öl hinzufügen.
- Mit Salz abschmecken.
- Das Baguette in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Öl knusprig anbraten.
- Belegen Sie es gleich danach mit dem Salat. Sofort servieren.

Rucola-Möhren-Mango-Salat

Zutaten

125 g	Rucola
2	Möhren
3/4	reife Mangos
evtl.	Pinienkerne
3 EL	Olivenöl
3 EL	hellen Balsamico
	etwas Muskat
	Salz und Pfeffer
	Salatkräuter, gefriergetrocknet oder frisch

Zubereitung

- Rucola in kaltem Wasser vorsichtig waschen und mit einer Salatschleuder trocken schleudern.
- Die Möhren so fein wie möglich reiben.
- Das Mangofleisch klein würfeln
- Rucola, Möhren und Mango in eine Schüssel geben.
- Aus Öl, Essig, den Gewürzen und Kräutern ein Dressing rühren, über den bunten Salat geben und gut vermengen. Nach Belieben Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten und vor dem Servieren über den Salat geben. Vorsicht: Ab einen gewissen Moment, verbrennen sie sehr schnell. Die Pinienkerne somit immer beobachten und rühren.

Tabulé

Taboulé ist ein Salat aus der libanesischen Küche. Er wird als Vorspeise oder Zwischenmahlzeit serviert, bisweilen kommt er als Beilage auf den Tisch und kann auch als Hauptspeise angeboten werden. Im deutschen Sprachraum wird er als Bulgursalat bezeichnet. Die türkische Variante nennt sich Kısır (Kisir).

Zutaten

200 g	feinkörniger Bulgur
6	Tomaten
1	Salatgurke
4	Frühlingszwiebeln
1 Handvoll	frischgehackte Petersilie
1 Handvoll	frischgehackte Pfefferminze
1	Zitronen
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und in kleine Würfel schneiden.
- Gurke schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden.
- Die Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden.
- Das obige bearbeitete Gemüse mit der Petersilie und der Minze vermischen.
- Zitronensaft und Olivenöl dazugeben.
- Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Bulgur untermischen.
- Vier Stunden kühl stellen und ziehen lassen. Zwischendurch 2-3 Mal gut umrühren.

Pikant eingelegte getrocknete Tomaten

Zutaten

400 g	getrocknete Tomate ohne Öl
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Petersilie
2 EL	Kapern in Salzlake
1 EL geh	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	scharfes Chilipulver
1 TL	gehäuft Kurkuma
2	Knoblauchzehen
1 Schuss	Essig
200 ml	Olivenöl
	Schraub- oder Einmachgläser

Tipp: *Das Öl eignet sich erstklassig für Salatdressings.*

Zubereitung

- Kosten Sie erst die Tomaten. Sollten sie bereits sehr salzig sein, dann bitte die Tomaten 20 - 30 Minuten bei Zimmertemperatur in Wasser legen und gut abspülen.
- Geben Sie die Tomaten nun in einen Kochtopf, bedecken sie diese knapp mit Wasser und geben einen Schuss Essig dazu. Zum Kochen bringen und zwei Minuten kochen lassen. In ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.
- Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und die Petersilie fein hacken.
- Die Kapern abtropfen lassen und grob hacken.
- Die Knoblauchzehen schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
- Tomaten, Kräuter, Kapern und Knoblauch in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Paprika-, Chili- und Kurkumapulver gut durchmischen.
- Die Tomaten flach in Gläser legen und leicht zusammendrücken. Mit Olivenöl auffüllen, so dass die Tomaten bedeckt sind. Gläser zuschrauben.
- Ca. eine Woche durchziehen lassen. Fertig!

Erbsensalat mit Avocado und Minze

Zutaten

500 g	frische Erbsen
1	Avocado
5 Blätter	frische Minze
1	Spritzer frischen Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

- Die Erbsen bissfest dämpfen oder dünsten. Anschließend abkühlen lassen.
- Avocado schälen und in Würfel schneiden.
- Erbsen und Avocado in eine Schüssel geben.
- Pfeffer, Salz, Olivenöl, Zitronensaft und fein gehackte Minze dazugeben und vorsichtig mischen.

Avocado - Salsa an Pellkartoffeln

Zutaten

8	fest kochende Kartoffeln
2	reife Avocados
1	Saft einer Zitrone
1	Schalotte
1/2	grüne Chilischote oder etwas Cayennepfeffer
1	reife Tomate
2 Zweige	Koriandergrün
	Glatte Petersilie
	etwas Schnittlauch
	Salz und Pfeffer
	Salzwasser

Zubereitung

- Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Je nach Geschmack, kann die Schale an den Kartoffeln bleiben oder auch nicht.
- Die Avocados schälen und mit einer Gabel anschließend zerdrücken.
- Die Schalotte und die Tomate in kleine Würfel schneiden. Die Chili und die Kräuter ebenfalls klein schneiden.
- Alles miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer Zitrone abschmecken. Als Dip zu den Kartoffeln reichen.

Tipp: Die Avocadosalsa schmeckt auch als Brotaufstrich.

Gebackener Tofu

Zutaten

250 g	japanischer Tofu
100 g	Weizenmehl
2 EL	Öl
100 g	Daikon Rettich (Japanischer Rettich)
1 Stück	frischer Ingwer
	japanische Sojasauce

Zubereitung

- Tauchen Sie den Tofu kurz in kaltes Wasser.
- Abtropfen lassen, gründlich abrupfen und vorsichtig in 8 gleich große Würfel schneiden.
- Tofustücke in Mehl wenden und in heißem Öl in einer Pfanne von jeder Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze goldbraun backen.
- Rettich und Ingwer schälen und jeweils separat fein reiben. Rettich auspressen und mit der Hand daraus vier gleich große Portionen formen.
- Jeweils 2 Stück Tofu auf einem Teller anrichten. Daneben jeweils eine Portion Rettich setzen und oben mit Ingwer verzieren. Dazu ein Schälchen japanische Sojasauce.

Mediterrane Zucchini

Zutaten

1	mittelgroße Zucchini
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß
	Olivenöl
	eventuell Tiefkühl-Kräuter (8 Kräuter)

Zubereitung

- Schneiden Sie die Zucchini in dicke Scheiben und in legen Sie diese in eine Schale.
- Die Zitrone auspressen und über die Zucchini gießen. Die Knoblauchzehen schälen und pressen oder in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Je nach Belieben Kräuter dazugeben. Gut durchmischen und etwa 1 Stunde ziehen lassen.
- Die Zucchinischeiben auf dem Grill oder in der Pfanne braten.

Italienischer Gurkensalat

Zutaten	
1	Salatgurke
2 große	Fleischtomaten
2	Frühlingszwiebeln
1	Basilikumstrauch
	Pfeffer & Salz
	Öl

Zubereitung

- Schälen Sie die Salatgurke, schneiden Sie diese in dünne Scheiben, dann mit Salz bestreuen und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Die Flüssigkeit von der Gurke abgießen. Gurke auf einer Platte auslegen.
- Tomaten achteln und um die Gurkenscheiben legen.
- Dünne Zwiebelscheiben darüber legen.
- Die Tomaten mit Pfeffer und Salz würzen. Über das Ganze Öl gießen und das gehackte Basilikum darüber streuen.

Gebratener Knoblauch - Fenchel

Zutaten	
1 Knolle	Fenchel
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer

Tipp: *Schmeckt heiß, lauwarm, kalt und als Vorspeise aber auch zu Nudeln.*

Zubereitung

- Putzen Sie die Fenchelknolle. Halbieren Sie die Fenchelknolle schneiden Sie diese in feine Streifen. Das Fenchelgrün zur Seite legen.
- Fenchelstreifen in heißem Olivenöl mit der durchgedrückten Knoblauchzehe braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem gehackten Blattgrün servieren.

Kartoffelsalat mit Äpfeln und Linsen

Zutaten

600 ml	Gemüsebrühe
1 kg	Kartoffel
150 g	Linsen
2	Äpfel
1 Bund	Lauchzwiebel
8 EL	neutrales Öl
4 EL	Apfelessig
1 TL	Zucker
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Hälfte der Gemüsebrühe aufkochen und die Linsen dazugeben. Bei niedriger Hitze 25-30 Minuten kochen lassen.
- Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, anschließend in Salzwasser kochen.
- Die Linsen nun durch ein Sieb abgießen.
- Die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und in heißem Öl glasig dünsten.
- Den Rest der Brühe hinzugeben und aufkochen, dann den Essig unterrühren. Aufkochen und vom Herd nehmen.
- Die Kartoffelscheiben hineingeben und die Linsen untermischen. Nun 30 Minuten ziehen lassen.
- Den Apfel ungeschält in dünne Scheiben schneiden und sofort mit den Kartoffeln und den Linsen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mercimek-Köftesi

Mercimek Köftesi stammt aus der Türkei und ist eine Vorspeise aus Linsen (*Mercimek*) in der Form von länglichen Bällchen, die auf einem Salatblatt serviert und kurz vor dem Verzehr mit Zitronensaft beträufelt werden.

Zutaten

1 Glas	extra feines Bulgar
1/2 Glas	rote Linsen
2	Zwiebeln
4	Lauchzwiebeln
2 Handvoll	glatte Petersilie
5 EL	Olivenöl
2 EL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	schwarzen Pfeffer
3 TL	Salz
2 EL	Tomaten- o. Paprikamark
1 TL	Korianderpulver
1 EL	frische Minze
	etwas Zitronensaft

Zubereitung

- Kochen Sie die Linsen ca. 30 Minuten in einem sehr großen Topf. Achten Sie dabei, dass das Wasser immer 2 Fingerbreit über den Linsen steht.
- Nun gibt man den Bulgur dazu und vermischt beides sehr gut. Deckel drauf und Minuten 15 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne etwas karamellisieren lassen.
- Lauchzwiebeln und Petersilie auch klein schneiden und erst mal zur Seite stellen.
- In einer kleinen Schüssel das Öl mit dem Tomatenmark und den Gewürzen gut verrühren. Diese Mischung in die Linsen-Bulgur Masse gut einkneten.
- Solange mit den Händen kneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
- Zuletzt die Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Petersilie unterarbeiten.
- Golfballgroße Kugeln formen und am besten auf Salatblätter dekorieren.

Buchweizen - Möhren - Bratlinge

Zutaten	
170 g	Buchweizen
2 Tassen	Wasser
300 g	Möhren
200 g	Tofu, naturell
2 cl	Tamari Sojasauce
2 TL	Chilipulver
5 Körner	gemahlenen Pfeffer
150 g	gemahlenen Buchweizen
4 cl	Tamari Sojasauce
	Olivenöl zum Braten

Zubereitung

- Buchweizen waschen. Diesen dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben und aufkochen lassen. Kurz nach dem aufkochen Hitze niedriger stellen.
- Wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, die Hitze ausstellen. Den Deckel auflegen und den Buchweizen 10-15 Minuten ausquellen lassen. Er wird nun trocken und körnig.
- Die Möhren fein raspeln. Den Tofu in kleine Stücke schneiden, mit 2 TL Chilipulver bestreuen und mit 2 cl Tamari für ca. 20 Minuten ruhen lassen.
- 20 Minuten vorüber!? Nun pürieren.
- Alle Zutaten (bis auf das Olivenöl) miteinander vermengen, zu einem Braten formen, eventuell noch ein wenig Tamari darüber streichen und für ca. 10 Minuten stehen lassen.
- Mit nassen Händen kleine Bratlinge formen und in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.

Fruchtiger Bohnensalat mit Thymian

Zutaten

1 Dose	weiße Bohnen
1	Apfel
1	Orange
1 m. große	rote Zwiebel
2 EL	frischen oder gehackten Thymian
4 EL	Keimöl oder Sonnenblumenöl
1 1/2 EL	Weißweinessig
3 TL	Senf
	etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die weißen Bohnen mit lauwarmem Wasser waschen, abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben.
- Den Apfel klein schneiden, die Orange filetieren und klein schneiden.
- Die rote Zwiebel in Würfel schneiden und alles zusammen mit dem Thymian in die Salatschüssel geben und vermischen.
- Die Salatsoße in einer separaten Schüssel anrühren.
- Mit einem Schneebesen Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer glatten Soße verrühren und anschließend über den Salat gießen. Gut umrühren und danach 1 Stunde ziehen lassen.

Kartoffelsalat

Zutaten

3	Kartoffeln (etwa 350 g)
1/2Tasse	Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel
1/2 EL	Margarine
4 EL	Essig
1/3 T	Sojamilch oder Gemüsebrühe
1-2 TL	Kümmel
	Petersilie oder Schnittlauch (optional)
	Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Kartoffel mit der Schale kochen.
- Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
- Sojamilch (oder Gemüsebrühe) und Essig mischen und mit dem Kümmel über die Kartoffeln geben.
- Zwiebel schälen, fein würfeln, mit der Margarine glasig dünsten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, über die Kartoffeln geben, vorsichtig unterheben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Abkühlen lassen, im Kühlschrank mindestens eine Stunde ziehen lassen.
- Je nach persönlichen Geschmack Petersilie oder Schnittlauchröllchen darüber geben.

Avocado Relish

Die Avocadofrucht, eigentlich eine Beere, ist birnenförmig bis oval, je nach Art ist ihre ledrige Außenschale mittel- bis dunkelgrün (was ihr den Namen *Alligatorbirne* eingebracht hat); im Inneren befindet sich ein Kern, der etwa golfballgroß wird. Das Fruchtfleisch ist grüngelb bis goldgelb und oxidiert zu einer dunklen Farbe, sobald es der Luft ausgesetzt ist – dies kann durch schnelle Zugabe von Antioxidantien wie der in Zitronensaft enthaltenen Ascorbinsäure verhindert werden. Bestimmte Sorten werden auch zu medizinischen Zwecken verwendet (zum Beispiel als Bakterizid und gegen Durchfallerkrankungen, oder zur kontrollierten Gewichtszunahme durch den hohen Fettgehalt von ca. 25 %).

Zutaten

2	reife Avocados
1	unbehandelte Zitrone oder Limette
1	Knoblauchzehe
150 g	Cocktailtomaten
2 EL	Olivenöl
1/2 Bund	glatte Petersilie oder Koriander
	Meersalz und schwarzen Pfeffer

Zubereitung

- Die Zitronenschale in eine kleine Schüssel reiben.
- Den Knoblauch schälen, pressen und zur Zitronenschale geben.
- Die Zitrone pressen und den Saft der Zitrone hinzufügen.
- Die Petersilie in feine Streifen hacken und ebenfalls hinzufügen.
- Die Avocados schälen, in kleine Würfel schneiden und hinzufügen.
- Die Tomaten in etwa gleich große Würfel schneiden und dazugeben.
- Etwas Olivenöl darüber träufeln, alles gut vermischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Etwas ziehen lassen. Fertig!

Libanesische Spinat - Teilchen

Zutaten

Für den Teig:

500 g	Mehl
250 ml	lauwarmes Wasser
100 ml	Öl
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
1/2 Würfel	frische Hefe
1 Pck	Trockenhefe

Für die Füllung:

500 g	Spinat
2 m. große	Zwiebeln
50 ml	Öl
1/2 TL	Sumach
	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Tipp: *Sie können die Teilchen kalt essen oder Sie frieren sie auf Vorrat ein.*

Zubereitung

- Geben Sie alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel.
- Kneten Sie den Teig bis er schön geschmeidig wird. Geben Sie etwas Öl auf die Oberfläche des Teiges.
- Bedecken sie den Teig mit Frischhaltefolie und 1-2 dicken Handtüchern und stellen Sie den Teig für ca. 25 Minuten zur Seite.
- Bereiten Sie zwischendurch die Füllung vor, indem sie den frischen Spinat waschen und klein schneiden.
- Die Zwiebeln ebenfalls klein schneiden und zum Spinat geben.
- Streuen Sie Salz über den Spinat und kneten sie den Spinat mit den Zwiebeln so lange, bis ein Saft entsteht.
- Schütten Sie den Saft weg. Dann schmecken Sie mit Zitronensaft, Öl, Pfeffer, Salz und Sumach ab und kneten noch etwas weiter.
- Wenn Sie keinen Sumach haben, geht es auch ohne.
- Rollen sie den Teig aus und stechen Sie Kreise aus, ungefähr so groß wie eine Untertasse.
- Legen Sie die Spinatfüllung in die Mitte jedes Teiges und drücken Sie diese etwas an. Den Rand jeden Kreises an 3 Punkten in gleichem Abstand zwischen Daumen und Zeigefinger fassen und zusammendrücken, sodass eine Art Dreieck entsteht, und ein kleiner Rand gebildet wird, aus dem die Füllung nicht auslaufen kann.
- Legen Sie die Teilchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backen sie im vorgeheizten Ofen bei 200°C 20-25 Minuten, bis sie goldbraun geworden sind.

Radieschensalat

Zutaten

3 Bund	Radieschen
1/2 EL	Salz
1 EL	Zucker
4 EL	Balsamico
1 EL	Sesamöl
1 EL	Olivenöl
1 EL	neutrales Öl
1/2 EL	Sojasauce
2	Frühlingszwiebeln
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Die Radieschen waschen und gut abtrocknen.
- Ca. 3 EL der zarten Innenblätter zurückbehalten, nochmals waschen und gut trockentupfen.
- Die Radieschen mit einem flachen Gegenstand leicht zerdrücken. Wenn die Radieschen zu dick sind, schneiden Sie sie vorher leicht an.
- Die Radieschen mit Salz und Zucker bestreuen und in einer Schüssel gut vermischen. 30 Minuten marinieren lassen und anschließend abtropfen.
- 4 EL des Saftes auffangen. Diesen Saft mit Balsamico, Sojasauce, allen Ölsorten und Pfeffer vermischen.
- Die Radieschen in der Vinaigrette mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen das Radieschengrün fein hacken sowie die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Beides unter die Radieschen mischen und servieren.

Aromatische Spinatbällchen

Zutaten

1 kg	Blattspinat
2 - 4	Knoblauchzehen
1/2 - 1	frischer Peperone
5 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
1	Zitrone zum Garnieren
	Kristallsalz

Zubereitung

- Den Spinat waschen, nicht trocknen sondern nass in einen Topf geben und mit etwas Salz bestreuen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten zusammenfallen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Schälen Sie den Knoblauch und hacken in klein.
- Peperone entkernen und sehr fein schneiden, beides mit Zitrone und Öl gut vermischen.
- Den ausgedrückten Spinat (man kann ihn nach Belieben im Ganzen belassen oder grob hacken) mit ein wenig Soße würzen, zu Bällchen formen und mit der restlichen Soße begießen.

Zucchinifrikadellen

Zutaten

500 g	kleine Zucchini
100 g	Weizenvollkornmehl
6	Knoblauchzehen
1 TL	Kräutermeersalz
2 EL	Petersilie

Zubereitung

- Die Zucchini mit der Schale fein in eine große Schüssel raspeln, die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchrühren, bis alles gebunden ist.
- Ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Öl leicht erhitzen und den Teig in kleinen Portionen ausbacken. Vorsicht beim Wenden des Teiges, denn dieser ist ziemlich nass.

Tipp: Im Falle, dass der Teig zu weich geworden ist, können Sie noch ein in Soja-Milch eingeweichtes, ausgedrücktes Vollkornbrötchen hinzufügen, die Frikadellen schmecken dann lockerer. Sie können die Frikadellen auch panieren oder in Sesamsaat wälzen, verbessert alles noch den Geschmack.

Birnen-Käse-Salat

Zutaten

3	große Birnen
4-5	Scheiben normaler Wilmersburger (veganer Käse)
1	Zwiebel
1	Bund Schnittlauch
1-2 EL	Trauben-Essig
1 EL	Rapsöl
1TL	Agavendicksaft
	Nüsse Ihrer Wahl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Birnen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Käsescheiben in kleine Rechtecke schneiden. Die Zwiebel und den Schnittlauch jeweils fein hacken.
- Für das Dressing Zwiebeln, Essig, Öl und Schnittlauch mit dem Agavendicksaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut durchmischen und 20 Minuten durchziehen lassen. Zum Anrichten etwas frischen Schnittlauch und Nüsse ihrer Wahl darüber streuen.

Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa

Zutaten

250 g	Mehl
500 ml	Wasser
250 g	tiefgekühlter Blattspinat
1	Zwiebel
6	große Tomaten
100 g	Quinoa
150 g rote	Linsen
3-4	vegane Pilz-Käsescheiben
	Kräuter der Provence
	Knoblauchgranulat
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Für die würzigen Pfannkuchen Mehl mit Wasser, Kräuter der Provence, Salz und Knoblauchgranulat zu einem geschmeidigen Teig verrühren und in Öl ausbacken. Die Pfannkuchen im Backofen warmhalten.
- Für die Füllung den Quinoa sowie die roten Linsen jeweils nach Packungsanleitung garen.
- Die Zwiebel klein hacken und in Öl andünsten.
- Den Tiefkühl-Blattspinat mit ein paar EL Wasser hinzugeben und rühren bis der Spinat zerfallen ist.
- Tomaten in feine Würfel schneiden, den Käse in kleine Stücke schneiden.
- Nun die Tomaten, Quinoa und Linsen zum Spinat geben und alles gut durchmischen.
- Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abschließend den Käse untermischen.
- Mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence nach Belieben abschmecken.
- Zum Anrichten einige Löffel der Füllung auf einen Pfannkuchen geben und diesen Aufrollen.
- Wer hierzu gerne einen kleinen Dip mag, kann z.B. etwas Alnatura Paprika-Nuss Brotaufstrich mit einigen Esslöffeln heißem Wasser verrühren und dazu servieren. Fertig sind die schnellen und gesunden Pfannkuchen.

Süßkartoffel-Tortilla

Zutaten

6-8	vegane Weizentortillas
2	große Süßkartoffeln
1	Limette
1	große Zwiebel
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
1	kleine Aubergine
5-6	Okraschoten
1 Dose	Kidneybohnen
1	kleiner Sojajoghurt
50 g	Pinienkerne
1 Bund	frisches Koriandergrün
	Agavendicksaft oder Ahornsirup
	brauner Rohrzucker

Zubereitung

- Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und weich kochen.
- Schneiden Sie die Zwiebeln und Paprika in Streifen. Zwiebel natürlich vorher schälen.
- Auberginen in kleine Scheiben und Okraschoten in Stücke schneiden.
- Koriandergrün fein hacken und die Limette auspressen.
- Auberginen und Okraschoten in Olivenöl für 3-4 Minuten anbraten und zur Seite stellen.
- Zwiebeln anbraten und Paprikastreifen hinzugeben und für kurze Zeit mitbraten.
- Auberginen und Okraschoten untermischen und alles mit 1-2 EL braunem Rohrzucker mischen. Abschließend Kidneybohnen hinzugeben.
- Süßkartoffelwasser abgießen und mit dem Kartoffelstampfer pürieren, Limettensaft und ebenfalls brauner Zucker beigeben und alles vermischen.
- Backofen auf 160° erhitzen. Weizenfladen für einen kurzen Moment im Backofen erwärmen.
- Nun auf jeden Fladen 1-2 EL Süßkartoffelpüree geben. Etwas Gemüsemischung, 1 TL Pinienkerne, 1 TL Agavendicksaft sowie etwas Sojajoghurt und frischen Koriander dazugeben und alles möglichst fest aufrollen. Das Ganze mit den übrigen Tortillafladen wiederholen.
- Aus den Rollen nun gleichgroße Stücke schneiden. Diese jeweils auf einem Teller anordnen und servieren.

Sommerrollen mit Erdnussdip

Zutaten

1 Block	Natur-Tofu	24	Reisteigplatten – ergeben 3 Rollen pro Person
2	Karotten	1-2 EL	Erdnüsse
1	Mango	50 g	Glasnudeln
1	Papaya		Erdnussbutter
1/2	Gurke		Sojasauce
1/2 Bund	frischen Koriander		Kokosmilch
1/2 Bund	frische Minze		auf Wunsch zusätzlich vegane süße Chili Soße

Zubereitung

- Die Glasnudeln nach Packungsanleitung kochen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- Mango und Papaya schälen und jeweils in feine Streifen schneiden.
- Karotten und Gurke schälen und zusammen mit dem Tofu ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
- Minzblätter und Koriander waschen und klein hacken.
- Einen großen Topf mit Wasser erhitzen und vom Herd nehmen.
- Jeweils 2 Reisteigplatten für ca. 20 Sekunden in das warme Wasser legen bis sie weich und von papierartiger Konsistenz werden.
- Reisteigplatten aus dem Wasser herausnehmen, abtropfen lassen und genau übereinander legen. Jetzt nach Belieben die klein geschnittenen Zutaten auf das untere Ende legen, die Seiten einfalten und alles nun zu einer Rolle aufrollen. Dabei achten Sie bitte, dass die Rolle schön fest gerollt wird, damit sie beim Schneiden nicht auseinander fällt.
- Mit den restlichen Reisteigplatten ebenso verfahren.
- Die Rollen dann in dicke Scheiben schneiden und in den Kühlschrank geben.
- 2 EL Erdnussbutter, 1-2 EL Sojasauce sowie 2 EL Kokosmilch miteinander verrühren. Je nach Konsistenz eventuell noch etwas Wasser hinzugeben. Die Erdnüsse auf dem Dip verteilen.
- Nun die Sommerrollen-Stücke zusammen mit dem Erdnussdip servieren. Hierzu schmeckt auch ein süßer Chili-Dip. Fertig ist ein frischer und gesunder Snack für warme Sommer-Abende, der jedoch auch als Vorspeise geeignet ist.

Sommersalat mit frischem Spargel

Zutaten

500 g	grüner Spargel	1 EL	vegane Margarine
2	kleine Chicorée		Zucker
200 g	gemischter Pflücksalat oder		Agavendicksaft
	Wildkräutersalat		weißer veganer Balsamico
1 Pck	frische Himbeeren		Olivenöl
1/2 Bund	frische Minze		Salz und Pfeffer
150 g	Walnusskerne		
1/2 Glas	Mango-Marillen		
	Marmelade		

Zubereitung

- Zuerst den Spargel (muss nicht geschält werden) bissfest garen und dann in 1-2 cm große Stücke schneiden.
- Den Chicoree waschen und in feine Streifen schneiden.
- Den Pflücksalat ebenso waschen und zerteilen.
- Himbeeren vorsichtig waschen, Minzblätter abtrennen und kleinhacken.
- Etwas vegane Margarine in einem kleinen Topf zerlassen und 2-3 EL Zucker sowie 2-3 EL der Mango-Marillen Marmelade hinzugeben. Dann die Walnusskerne hinzugeben und karamellisieren.
- Für das Dressing 1 EL der Mango-Marillen Marmelade, etwas weißen Balsamico sowie Olivenöl mit Salz und Pfeffer mischen. Etwas Agavendicksaft hinzugeben, so dass das Dressing leicht süß ist.
- Alle Salat-Zutaten mit dem Dressing vermischen und je nach Wunsch mit einigen Minzblättern dekorieren.

Zutaten

1 Tasse	Hefeflocken
1 EL	Weizenmehl
3 EL	Maisstärke
1/2 Tasse	Öl
3 Tassen	Wasser
1/2 TL	Knoblauch
1 TL	Senf

Zubereitung:

- Maisstärke, Hefeflocken und Weizenmehl in eine kalte Pfanne geben.
- Das Wasser unter ständigem Rühren hinzugeben.
- Stellen Sie die Pfanne auf den Herd und warten Sie bis unter ständigem Rühren die Masse cremig wird. Kurz aufkochen.
- Senf, Öl und Knoblauch daruntermischen.

Waldorfsalat

Der Waldorfsalat wurde Ende des 19. Jahrhunderts in New York im Hotel Waldorf, dem Vorläufer des Hotels Waldorf-Astoria kreiert, allerdings noch ohne Walnüsse. Heute gehört die Version mit Walnüssen zu den Klassikern der Salatküche.

Zutaten

50g	gehackte Walnüsse
50g	kernlose Trauben
3 Stangen	Sellerie
4 El	Naturjoghur
3	Äpfel
4 El	vegane Mayonnaise
2 El	Zitronensaft

Zubereitung

- Hacken Sie den Sellerie und die Äpfel klein. Es empfiehlt sich die Äpfel in Würfel zu schneiden.
- Die Äpfel in eine Schüssel geben und den Zitronensaft darüber geben.
- Anschließend kommen der Sellerie, die Nüsse, die Trauben, der Joghurt und die Mayonnaise hinzu.
- Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Veganer Fleischsalat

Zutaten

250 g	Räuchertofu
150 g	Gewürzgurken
3 EL	Gurkenflüssigkeit
2 TL	Zucker
300 g	vegane Mayonnaise
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver

Zubereitung

- Den Räuchertofu und die Gewürzgurken in kleine, schmale Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Mayonnaise mit Gurkenflüssigkeit glatt rühren, abschmecke, in die Schüssel hinzufügen und mischen.
- Ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

Suppen & Eintöpfe

Kürbiscremesuppe

Zutaten			
2	Hokkaido Kürbisse	1	mittelgroße Zwiebel
800 g	Möhren	1,2 L	Gemüsebrühe
2	mittelgroße Kartoffeln	1 Dose	Kokosmilch
1/4 Knolle	Sellerie	1 TL	Currypulver
1	Ingwer, ca. 5-7 cm		Salz und Pfeffer
2	kleine Chilischoten		Muskat
1	Knoblauchzehe		Öl

Zubereitung

- Entkernen Sie die Kürbisse und Chilischoten.
- Möhren, Kartoffeln, Ingwer, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch schälen. Alles in Würfel schneiden und in einem großen Topf in etwas Öl kurz anbraten.
- Mit Currypulver würzen und mit der Brühe ablöschen. Bei leichter Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- Wenn das Gemüse weich ist, mit dem Zauberstab pürieren. Im Falle, dass die Suppe zu sämig ist, noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken und die Kokosmilch unterrühren.
- Nochmals erhitzen und mit dem Pürierstab pürieren. Fertig!

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos

Zutaten

600 g	Hokkaido Kürbis
1	frischen Ingwer
1	Zwiebel
1 Dose	ungesüßte Kokosmilch
2 TL	rote Currypaste
500 ml	Gemüsebrühe
1	Kartoffel
	evtl. Kürbiskerne
	evtl. Ingwer, in Scheiben geschnitten

Zubereitung

- Den Rahm der Kokosmilch im Topf erhitzen.
- Zwiebeln, Ingwer klein schneiden und mit der Currypaste in den Topf dazu geben.
- 3 - 4 Minuten anschwitzen.
- Kürbis in kleine Würfel schneiden und mit den und Kartoffel zugeben und 3 Minuten dünsten.
- Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen.
- Den gesamten Inhalt des Topfes nun ca. 30 Minuten weich kochen, anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Servieren!
- Geröstete Kürbiskerne auf die Suppe und garniert mit einigen frittierten Ingwerscheiben. Natürlich nur wer mag.

Linsen-Kartoffeleintopf

Zutaten

1 kg	Kartoffeln	20 g	Paprika - Creme
100 g	rote Linsen		Apfel- oder Mirabellenessig
2 Dosen	Tomaten		Paprikapulver, süß oder scharf
2	Paprikaschoten		Muskat, frisch gerieben
2	Zwiebeln		Olivenöl
1	Zucchini		Schwarzer Pfeffer
4	Karotten		Salz
4	Knoblauchzehen		Frische o. getrocknete Salatkräuter
500 ml	Gemüsebrühe		Chili
50 g	Tomatenmark		Zucker

Zubereitung

- Bereiten Sie die Linsen nach deren Packungsanleitung zu und spülen Sie diese dann mit kaltem Wasser ab.
- Schälen und achteln Sie die Kartoffeln.
- Die Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.
- Die Zucchini und die Paprika ebenfalls in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und alle Zutaten dazu geben. Mit Salz, einer kleinen Prise Zucker und Pfeffer vermischen.
- Ca. 4 Minuten anrösten, dabei häufig umrühren.
- Jetzt die Zutaten im Topf mit Gemüsebrühe ablöschen bis alle Zutaten gut bedeckt sind. Alles ca. 10 - 15 Minuten kochen lassen. Die Kartoffeln sollen noch leicht bissfest sein.
- Den Topf vom Herd nehmen, geben Sie die Linsen dazu dicken Sie alles mit Tomatenmark und dem Paprikapulver an.
- Essig dazu geben, mit Salz, Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken. Durchaus können auch zusätzlich frische oder gefriergetrocknete Kräuter dazu gegeben werden.
- 1 Stunde ziehen lassen und erneut erhitzen. Fertig!

Tomatensuppe

Zutaten

50 g	Reis, oder Nudeln
500 ml	passierte Tomaten
100 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Schuss	Reismilch oder Kokosmilch
	etwas gehacktes Rosmarin oder Petersilie

Zubereitung

- Reis oder Nudeln in genügend Wasser kochen.
- Die passierten Tomaten in einem gesonderten Topf zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Servieren in eine Schüssel gießen und Reis oder Nudeln zugeben.
- Je nach Geschmack mit Rosmarin oder Petersilie sowie einem Schuss Reis- oder Kokosmilch anrichten.

Wassermelonen - Gazpacho

Gazpacho ist eine spanische kalte Suppe aus ungekochtem Gemüse (heute auch mit Obst). Sie stammt aus Andalusien. Die ursprüngliche Suppe geht auf die Mauren zurück und war eine weiße Knoblauchsuppe aus Gurken, Brot, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Wasser. Die Zutaten wurden in einem Mörser zerkleinert. Tomaten und Paprika wurden erst von Christoph Kolumbus aus Amerika nach Europa gebracht und waren bis ins 18. Jahrhundert hinein nicht Bestandteil dieser Suppe.

Zutaten

900 g	Wassermelone	100 ml	Tomatensaft
2	Tomaten	2 EL	Olivenöl
1 kleine	rote Paprikaschote	1 TL	Granatapfelsirup
1 kleine	Zwiebel		Salz
			Pfeffer

Zubereitung

- Das Melonenfleisch der Schale entnehmen, entkernen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Paprika und die Tomaten ebenfalls entkernen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Zwiebel fein würfeln.
- Alles in ein Gefäß geben und mit Olivenöl und Tomatensaft pürieren.
- Mit Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Masse durch ein nicht zu feinmaschiges Sieb passieren.
- Die Gazpacho für 2 - 3 Stunden kalt stellen.
- Zum Servieren in Gläser gießen!

Kokossuppe mit Süßkartoffeln

Süßkartoffeln, die rotfleischigen Knollen, sind sowohl hinsichtlich der Kocheigenschaften als auch ihres Aromas am besten geeignet. Die Knollen werden ähnlich wie Kartoffeln in gewaschenem und gegebenenfalls geschältem Zustand gekocht, gebacken, frittiert, überbacken oder gebraten. Die ungeschälte Zubereitung im Mikrowellenherd ist ebenso möglich. Der Geschmack bleibt dabei gut erhalten. Auch im Ofen kann sie mit Schale gegart werden.

Zutaten

1	Süßkartoffeln
2	Frühlingszwiebeln
10	Champignons
8	Kirschtomaten
300 ml	vegane Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
1/2 TL	Zitronengras
1/2 TL	Ingwer
1	Limette
	etwas Salz
	etwas Koriandergrün

Zubereitung

- Die Süßkartoffel schälen und klein schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die Pilze und Tomaten halbieren.
- Die Süßkartoffel in der heißen Brühe 5 Minuten kochen.
- Kokosmilch, Zitronengras, Ingwer, 1 EL Limettensaft, die Tomaten und die Pilze dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln.
- Die Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz ziehen lassen.
- Mit Salz abschmecken und mit Koriander bestreuen.
- Kann nun auch auf Wunsch püriert werden.

Mango-Möhren-Suppe

Zutaten

600 g	Möhren
2	reife Mangos
2	Schalotten
1	walnussgroßer Ingwer
1/2	rote Chilischote
1 TL	mildes Currypulver
2 EL	neutrales Öl
3/4 Liter	Gemüsebrühe
200 g	ungesüßte Kokosmilch
	Salz und Pfeffer
	etwas Limettensaft oder Zitronensaft

Zubereitung

- Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Mangos schälen, vom Stein befreien. Einige schöne Stücke der Mango für die Garnitur zur Seite legen, den Rest würfeln Sie bitte.
- Schalotten und Ingwer schälen und klein würfeln.
- Chilischote aufschlitzen, Kerne und helle Zwischenwände entfernen, Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen, Möhren, Schalotten, Ingwer und Curry andünsten.
- Mit der Brühe aufgießen, Mangowürfel und Chiliringe zugeben. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren, Kokosmilch zugeben und nochmals erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- In Suppentassen oder Suppentellern mit den zurückgelegten Mangostücken garnieren und servieren.

Rote Linsen-Kokossuppe

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stange	Staudensellerie
1	rote Paprikaschote
1 große	Möhre
3 cm	Ingwerwurzel
2 TL	mildes Currypulver
175 g	rote Linsen
700 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
2 EL	Limettensaft
	Salz
	Cayennepfeffer
	Thai-Basilikum
	Öl

Zubereitung

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln.
- Paprika und Staudensellerie waschen und klein schneiden.
- Möhre und Ingwer schälen und würfeln.
- Öl im Topf erhitzen und Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und das Currypulver darin etwa 1 Minute andünsten.
- Die Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und mit Paprika, Sellerie und Möhre zu Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und das Currypulver in den Topf geben.
- Gemüsebrühe und Kokosmilch dazu gießen und aufkochen. Etwa 20-25 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen und das Gemüse weich ist.
- Die Suppe nun pürieren und durch ein Sieb fein passieren.
- Die Suppe mit Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen und das fein geschnittene Thai-Basilikum zugeben.

Feine Ingwer - Möhren - Suppe

Zutaten

700 g	Möhren
2	mittelgroße Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
3/4 Liter	Wasser
1/4 Liter	frisch gepressten Orangensaft
1 TL	frischen Ingwer
2 TL	vegane Gemüsebrühe
1 TL	Currypulver
	Glatte Petersilie
	Geschrotetes Chili
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln.
- Ein teelöffelgroßes Stück Ingwer ebenfalls von der Rinde befreien und fein hacken.
- Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Möhren, die Zwiebeln und den frischen Ingwer darin anbraten, dann 1 TL Currypulver hinzugeben.
- Das Wasser, den Orangensaft und die Gemüsebrühe hinzugeben.
- Aufkochen und anschließend 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Die Suppe nun fein pürieren.
- Je nach Belieben Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden. Zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Schlesische Kartoffelsuppe

Zutaten

500 g	Kartoffeln
500 g	Suppengemüse (Möhren, Wurzelpetersilie, Porree, Sellerie)
1 Liter	Gemüsebrühe
2 EL	Öl
1	Zwiebel
50 ml	Soja - Creme
1 Bund	glatte Petersilie
	Salz und Pfeffer
	Thymian
	Majoran

Zubereitung

- Die Kartoffeln und das Suppengemüse waschen, schälen und klein schneiden. Anschließend kurz anbraten, Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 20 - 30 Minuten garen. Danach pürieren.
- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- Öl erhitzten und die Zwiebel darin goldgelb dünsten.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran würzen. Die Zwiebel und die Sojacreme unter die Suppe rühren.
- Die Suppe servieren und die Petersilie über die Suppe streuen.

Mandel - Brokkoli - Suppe

Zutaten

50 g	gemahlene Mandel
625 g	Brokkoli
900 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Sojamilch
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Mandeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bräunen. Etwas von den Mandeln für die Garnierung beiseite legen.
- Die Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.
- Die Brokkoli ca. 6-7 Minuten über kochendem Wasser dämpfen.
- Die Mandeln, den Brokkoli, die Brühe und die Sojamilch in einen Topf geben und mit dem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach das Püree wieder erhitzen. Sollte die Suppe zu sämig sein, kann noch Brühe hinzugefügt werden.
- In Suppenteller geben und mit den übrigen Mandeln garnieren.

Süßkartoffel-Bananen Suppe

Der süßliche Geschmack der Süßkartoffeln beruht auf ihrem hohen Gehalt an Zucker. Darüber hinaus enthält die Knolle vor allem die sogenannte Bataten- oder Süßkartoffelstärke.

Zutaten

400 g	Süßkartoffeln	1 EL	Anissamen
400 g	Karotten		Salz und Pfeffer
1 Bund	Lauchzwiebeln		Chilipulver
750 ml	Gemüsebrühe		Currypulver
3	Bananen		Garam masala
1 EL	geriebenen Ingwer		einige Stiele Minze
400 ml	Kokosmilch		etwas ÖL

Zubereitung

- Die Süßkartoffeln vierteln und garen.
- Karotten raspeln und die Lauchzwiebeln klein schneiden.
- Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und den Ingwer reiben.
- Die Minze kleinschneiden und die Anissamen mahlen oder mörsern.
- Öl in einem Topf erhitzen, Karottenraspel und Lauchzwiebeln darin kurz andünsten. Die Gemüsebrühe dazugeben und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend die gegarten Süßkartoffeln häuten, in Würfel schneiden und mit den Bananen, dem Ingwer und die gemahlenen Anissamen in den brutzelnden Topf dazu geben.
- Alles noch mal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und pürieren. Dabei gibt man nach und nach die Kokosmilch dazu.
- Salz, Pfeffer, Chili, Curry und Garam Masala würzen und gehackte Minze dazugegeben.
- Noch mal kurz aufkochen und vor dem Servieren mit gehackter Minze oder ganzen Minzblättern garnieren.

Brokkolicremesuppe

Zutaten

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

Zubereitung

- Zwiebeln, Kartoffeln und Knoblauch schälen.
- Kartoffeln würfeln, Zwiebel achteln und zusammen mit dem Knoblauch in einen Topf geben. Mit Gemüsebrühe bedecken.
- Im geschlossenen Topf 5 Minuten kochen.
- Währenddessen Brokkoliröschen abtrennen und die Stiele klein schneiden.
- Brokkoli dazugeben und weitere 15 Minuten kochen.
- Sojamilch und Margarine hinzugeben, pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
- Mit Salz abschmecken, noch einmal kurzaufkochen lassen.

Champignoncremesuppe

Zutaten

150 g	Champignons
1	kleine Zwiebel
1	kleine Kartoffel
1 EL	Margarine
1 EL	Mehl
1 1/2 Tasse	Gemüsebrühe
1/2 Tasse	Sojamilch
2 EL	Essig
1 E	Zitronensaft
	Pfeffer
	Petersilie

Zubereitung

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

Lauchsuppe

Zutaten

1/2	Stange Lauch
2 EL	Margarine
2 EL	Weizenmehl
2 Tasse	Gemüsebrühe
3-4 EL	Sojamilch
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

- Wurzeln und äußere Blätter vom Lauch entfernen, grünes Ende längs einschneiden und gründlich waschen.
- Schneiden Sie den Lauch in Ringe und dünsten ihn in Margarine an.
- Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Gemüsebrühe, Sojamilch und Zitronensaft zugeben, und nur kurz aufkochen.

Orangen-Karotten Suppe

Zutaten

2	Orangen	1 TL	Currypulver
1 kg	Karotten	600 ml	Gemüsebrühe
45 g	Butter	200 ml	Orangensaft
240 g	Zwiebeln	200 ml	Kokosmilch
2 TL	Zucker		etwas Salz
1 Stange	Zitronengras		etwas Cayennepfeffer
			etwas Koriandergrün

Zubereitung

- Die Schale und die weiße Haut der Orange komplett entfernen und in grobe Würfel schneiden.
- Möhren schälen in Scheiben schneiden. Danach die Zwiebel im grob schneiden! An der Zitronengrasstange die äußersten Blätter entfernen und klein schneiden.
- Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin etwas anschwitzen.
- Den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren.
- Zitronengras und Currypulver hinzu geben und kurz andünsten.
- Orangenfruchtfleisch und Karotten beimengen und mit der Brühe, dem Orangensaft und der Kokosmilch ablöschen.
- Ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Möhren sollten noch bissfest sein!
- Etwa 4 EL Möhren entnehmen und beiseite stellen, die Suppe weitere 15 Minuten kochen.
- Dann die Suppe pürieren. Eventuell noch mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Nun die zuvor entnommenen Möhrenstückchen wieder dazu geben und in Tellern anrichten. Nach Geschmack noch mit frisch gehacktem Koriandergrün garnieren!

5 Minuten - Gemüse - Nudel - Suppe

Zutaten

1400 ml	Gemüsebouillon
100 g	Nudeln
1	kleine Zwiebel
2	Möhren
1	Zucchini
1	gelbe Paprikaschote
4	reife Tomaten
	etwas Pfeffer und Salz
	etwas Schnittlauch, fein geschnitten
	etwas Petersilie, fein geschnitten
	etwas Öl

Zubereitung

- In einem Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel schälen, klein schneiden und im heißen Öl ca. 3 Minuten dünsten.
- Gemüsebrühe hineingießen und aufkochen lassen.
- In der Zwischenzeit Möhren schälen, Zucchini waschen und beides in dünne Scheiben schneiden.
- Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, entstielen und grob hacken.
- Möhrenscheiben in die kochende Brühe geben und ca. 2 Minuten vorkochen, dann Zucchini und Nudeln hinzugeben und alles ca. 8 - 10 Minuten bei mittlere Hitze bissfest kochen.
- Nach ca. 5 Minuten die Paprika- und Tomatenwürfel hinein geben und mit Gewürzen abschmecken.
- Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit fein gehacktem Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Afrikanischer Erdnusseintopf

Zutaten

1/2	Weißkohl	1	Paprikaschote
2	Möhre	4 EL	Erdnussbutter
2 TL	Cayennepfeffer	1 Pck.	passierte Tomate
1 TL	Thymian	250 ml	Gemüsebrühe
1/2 TL	Paprikapulver	1 EL	Kreuzkümmel
1 EL	Senf	1	Zwiebel
1 kl. Dose	Kidneybohnen		etwas Mangosaft
1 Dose	Mais		etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln, Paprikaschote, Möhren und Kohl waschen, schälen und klein schneiden.
- Weißkohl und Möhren separat in Wasser vorkochen, anschließend beiseite stellen.
- Unterdessen die Zwiebel- und Paprikastücke in Öl anbraten. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Senf dazugeben und kurz mitbraten.
- Passierte Tomaten und die Brühe hinzugeben und 5 Minuten kochen lassen.
- Thymian, Paprikapulver und Erdnussbutter hinzugeben. Gut durchrühren.
- Kidneybohnen und Mais abgießen, hinzugeben und nochmals köcheln lassen.
- Mit Mangosaft, Salz und Pfeffer und eventuell noch etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Tipp: *Dazu Reis oder Nudeln reichen.*

Cremige Rote Bete - Möhren - Suppe

Zutaten

400 g	geschälte Rote Bete
300 g	Möhren
1 m. große	weiße Zwiebel
2 EL	Öl
1 Liter	Gemüsebrühe
5	Kartoffeln
1 Stück	klein geschnittene Sellerie
	Meerrettich, frisch oder aus dem Glas
	Weißen Pfeffer und Meersalz

Zubereitung

- Waschen Sie die Rote Bete und die Möhren und in kleine Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
- Die Zwiebeln In Öl anbraten und etwas Sellerie dazu geben. Das klein geschnittene Gemüse hinzufügen und anschwitzen.
- Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen und kochen.
- Wer möchte, kann die Suppe pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.
- Mit Meerrettich vorsichtig abschmecken. Wer Meerrettich nicht mag, kann diesen natürlich weglassen.

Curry - Ingwer - Apfel - Suppe

Zutaten

500 ml	naturtrüben Apfelsaft
800 ml	Kokosmilch
8 EL	mildes Currypulver
10 cm	Ingwer
2 große	Kartoffeln
3 EL	Gemüsebrühe

Zubereitung

- Apfelsaft und Kokosmilch in einem Topf aufkochen lassen.
- Das Currypulver und die Gemüsebrühe hinzufügen und umrühren.
- Den Ingwer schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zur Suppe geben.
- Kartoffeln schälen, klein schneiden und ebenfalls zur Suppe geben.
- Sobald die Kartoffeln weichgekocht wurden, mit einem Pürierstabe pürieren.

Kartoffelsuppe mit Pilzen

Zutaten

1 kleine	Zwiebel
250 g	Kartoffeln
1 TL	Pflanzenöl
250 ml	Gemüsebrühe
100 g	braune Champignons
	Salz und Pfeffer
	Muskat

Zubereitung

- Zwiebel und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig anschwitzen.
- Die Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Die Hälfte der Suppe entnehmen, pürieren und in den Topf zurückgeben.
- Die Champignons in die Suppe geben und ca. 5 Minuten darin garen.
- Vor dem Servieren die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Bananen - Kokos - Chili - Suppe

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
200 ml	Kokosmilch
400 ml	Gemüsebrühe
1	sehr reife Banane
2	Chilischoten
1 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
	Zucker

Zubereitung

- Frühlingszwiebel, Knoblauchzehe, Chilischoten (falls Ihnen zwei Chilischoten zu scharf sind, nehmen sie entsprechend weniger) und die Banane in dünne feine Scheiben schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebel, Knoblauch und die Chilischoten kurz anbraten.
- Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen, die Suppe zum Kochen bringen und mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.
- Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Banane dazugeben und die Suppe pürieren. Suppe noch mal kurz erhitzen und eventuell mit Bananenscheiben dekorieren.

Linsensuppe

Zutaten

100 g	rote Linsen	1 EL	Sojasauce
5 EL	Tomatenmark		Olivenöl
1	Zwiebel		Zitronensaft
1	kleine Knoblauchzehe		etwas Currypulver
700 ml	Wasser		Kreuzkümmel
2 TL	instant Gemüsebrühe		Pfeffer und Salz
125 g	Räuchertofu		Tabasco oder Chilipulver

Zubereitung

- Die Zwiebel klein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl leicht braun anbraten.
- Tomatenmark, klein geschnittenen Knoblauch und Linsen zugeben. Alles zusammen kurz anbraten und mit dem Wasser ablöschen.
- Mit etwas Curry, Kreuzkümmel, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft abschmecken. Vorsicht mit Kreuzkümmel, dieser ist sehr intensiv!
- Mit Tabasco oder Chilipulver nach Geschmack schärfen. **Wichtig:** Geben Sie erst zum Schluss Salz hinzu, da sonst die Linsen nicht weich werden.
- Alles aufkochen lassen und mit einem Pürierstab pürieren.
- 10-15 Minuten Köcheln lassen.
- Währenddessen den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und zum Schluss hinzugeben.
- Mit der Instant-Gemüsebrühe und Sojasauce abschmecken.

Zitronengras - Kokosmilch - Suppe

Zutaten

1 EL	Pflanzenöl	1 Stück	Ingwer, daumengroß
1 Liter	Wasser	4 Stängel	Zitronengras
80 g	Kokosmilch - Pulver	8	Minimaiskolben
2 TL	instant Gemüsebrühe	1 Handvoll	Zuckerschoten
1 TL	Kurkuma	3	Frühlingszwiebeln
			Einige Spritzer vom Limettensaft

Zubereitung

- Minimaiskolben waschen und dritteln.
- Die Zuckerschoten waschen und klein schneiden.
- Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- Ingwer schälen und im Mörser zerstoßen oder ganz klein hacken. Zitronengras waschen und mit Mörser aufschlagen oder mit einem Messergriff.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse inkl. Ingwer darin kurz anbraten.
- Einige Spritzer Limettensaft hinzufügen und mit 800 ml Wasser ablöschen. Kurz aufkochen.
- Bouillonpulver und Kurkuma hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen.
- Kokosmilchpulver in restlichem Wasser auflösen und hinzu gießen. Die Suppe 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- Vor dem Servieren noch das Zitronengras entfernen, da sie zu zäh sind.

Zucchini - Kokos – Suppe

Zutaten

800 g	Zucchini
1	Zwiebel
2 EL	Öl
2 TL	grüne oder gelbe Currypaste
400 ml	Gemüsebrühe
400 ml	ungesüßte Kokosmilch
1/2	Orange (Zesten)
1 Bund	Koriandergrün
4 Zweige	Pfefferminze
2	Knoblauchzehen
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln klein würfeln und in heißem Öl glasig anschwitzen.
- 2-4 TL grüne oder gelbe Currypaste, je nach gewünschter Schärfe, dazugeben. Bei gelber Currypaste wird die Suppe gelb anstatt grün!
- Zucchini unter Rühren und 3 Minuten mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen, zugedeckt aufkochen lassen, bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Inzwischen Knoblauchzehe und Koriandergrün klein hacken und mit den Orangenzesten und der gehackten Pfefferminze mischen.
- Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Kräutermischung servieren.

Grießsuppe mit Gemüse

Zutaten

2	Karotte
1 Stück	Sellerie
1 Stange	Lauch
1 EL	Öl
2 TL	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
	Grieß (je nach Belieben)

Zubereitung

- Zuerst die Karotten und den Sellerie schälen, putzen und fein hobeln.
- Den Lauch in kleine Streifen schneiden.
- Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse hinzugeben und leicht anrösten. Anschließend den Gries hinzugeben (Menge je nach Belieben) und mitrösten.
- Mit ca. 3/4 l Wasser aufgießen und mit Gemüseboullion, Salz und Pfeffer würzen.
- Alles auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Tofu - Suppe

Zutaten

1,5 L	Gemüsebrühe
100 g	geräucherten Tofu
2 EL	Öl
2	Knoblauchzehen
200 g	Karotten
150 g	Champignons
1 Bund	Frühlingszwiebel
3 EL	Weißwein
3 EL	Sojasauce
1 Messersp.	gemahlener Ingwer
1 TL	Agavensirup
1 Messersp.	Chilipulver
1 Messersp.	geriebene Zitronenschale

Zubereitung

- Erhitzen Sie das Öl und braten sie den Tofu braun an.
- Knoblauch klein hacken, zugeben und kurz mitbraten.
- Karotten (klein gewürfelt), Champignons (sehr dünne Scheiben) und Frühlingszwiebeln (dünne Ringe schneiden) hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten anbraten.
- Gemüse in die kochende Gemüsebrühe geben.
- Mit Wein, Sojasauce, Agavensirup und Gewürzen abschmecken.

Gazpacho

Gazpacho ist eine spanische kalte Suppe aus ungekochtem Gemüse (heute auch mit Obst). Sie stammt aus Andalusien. Die ursprüngliche Suppe geht auf die Mauren zurück und war eine weiße Knoblauchsuppe aus Gurken, Brot, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Wasser. Die Zutaten wurden in einem Mörser zerkleinert. Tomaten und Paprika wurden erst von Christoph Kolumbus aus Amerika nach Europa gebracht und waren bis ins 18. Jahrhundert hinein nicht Bestandteil dieser Suppe.

Zutaten

850 ml	Tomatensaft
1/2	mittelgroße Gurke
1/2	grüne Paprikaschote
1/2	rote Paprikaschote
6 Scheiben	veganes Weißbrot
3	Tomaten
2	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1	rote Zwiebel
1/2 TL	Zucker
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln, Tomaten, Gurke, und Paprikaschoten fein hacken und mit einer Knoblauchzehe in eine Schüssel geben.
- Tomatensaft, Zucker, Salz und Pfeffer sowie Essig und Öl hinzugeben. Gut verrühren und kalt stellen.
- Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
- Das Weißbrot in ca. 1cm große Würfel schneiden.
- Öl und die zweite Knoblauchzehe mischen und über das gewürfelte Weißbrot träufeln.
- Auf einem Backblech ca. 10 Minuten goldbraun backen. Hin und wieder wenden.

Tipp: *Die kalte Suppe mit den Knoblauchcroutons servieren. Den Teller mit Basilikumblättern dekorieren.*

Tom Kha Hed Suppe

Die **Tom Kha Hed Suppe** ist eine thailändische Suppe.

Zutaten

150 g	Champignons	250 ml	Steinpilz-Hefebrühe
150 g	Austernpilze	2 rote	Chilischoten
4-5	Stangen Zitronengras	1/2	Bund Korianderblätter
4	Frühlingszwiebeln	ca. 10 cm	Galgant-Wurzel (auch Thai-Ingwer genannt)
1	Limette		
2 Dosen	ungesüßte Kokosmilch	8-10	Kaffir-Limetten-Blätter
		1 TL	brauner Zucker

Zubereitung

- Erhitzen Sie die Steinpilz-Hefebrühe mit der Kokosmilch in einen großen Topf.
- Schälen Sie den Galgant und schneiden Sie ihn in Scheiben.
- Die Zitronengrasstängel der Länge nach mehrfach einschneiden, mit dem Messer etwas platt drücken und jeweils zu einem Knoten binden.
- Alle 4-5 Zitronengrasstängel zusammen mit den Kaffir-Limetten-Blättern und den Galgantscheiben in den Topf geben und für 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe abseihen.
- Währenddessen die Pilze in feine Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Chilischoten entkernen und in dünne Streifen schneiden.
- Koriander waschen und die Blätter abzupfen, die Limette auspressen.
- Nun die Pilze sowie die Hälfte der Chilischoten und den Limettensaft zur Suppe hinzufügen.
- Erneut einige Minuten kochen lassen, dann mit braunem Zucker abschmecken. Zum Abschluss die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit Frühlingszwiebelringen, dem Koriander und den restlichen Chilistreifen anrichten. Fertig!

Eintopf nach badischer Art

Zutaten

2 kg	festkochende Kartoffeln	20 g	Tomatenmark
100 g	Linsen	1 Bund	Schnittlauch
1 kg	reife Tomaten		Apfel-Essig
2	Paprika		Süßes Paprika Pulver
2	mittelgroße Zwiebeln		ganze Muskatnuss
1	Zucchini		Olivenöl
3-4	Karotten		Schwarzer Pfeffer und salz
2 Zehen	frischen Knoblauch		vegane Instant-Gemüsebrühe

Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen und achteln.
- Die Karotten gründlich waschen oder schälen, dann in 1 cm lange Stücke schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und ebenfalls achteln.
- Die Zucchini, Paprika und Karotten in 1 cm dicke Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden sowie den Knoblauch hacken.
- Alles in einen großen Topf oder eine Pfanne geben. 4 EL Olivenöl, Salz, eine kleine Prise Zucker und frisch gemahlener Pfeffer hinzugeben und vermischen. Für 5 Minuten bei maximaler Hitze anrösten, dabei oft umrühren.
- Die Linsen nach Packungsangabe zubereiten, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser gründlich durchspülen.
- Jetzt so viel vegane Instant-Gemüsebrühe zugeben, bis alles knapp von Flüssigkeit bedeckt ist. Je nach Dicke der Kartoffel-Stücke für 10-15 Minuten auf mittlere Stufe kochen lassen.
- Wenn die Kartoffeln noch leicht bissfest sind, vom Herd nehmen.
- Die Linsen zum Gemüse geben, alles mit Tomatenmark andicken.
- 1 EL Apfel-Essig hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und süßem Paprika Pulver abschmecken, mit frisch geriebener Muskatnuss verfeinern. Nach Wunsch können fein gehackte frische Kräuter dazu gegeben werden.
- Wenn alles für eine Stunde im geschlossenen Topf durchziehen kann, ist es natürlich Ideal für den Geschmack. Erneut erhitzen, etwas Schnittlauch darüber geben und fertig!

Erbsensuppe

Zutaten

1 EL	Öl	3	Karotten
1	Zwiebel	3	Selleriestangen
1	Lorbeerblatt	3	Kartoffeln
3	Knoblauchzehen	3-4 EL	gehackte frische Petersilie
400 g	getrocknete gelbe oder grüne Schälerbsen	1/2 TL	getrocknetes Basilikum
75 g	Perlgraupen	1/2 TL	getrockneter Thymian
1,5 TL	Salz	1/2 TL	Pfeffer aus der Mühle
1,75 l	Wasser		

Zubereitung

- Öl in einen großen Suppentopf geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.
- Zwiebel klein würfeln.
- Zwiebeln, Lorbeerblatt und Knoblauch 5 Minuten darin unter Rühren anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.
- Die Erbsen, Perlgraupen, Salz und Wasser hinzufügen und gut verrühren.
- Kurz aufkochen, die Temperatur verringern und 2 Stunden köcheln lassen, dabei bitte mehrmals umrühren.
- Wenn die 2 Stunden vorüber sind, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Petersilie, Basilikum, Thymian und Pfeffer hinzufügen. 1 Stunde köcheln, bis die Erbsen und das Gemüse weich sind.

Grüne Gartensuppe

Zutaten

1,4 l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	Karotte
2	Selleriestangen
50 g	Langkornreis
100 g	frischer Spinat
2	kleine Romana-Salatköpfe
6-8 EL	gehackte frische Petersilie
1 Prise	Cayennepfeffer
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Zwiebeln klein hacken, Karotten und Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Gemüsebrühe, Zwiebel, Karotte, Sellerie und Reis in einem großen Topf aufkochen und 30-35 Minuten abgedeckt köcheln.
- Unterdessen Salat klein zupfen und die Petersilie klein hacken.
- Spinat, Salat und Petersilie in einen separaten Topf geben. Mit Wasser bedecken und einmal aufkochen, sofort abgießen und in die Suppe geben die zuvor 30-35 Minuten köchelte.
- Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Fein pürieren.
- Etwas mehr Brühe in die Suppe geben, falls sie zu dickflüssig ist. Sofort servieren oder über Nacht kaltstellen.

Gemüsesuppe

Zutaten

1	mittelgroßer Weißkohl
1	Zwiebel
3	große Karotten
3	gewürfelte Selleriestangen
3	Tomaten
450 g	tiefgefrorene oder frische grüne Bohnen
2 Beutel	Zwiebel Suppe
1,75 l	Wasser

Zubereitung

- Gemüsesorten klein schneiden.
- Alle Zutaten in einen großen Suppentopf geben, aufkochen lassen, Temperatur reduzieren und ca. 30 Minuten köcheln bis das Gemüse weichgekocht ist.

Herzhafte Minestrone

Minestrone ist eine gehaltvolle Gemüsesuppe aus Italien. In der klassischen, norditalienischen Variante besteht sie aus verschiedenen Gemüsen wie Staudensellerie, Karotten, Lauch, Erbsen, Tomaten und Kartoffeln, immer auch Wirsing und Bohnen (Borlotti).

Zutaten	
1 l	Gemüsebrühe
2 Dosen	gehackte Tomaten
1	große Kartoffel
1	Zwiebel
2	Selleriestangen
2	Karotten
1	großer Weißkohl
4 EL	gehackte frische Petersilie
4 EL	gehacktes frisches Basilikum
1	Dose Kidneybohnen
500 g	tiefgefrorener Mais
1	große Zucchini
500 g	Sternchennudeln
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Gemüsesorten waschen, bei Bedarf schälen und klein schneiden.
- In einem großen Suppentopf Gemüsebrühe, Tomaten, Kartoffel, Zwiebel, Sellerie, Karotte, Kohl und Kräuter vermischen.
- Aufkochen, Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln.
- Mais, Bohnen, Zucchini und Nudeln einrühren und weitere 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse und die Nudeln gar sind.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

Vegane Tomaten-Quiche

Eine **Quiche** ist eine Spezialität der französischen Küche, die ursprünglich aus dem Raum Lothringen stammt und in der Zubereitung einer Tarte entspricht. Es handelt sich um einen in einer runden, flachen Form gebackenen herzhaften Mürbeteig mit einer würzigen Füllung bzw. Auflage. Die französische Bezeichnung „*Quiche*“ wurde um 1845 von dem elsässischen Wort *Kichel* bzw. *Kuechel* abgeleitet, das dem hochdeutschen Wort „Kuchen“ entspricht. Quiches werden in runden Tarte-Formen gebacken.

Zutaten

Für den Teig		**Für die Füllung**	
660 g	Weizen- oder Vollkorbmehl	800 g	Seidentofu
300 g	Margarine	800 g	Cherrytomaten
160 ml	Wasser	4 EL	Olivenöl
1 TL	Meersalz	4 EL	Speisestärke
		2 TL	Meersalz
		2 TL	Kurkuma
		2 Prisen	frisch geriebenen Muskat
		2 TL	frischen Thymian
		2 TL	frischen Oregano
		2 EL	frischen Schnittlauch
		6 EL	frischen Basilikum
			frisch gemahlenen Pfeffer

Zubereitung

- Für den Quiche-Teig alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Nun die die Tomaten für die Füllung waschen, gut abtrocknen, halbieren und beiseite stellen.
- Den Seidentofu mit dem Öl, der Speisestärke, Salz und den Gewürzen zu einer cremigen Masse pürieren.
- Die frischen Kräuter waschen, trocken, fein hacken und in die Füllung einrühren.
- Den Teig auf einem großem Stück Backpapier auf die Größe Ihrer Quiche-Form + Rand ausrollen und mit dem Backpapier in die Quiche-Form gleiten lassen.
- Den Teig an die Form andrücken und den Rand ebenfalls fest andrücken.
- Bei 200°C Ober-/Unterhitze 10 Minuten vorbacken. Anschließend die Füllung auf dem Teig verteilen und die Füllung mit den halbierten Tomaten mit der Hautseite nach unten belegen (so weicht das Wasser der Tomaten die Quiche nicht auf).
- Die Quiche bei 200°C für weitere 20 Minuten backen und anschließend die Temperatur auf 175°C reduzieren und die Quiche weitere 15 Minuten fertigbacken.

Tipp: *Die Quiche vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten ruhen lassen und dann servieren. Dazu passt ein kleiner bunter Salat.*

Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja

Zutaten

3/4 Tasse	Sojagranulat
1 mittelgroße	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
½	Möhre
1/2	Zucchini
1 Dose	Mais
100 ml	kräftige Gemüsebrühe
150 ml	Sojamilch
3 EL	Sojasauce
3 EL	Erdnussbutter
1 EL	Petersilie
	etwas Chilipulver
	etwas Pfeffer
	eventuell Currypulver
	eventuell Paprikapulver
	etwas Pflanzenöl, zum Anbraten
	eventuell Mehl, zum Andicken
	nach Bedarf heiße Gemüsebrühe

Zubereitung

- Geben Sie das Sojagranulat in eine Schüssel.
- Gemüsebrühe zum Kochen bringen und über das Granulat gießen und gut aufquellen können. Es sollte nicht im trockenen liegen Mindestens.
- 5 Minuten aufquellen lassen. Danach ordentlich ausdrücken und eventuell mit etwas Salz oder Brühe nachwürzen.
- Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Granulat hinzugeben. Den besten Geschmack erzielen Sie, wenn Sie das Granulat gut schmoren lassen, bis es angebräunt und knusprig ist.
- Danach gewürfelte Zwiebeln, Möhren und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben und ebenfalls leicht anbräunen.
- Nun kommen die gewürfelte Zucchini und der Mais dazu.
- Das Ganze mit einem Gemisch aus der Sojamilch, der kräftigen Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen.
- Die Erdnussbutter, sowie Pfeffer und Chilipulver hinzufügen.
- Deckel drauf und alles leicht köcheln lassen, bis die Zucchini gar ist. Wenn es zu dick geworden ist, etwas Sojamilch oder Wasser nachgießen.
- Zum Schluss noch mal abschmecken. Die Soße sollte cremig und mit einer guten Schärfe sein.
- Wenn Sie mögen etwas Brühe, Salz, Chilipulver oder Pfeffer nachgeben.

Tipp: *Dazu schmeckt Reis. Wer mag, kann auch andere Beilagen wählen.*

Vegane Bratwurst

Zutaten

600 g	Seitanmehl	4 Prisen	Zucker
60 g	Hefeflocken	4 TL	Zwiebelpulver
2 TL	Knoblauchpulver oder Knoblauchgranulat	12 EL	Öl
4 Msp.	Kreuzkümmel	2 TL	Senf
8 TL	Paprikapulver	8 EL	Sojasauce
4 Msp.	Pfeffer	12 EL	Tomatenmark
6 TL	Salz	700 ml	Wasser

Zubereitung

- In eine Schüssel Seitanmehl, Hefeflocken, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika, Salz, Pfeffer und Zwiebelpulver geben
- In einer zweiten Schüssel Öl, Senf, Sojasauce, Tomatenmark und Wasser geben.
- Die Zutaten in jeder Schüssel gut miteinander vermischen.
- Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten schütten und alles gut miteinander verkneten.
- Formen Sie nun 10-12 Würste von ca. 2 cm Durchmesser. Die Würste jeweils erst in Backpapier wickeln und dann fest in Alufolie.
- Im Ofen bei 180°C 50 Minuten backen, anschließend den Ofen ausschalten und die Würste noch 15 Minuten im Ofen lassen.
- Danach aus dem Ofen nehmen und sofort auswickeln.

Tipp: *Die Würste schmecken kalt, warm, gebraten oder gegrillt und in Suppen geschnitten.*

Lasagne

Nach einer weniger verbreiteten Theorie soll es einen englischen Ursprung für das Gericht geben: Im Forme of Cury, einer Rezeptesammlung der Köche am Hofe König Richards II. von England aus dem 14. Jahrhundert, wird das Gericht „loseyns“ (ausgesprochen „lasan“) beschrieben, das ebenfalls geschichtete und mit Käse überbackene Nudelplatten beinhaltet.

Zutaten

400 g	geschälte Tomate
100 g	Tomatentofu
1 TL	instant Gemüsebrühe
1/4 TL	Salz
1/4 TL	Zucker
1/4 TL	Paprikapulver
1/4 TL	Pfeffer
350 ml	Tomatensauce
250 g	Lasagneplatten
1/2 EL	Hefeflocken
1 EL	Mehl
1/2 EL	Margarine
1/4 TL	Salz
1/2 TL	Senf
75 ml	Wasser

Zubereitung

- Zerdrücken Sie in einer Schüssel die geschälten Tomaten und den Tomatentofu mit der Gabel.
- Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker hinzugeben und umrühren.
- In einer feuerfesten Form etwas Öl geben, die erste Schicht Lasagneblätter und dann abwechselnd Soße und Nudeln schichten.
- Ist die Soße aufgebraucht, einfach mit der fertigen Soße aus dem Glas weiter schichten.
- Zuletzt eine Schicht Lasagneblätter auflegen.

Zubereitung des Käses:

- In einen Topf Hefe, Mehl, Margarine, Salz, Senf und Wasser geben und unter Rühren erhitzen, bis sich ein heller "Schmelzkäse" gebildet hat.
- Vom Herd nehmen und über die Lasagne geben.
- Nun die Lasagne 30 Minuten bei 200°C auf der unteren Schiene ohne Deckel backen.

Hirse - Rührei

Hirse ist eine Sammelbezeichnung für kleinfrüchtiges Spelzgetreide mit 10–12 Gattungen. Sie gehören zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Hirse ist das mineralstoffreichste Getreide. In Hirse sind Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium und besonders viel Silizium (Kieselsäure) und Eisen enthalten. Im Handel üblich ist die von Schalen befreite Goldhirse. Es gibt daneben die ungeschälte Braunhirse, in der die meisten an den Schalen haftenden Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten sind. Möglicherweise ist jedoch der Blausäuregehalt besonders bei roher Hirse nicht ganz unbedenklich.

Zutaten

1	Zwiebeln
250 g	Tofu
1/2	Paprikaschote
2	Champignons
	Salz und Pfeffer
	Kurkuma oder Currypulver
	Tiefkühlkräuter
	etwas Pflanzenöl

Zubereitung

- Etwas Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen.
- Während die Pfanne heiß wird, den Tofu mit der Hand hineinbröseln (nicht zu klein).
- Den Tofu nun etwas anbraten, bis er goldgelb ist.
- In der Zwischenzeit die Paprika, die Champignons und die Zwiebel klein schneiden.
- Nun den Tofu mit Kurkuma würzen. Dadurch erhält er seine rühreiähnliche Farbe.
- Das Gemüse hinzufügen und etwas mitbraten.
- Nun mit Salz und Pfeffer würzen und abschließend die Tiefkühlkräuter (z. B. Schnittlauch und Petersilie) untermischen.

Tipp: *Anstatt Kurkuma kann man auch Currypulver nehmen.*

Hirse - Pfanne

Zutaten

100 g	Hirse	1/2	kleine Zucchini
1	Chilischote	1/2 Stange	Lauch (ohne die Zwiebelknolle)
1 TL	Dillspitzen	1/4 Tasse	Sojasauce
1/2 TL	Kurkuma	1 1/2 EL	Sesamöl
1/4 TL	Muskat	1/2 TL	schwarzen frischen Pfeffer
2 Zehen	Knoblauch	3 kleine	braune Champignons
ca. 1 TL	klein geschnittenen Ingwer	1 1/2	kleine Möhren
1/2 TL	Kurkuma		nach Bedarf Wasser
2	kleine Zwiebeln		

Zubereitung

- Die Hirse in ein Sieb geben und gut mit heißem Wasser spülen. Danach in eine beschichtete Pfanne geben und mit reichlich Wasser bedecken.
- Die Hirse so lange kochen lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.
- In der Zwischenzeit die Möhren und Zucchini raspeln.
- Champignons putzen und klein schneiden.
- Das Stück Ingwer, Chilischoten, Knoblauch, Lauch und die geschälten Zwiebeln ganz fein schneiden.
- Die Gewürze in eine Tasse geben und gut mischen.
- Wiederholt etwa 2 Tassen Wasser zu der Hirse geben, dann das Gemüse unterrühren und etwa die Hälfte der Gewürzmischung untermengen.
- Das Sesamöl und die Sojasauce hinzufügen und verrühren. Dann den Rest der Würzmischung hinzugeben und abermals gut umrühren.
- Es sollte noch genügend Flüssigkeit in der Pfanne sein, ansonsten eventuell mehr Wasser hinzufügen und bei leicht geöffnetem Deckel ca. 20 bis 25 Minuten auf kleiner Flamme garen.

Tipp: *Die Hirse nun sofort servieren oder zu Bratlingen formen und goldgelb anbraten.*

Zitronen-Fenchel-Risotto

Risotto (*der* oder *das*) ist ein norditalienisches Breigericht aus Reis, das in vielen Variationen zubereitet wird.

Zutaten

100 g	Risotto
1/2 Knolle	große Fenchel
1/2	Zwiebel
1/2	Knoblauchzehe
75 ml	Weißwein
0,35 Liter	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
1/2	Bio Zitrone, abgeriebene Schale und Saft davon
1 EL	Kapern
1/2 TL	gehäuftes weißes Mandelmus
1/2 EL	Hefeflocken
1/2 Hand	Basilikum
	etwas Pfeffer
	etwas Salz

Zubereitung

- Die Zwiebel und den Fenchel in kleine Würfel schneiden. Dabei das Fenchelgrün für später zur Seite legen.
- Zwiebeln und Fenchel zusammen im Olivenöl etwas anbraten. Dazu kommt der Risotto-Reis, bis er glasig ist.
- Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen.
- Den gepressten oder ganz klein geschnittenen Knoblauch dazugeben.
- Gemüsebrühe in langsam dazu gießen und unter Rühren einkochen lassen, dann wieder Brühe und erneut rührend einkochen lassen. Etwa in der Hälfte der Menge der Gemüsebrühe kommen die Kapern hinzu.
- Zum Ende der Garzeit das Mandelmus und die Hefeflocken einrühren.
- Wenn das Risotto beinahe fertig ist, geben Sie bitte den Abrieb der ganzen Zitrone, das Fenchelgrün und den Basilikum hinzu.
- Schmecken Sie nun mit Pfeffer, Zitronensaft und etwas Salz ab. Fertig!

Sonnenblumencreme

Zutaten

250 g	Sonnenblumenkerne
500 ml	Wasser
6 EL	Soja - Milch
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Salz

Zubereitung

- Sonnenblumenkerne über Nacht im Wasser einweichen.
- Überschüssiges Wasser abgießen.
- Sojamilch, Zitronensaft und Salz dazugeben und alles fein pürieren.

Chili con Carne

Chili con Carne, kurz auch nur *Chili* genannt, ist die Bezeichnung eines scharfen Gerichtes, das seinen Ursprung im Süden der Vereinigten Staaten hat. Irrtümlich wird es immer wieder der mexikanischen Küche, anstatt der Tex-Mex-Küche zugeschrieben. Dies mag auch mit der Neufestlegung der Südgrenze der USA im Vertrag von Guadalupe Hidalgo 1848 zu Ungunsten Mexikos zusammenhängen. Wie bei zahlreichen anderen Gerichten wird auch im Fall von Chili con Carne über die ursprüngliche Herkunft, die richtigen Zutaten und die Schreibweise gestritten.

Zutaten

90 g	Sojagranulat	2 EL	feines Meersalz
100 g	Grünkern - Schrot	1 EL	Pfeffer
1/2 Liter	Gemüsebrühe	1 Prise	Cayennepfeffer
1	rote Paprikaschote	1 Prise	Paprikapulver, rosenscharf
1 mittlere	Zucchini	1 Prise	Zucker
1 große	Zwiebel	1 Prise	Tomatensalz
1 kl. Dose	geschälte Tomaten	2 EL	getrocknetes Basilikum
2 kl. Dose	Kidneybohnen		etwasTomatenmark
1 kl. Dose	Mais		nach Bedarf Chilipulver
5 kleine	rote Chilischoten		etwas Öl zum Anbraten
1 Packung	passierte Tomaten		

Zubereitung

- Sojagranulat und Grünkernschrot jeweils in aufgekochter Gemüsebrühe einweichen und ca. 20 Minuten quellen lassen.
- Würfeln Sie die Zwiebeln und schneiden Sie die Paprika und die Zucchini in schräge Streifen.
- Die roten Chilischoten fein hacken und die geschälten Tomaten klein schneiden.
- Nun Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Zucchini und Paprika hinzugeben und ca. 5 Minuten andünsten, dann das abgetropfte Sojagranulat und Grünkernschrot hineingeben und etwa 5-6 Minuten unter Rühren mitbraten.
- Klein geschnittene Tomaten und den Tomatensaft aus der Dose, passierte Tomaten sowie Chilis hineingeben.
- Anschließend die Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen und ebenfalls mit in die Pfanne geben.
- Nun alles aufkochen lassen und mit den Gewürzen, den Kräutern, Zucker und Tomatenmark abschmecken. Erneut aufkochen und nochmals abschmecken.

Tipp: *Servieren dieses Gericht mit geröstetem Brot.*

Hühner f r ik assee

Zutaten

1 Beutel	Reis (eventuell Wildreismischung)	1	Zwiebel
50 g	mittel oder feines Soja - Geschnetzeltes		etwas Wasser
100 g	tiefgekühlte oder frische Erbsen		etwas Öl
1 Glas	Spargel		etwas Salz und Pfeffer
1/2 Schale	frische Champignons		nach Bedarf Kräuter nach Wahl
250 ml	Gemüsebrühe		Soja - Sahne oder Weißwein
250 ml	Sojamilch		
1 EL	Mehl		

Zubereitung

- Zuerst den Reis aufsetzen und nach Packungsanweisung zubereiten.
- Schälen und würfeln Sie die Zwiebel.
- Putzen Sie die Pilze.
- Den Spargel abgießen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
- Das Sojageschnetzelte nach Packungsanleitung in der Brühe einweichen und anschließend abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln in etwas Öl glasig anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen. Sobald es kocht, geben Sie die Erbsen und die frischen Pilze hinzu.
- Ca. 10-15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Nun Spargel, die Sojamilch und das abgetropfte Sojageschnetzelte hinzugeben.
- Das Mehl in einem Glas mit etwas Wasser anrühren. Dann langsam unter das kochende Gemüse geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und noch ca. eine Minute köcheln lassen.
- Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kräutern nach Wahl, Sojasahne und/ oder Weißwein abschmecken.

Tipp: *Nun das Frikassee mit den Beilagen anrichten und servieren.*

Linsenbratlinge

Zutaten

200 g	Linsen
100 g	Zwiebeln
100 g	Lauch
100 g	Karotten
100 g	Champignons
4 EL	Mehl
1 TL	Curry
	etwas Salz und Pfeffer
	etwas Kräuter nach Wahl
	Olivenöl zum Braten
	Chilipulver

Zubereitung

- Die Linsen über Nacht einweichen.
- Zwiebeln, Lauch, Karotten, Pilze und Kräuter grob schneiden und mit den Linsen (das Wasser abschütten), Salz, Pfeffer, Curry, Chili pürieren. Dann das Mehl hinzufügen.
- Die Masse ist nun ziemlich klebrig.
- Formen Sie jetzt mit einem Esslöffel kleine Bratlinge und backen sie diese in Olivenöl.

Paprika-Mortadella

Zutaten

200 g	Gluten
4 EL	Hefeflocken/ Edelhefeflocken
2 EL	instant Gemüsebrühe
1 EL	Knoblauchgranulat
1 mittlere	Paprikaschote
1 kleine	Zwiebel
1 EL	Mehl
250 ml	Wasser
30 ml	neutrales Öl

Zubereitung

- Waschen und entkernen Sie die Paprikaschoten und schälen Sie die Zwiebeln schälen. Anschließend beides würfeln.
- Über die gewürfelten Zutaten das Mehl geben und dieses einrühren. Das Mehl bindet die Flüssigkeit.
- Nun geben Sie das Glutenmehl hinzu und rühren es gut unter.
- Jetzt die Gewürze unterrühren. Halten Sie bitte die Reihenfolge ein, da die Mortadella sonst ungleichmäßig gewürzt wird.
- Machen Sie in die Mischung eine kleine Mulde. In diese Mulde geben Sie nun das Wasser und das Öl hinein und mischen alles gut durch. Damit es sich besser mischen lässt, dürfen Sie auch gerne erst einmal die halbe Menge Wasser hinzugeben.
- Den fertigen Mortadellateig jetzt in Backpapier und anschließend in Alufolie einrollen.
- Die Rolle nur noch 1 Stunde dämpfen. Danach den Topf ausmachen und kalt werden lassen.

Pizza mit Hefeschmelz

Zutaten

200 g	Dinkelmehl
1/2 Pck.	frische Hefe
100 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
4 EL	Hefeflocken/ Edelhefeflocken
2 EL	vegane Margarine
3 TL	Weizenmehl
150 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Senf
100 ml	Tomatensauce
1 halbe	rote Paprika
2 kleine	Zwiebeln
	Rosmarin
	Oregano
	Knoblauchöl
	einige milde eingelegte Pfefferschoten
	einige entsteinte Oliven

Zubereitung Pizzateig

- Geben Sie bitte 200 g Mehl in eine Schüssel. Formen Sie eine kleine Mulde, in der Sie die Hefe bröseln und geben eine Prise Zucker dazu.
- Mit 100 ml lauwarmem Wasser vermengen, etwas Salz und 2 EL Öl dazugeben.
- Je nach Geschmack und Wunsch, noch getrockneten Oregano hineingeben.
- Den Teig gut durchkneten und anschließend mit einem sauberem Küchentuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Paprikahälfte waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Pfefferschoten aus dem Glas nehmen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Oliven aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen.
- Den Pizzateig nochmals gut durchkneten, dünn ausrollen und mit der Tomatensauce bestreichen. Mit dem Gemüse belegen.

Zubereitung Hefeschmelz

- Schmelzen Sie in einem kleinen Topf die Margarine und rühren Sie mit einem Schneebesen 3 TL Mehl ein. Anschließend mit 150 ml Wasser aufgießen.
- Die Hefeflocken, 1 TL Salz und etwas Senf hinzu. (Vorsicht, den der Senf soll Geschmack geben, aber nicht dominieren). Unter Rühren kurz aufkochen lassen, dann mit einem Löffel über die Pizza tröpfeln.
- Nach Geschmack noch etwas Oregano über der Pizza verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen.

Tipp: *Durchaus können Sie die Pizza je nach Geschmack auch mit jedem anderem Gemüse belegen.*

Frischkäse

Zutaten

500 ml	ungesüßte Sojamilch
1/2	Zitrone, den Saft davon
10 g	Kokosfett
10 g	Sonnenblumenöl
1/2 TL	Salz
1	Kaffeefilter

Zubereitung

- Erhitzen Sie die Sojamilch. Sobald sie anfängt zu kochen, den Herd abschalten.
- Pressen Sie die halbe Zitrone aus und geben Sie den Saft gleichmäßig in die Sojamilch. Die Sojamilch flockt nun aus.
- Rühren Sie bitte weiter, bis sich keine neuen Flocken mehr bilden. Dann den Topf von der Platte nehmen und rund 15 Minuten auskühlen lassen.
- Das Gemisch durch einen Kaffeefilter abgießen und den Inhalt des Filters in eine Schüssel füllen. Es sollten ca. 200 bis 230 g sein, die sich im Filter befinden. Eventuell wieder etwas von der abgetropften Flüssigkeit unterrühren, wenn es für Ihren Geschmack zu fest geworden ist.
- Kokosfett und Öl ebenso unterrühren und den Frischkäse mit Salz abschmecken.

Tipp: *Der vegane Frischkäse kann nach Belieben mit frischen oder getrockneten Kräutern und Gewürzen verfeinert werden.*

Gemüsefrikadellen

Zutaten

1/2	Knolle Sellerie
1/2	Kohlrabi
1	Möhre
1	rote Paprikaschote
50 g	Leinsamen
1 EL	Senf
1 EL	Hefeflocken
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- Das Gemüse klein raspeln, den Leinsamen, Hefeflocken und Senf hinzugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und 2 Stunden ziehen lassen.
- Danach zu kleinen Frikadellen formen und, damit die fester sind, den Gemüsesaft ein wenig auspressen.
- Erhitzen Sie nun etwas Öl in einer Pfanne und braten die Frikadellen darin von beiden Seiten in ca. 15 Minuten

Frikadellen

Zutaten

500 g	Tofu
1	rote Zwiebel
1	weiße Zwiebel
120 g	Semmelbrösel
2 EL	Senf
1 Bund	glatte Petersilie
8	Cornichons
1 EL	Sojamehl
	Olivenöl, zum Braten
	Salz und Pfeffer
	Gewürze, nach Belieben
	Instant Gemüsebrühe

Tipp: *Die Frikadellen schmecken kalt und warm und sind bei jeder Party willkommen.*

Zubereitung

- Zunächst den Tofu in einer Schüssel ordentlich mit den Händen zerdrücken.
- Nun die Zwiebeln, geschält und geviertelt, zusammen mit den Gurken und der Petersilie in den Küchenmixer geben und klein häckseln.
- Den Zwiebelmix nun zu dem Tofu gegeben. Hinzu kommen nun der Senf, die Semmelbrösel, das Sojamehl und all Gewürze. Nehmen Sie hierzu alle Gewürze, die Ihnen schmecken. Zu empfehlen sind: Chilipulver, Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle, Koriander, Kurkuma, Sojasauce, Oregano und eventuell auch etwas Gemüsebrühe.
- Mit den Händen ordentlich durchmengen, bis ein schöner Teig entstanden ist.
- Mit der Hilfe eines Teelöffels kleine Bällchen formen und diese dann ca. 10 Minuten rundum braun braten.

Russischer Hackfleischtopf

Zutaten

150 g	feines Sojagranulat (Sojageschnetzeltes)
2 Stangen	Lauch
2 große	Zwiebeln
1 Liter	Gemüsebrühe
5 EL	Tomatenmark
1 EL	mittelscharfer Senf
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
250 ml	Sojasahne
	eventuell Harissa
	Pfeffer

Zubereitung

- Das Sojageschnetzelte nach Packungsanweisung zubereiten.
- In der Zwischenzeit den Lauch in Streifen schneiden und die Zwiebeln würfeln.
- Braten Sie die Zwiebeln in Öl an und fügen Sie das Sojageschnetzelte hinzu.
- Den Lauch mit dem Tomatenmark, der Brühe, dem Senf und den Gewürzen zum Sojageschnetzelten hinzugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen und dabei mehrfach rühren.
- Abschließend die Sojasahne unterrühren. Für etwas mehr Schärfe fügen Sie noch etwas Harissa hinzu.

Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung

Zutaten

Zutaten für den Teig

200 g	Hartweizengrieß
1 Tasse	Weizenmehl
1 Tasse	kaltes Wasser
	etwas Salz

Zutaten für die Füllung

175 g	Räuchertofu
100 g	tiefgekühlter Blattspinat
1 Zehe	Knoblauch
	etwas Basilikum, frisch oder tiefgekühlt
	etwas Salz
	etwas Wasser
	nach Bedarf Paniermehl

Zubereitung

Zubereitung des Teiges

- Hartweizengrieß, Mehl, Wasser und Salz per Hand miteinander verkneten, bis ein fester, möglichst nicht mehr klebriger Teig entstanden ist.
- Sollte der Teig zu klebrig sein, fügen Sie bitte etwas mehr Mehl hinzu, oder Wasser, falls er zu trocken ist.
- Den fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Zubereitung der Füllung

- Den etwas zerkleinerten Räuchertofu, den aufgetauten Spinat, die Knoblauchzehe und die Gewürze in eine hohe Schüssel geben und mit einem Mixer zerkleinern.
- Anschließend mit Paniermehl für eine nach Belieben feste Konsistenz sorgen.
- Nehmen Sie nun den Teig aus dem Kühlschrank und legen ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus.
- Aus dem Teig Kreise mit einem Durchmesser von ca. 5 cm ausstechen, z.B. mit einem Trinkglas.
- Falls die Teigkreise noch nicht dünn genug sind, diese mit der Hand noch ein bisschen vergrößern.
- In die Mitte jedes Kreises eine etwa haselnussgroße Menge der Füllung legen und den Rand mit etwas Wasser befeuchten.
- Nun wird der Teigkreis zu Tortellini geformt: Zunächst faltet man den Kreis über die Füllung hinweg zu einem Halbkreis und drückt dabei die Ränder gut an.Die Füllung sollte nun komplett eingeschlossen sein.
- Den gefüllten Halbkreis bringt man anschließend in Mondform, das geht zum Beispiel ganz gut, indem man ihn um den eigenen Finger herum faltet; noch in diesem Arbeitsschritt werden dann die beiden Enden aneinander gedrückt, sodass die Tortellini in der typischen Form bleibt.
- Die Tortellini dürfen vor dem Kochen nicht aufeinander liegen, da sie sonst eventuell aneinander kleben.
- Die Tortellini in kochendem Salzwasser etwa 5-8 Minuten kochen.

Tipp: *Sie können dieses Gericht auch mit Vollkornmehl zubereiten.*

Bulgur curry

Bulgur ist ein vorgekochter (hydrothermisch vorbehandelter) Weizen. Er wird hauptsächlich aus Hartweizen hergestellt und ist ein Hauptnahrungsmittel in der Türkei und im Vorderen Orient. Bulgur kann z. B. wie Reis mit verschiedenem Gemüse gekocht werden. Auch kann er ähnlich wie der Couscous in Nordafrika, gedämpft oder nach Einweichen ohne Kochen, als Taboulé oder als Kısır (Bulgursalat) verzehrt werden. Bulgur ist ebenfalls eine wichtige Zutat für das Gericht Çiğ Köfte, das insbesondere im Südosten der Türkei verbreitet ist.

Zutaten

1 Paket	grober Bulgur	Currypulver
1 Dose	Kokosmilch	eventuell Currypaste
4	Kartoffeln	eventuell Knoblauch
1 Dose	Kichererbsen	eventuell Champignons
1	Zwiebel	

Zubereitung

- Bulgur wie auf der Packung beschrieben kochen.
- Kartoffeln schälen und kochen. Wenn der Bulgur und die Kartoffeln weich sind beides abgießen.
- In einer Pfanne die Zwiebeln und eventuell Knoblauch etwas anschwitzen. Falls Sie Champignons verwenden möchten, diese auch ein bisschen mit anbraten.
- Dann Kichererbsen, Kartoffeln (in Scheiben oder Würfel geschnitten) mit dazugeben, verrühren und dann mit der Kokosmilch ablöschen.
- Viel Currypulver und eventuell Currypaste hinzugeben, bis es eine angenehme gelbe Farbe annimmt.
- Nun ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Spinatnudelteig

Zutaten

200 g	Weizenmehl, Typ 1050
200 g	Hartweizengrieß
200 g	tiefgekühlter Blattspinat
3 EL	Olivenöl
1 TL	Meersalz
80 ml	Wasser

Zubereitung

- Den aufgetauten und gut getrockneten Blattspinat zusammen mit dem Salz sehr fein pürieren.
- Das Mehl mit dem Hartweizengrieß vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken und das Spinatpüree und das Öl hineingeben. Mit dem Wasser gut verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist.
- Den Teig nun in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
- Der Teig kann nach Belieben zu Tagliatelle, Ravioli, usw. verarbeitet werden.

Chinakohl-Hack-Pfanne

Zutaten

125 g	Sojagranulat
1 Kopf	Chinakohl, in Streifen geschnitten
2 mittlere	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
200 ml	Sojasahne oder anderen pflanzlichen Sahneersatz
	nach Bedarf kochendes Wasser
	Pflanzenöl
	Salz und Pfeffer
	Sojasauce

Zubereitung

- Bestreuen Sie das Sojagranulat mit Salz, begießen Sie es dann mit reichlich kochendem Wasser und lassen Sie es ca. 1/2 Stunde ziehen. Es sollte dann sehr weich sein.
- Anschließend gut ausdrücken und in einer großen Pfanne in heißem Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und eventuell mit Sojasoße würzen.
- Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch und würfeln Sie beides klein.
- Die klein gewürfelten Zwiebeln hinzugeben und mitschmoren lassen, bis sie glasig sind. Dann den ebenfalls klein gewürfelten Knoblauch hinzugeben und für ca. 1 - 2 Minuten weiterschmoren.
- Den in Streifen geschnittenen Chinakohl hinzugeben, Deckel auf die Pfanne und ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben, noch einmal erhitzen und abschmecken. Fertig!

Landleberwurst

Zutaten

200 g	kleine braune Linsen
1/2 Stange	klein gehackten Lauch
250 g	Sonnenblumenkerne
1 Stängel	Rosmarin
3 EL	Mandelmus
1 Schuss	Distelöl
1-2 TL	Majoran, getrocknet
1	Zitrone, abgeriebene Schale davon
1 Schuss	Apfeldicksaft
	nach Bedarf Hefeflocken
	etwas Kräutersalz
	etwas Pfeffer
	etwas Muskat

Zubereitung

- Kochen Sie die Linsen und den Lauch ca. 25 Minuten in Wasser (das Wasser sollte die Linsen knapp bedecken). Anschließend abkühlen lassen und pürieren.
- Die Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht rösten und mit dem Rosmarin sehr fein mahlen.
- Mandelmus mit etwas Wasser glatt rühren, die restlichen Zutaten unter das Mandelmus rühren, gut vermischen und je nach Bedarf Hefeflocken dazu mischen.

Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico

Aceto balsamico oder **Balsamessig** ist ein Essig aus der italienischen Provinz Modena oder der Region Emilia-Romagna. Er zeichnet sich durch eine dunkelbraune Farbe und einen süßsauren Geschmack aus.Er wird ohne Balsampflanzen hergestellt, der Name verweist auf den wohlriechenden Charakter (Balsam bedeutet „Wohlgeruch“) dieses Essigs. Bei Balsamessig ist zwischen dem nach althergebrachter Art hergestellten „Aceto Balsamico *Tradizionale* di Modena“ und dem Massenprodukt „Aceto Balsamico di Modena“ zu unterscheiden.

Zutaten

400 g	dünne Spaghetti, (Spaghettini)
8 EL	Olivenöl
2	getrocknete kleine Chilischoten
15 Blätter	Basilikum
2 EL	Balsamico
25	Kirschtomaten
	Zucker
	Kräuter der Provence
	etwas Salz und Pfeffer
	Parmesan, so viel sie wollen

Zubereitung

- Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne.
- Die Kirschtomaten halbieren und im Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chili darüber zerbröseln und 1 gute Prise Zucker dazugeben.
- Den Balsamico und die Kräuter der Provence hinzugeben.
- Die Pfanne zudecken und bei kleiner Hitze etwas köcheln lassen.
- Sobald die Tomaten weich sind, zerdrücken Sie diese bitte leicht mit der Gabel.
- Die Spaghettini nach Packungsanweisung bissfest kochen und abgießen. Sofort mit den geschmorten Tomaten vermengen, das Basilikum in feine Streifen schneiden und darüber streuen.

Tipp: *Frisch geriebenen Parmesan drüber streuen.*

Rohkost-Lasagne

Nach einer weniger verbreiteten Theorie soll es einen englischen Ursprung für das Gericht geben: Im Forme of Cury, einer Rezeptesammlung der Köche am Hofe König Richards II. von England aus dem 14. Jahrhundert, wird das Gericht „loseyns“ (ausgesprochen „lasan“) beschrieben, das ebenfalls geschichtete und mit Käse überbackene Nudelplatten beinhaltet.

Zutaten

2 kleine	Knollensellerie	1,5 TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 kleine	Rote Bete	4 Handvoll	Basilikum
2 EL	Apfelessig	2 Handvoll	Sonnenblumenkerne
2 mittlere	Möhren	2 Handvoll	Kürbiskerne
18	getrocknete Tomaten	2 Msp.	Chilipulver
2 EL	Haselnüsse	1,5 TL	Salz
4 EL	Olivenöl	2 kleine	Knoblauchzehen
2 Handvoll	Pinienkerne		Wasser

Zubereitung

- Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und mit Apfelessig übergießen und stehen lassen.
- Für das rote Pesto die getrockneten Tomaten fein schneiden.
- Die Pinienkerne, 1 EL Olivenöl, Chilipulver und etwas Wasser zu den getrockneten Tomaten geben und mit dem Stabmixer pürieren.
- Für das grüne Pesto die Basilikumblätter, die Haselnüsse und die Knoblauchzehe fein schneiden. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne, 1 EL Olivenöl, Salz und schwarzen Pfeffer sowie etwas Wasser dazugeben. Das grüne Pesto durch mehr Wasserzugabe flüssiger machen als das rote Pesto.
- Die Möhren und den Sellerie in sehr feine Scheiben schneiden.

- Jetzt etwas von dem grünen Pesto auf die Teller geben und in der Fläche verteilen. Darauf in Schichten das Gemüse und immer wieder zwischen die Gemüseschichten abwechselnd das rote und grüne Pesto verteilen.
- Falls Sie die Rohkost-Lasagne als Vorspeise machen wollen, dann reicht die angegebene Menge für 4-6 Personen.

Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten

Zutaten

400 g	Spaghetti
260 g	Zuckerschoten
20 kleine	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen
4	große frische Chilischoten
4	Lauchzwiebeln
	Olivenöl zum Braten

Zubereitung

- Zuckerschoten ggf. abfädeln.
- Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden, Knoblauch schälen und klein hacken, Chilischoten halbieren, entkernen und quer in ganz dünne Streifen schneiden, Kirschtomaten halbieren.
- Nun kochen Sie die Nudeln in Salzwasser al dente.
- Währenddessen die Zuckerschoten in reichlich Olivenöl leicht anbraten, dann die restlichen Zutaten zugeben und nur noch gut erhitzen.
- Die gekochten Spaghetti untermischen und servieren.

Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern

Grünkern (auch „Badischer Reis“ genannt) ist das Korn des Dinkels, das halbreif geerntet und unmittelbar darauf künstlich getrocknet wird. Ursprünglich wurde der Dinkel als Reaktion auf Schlechtwetterperioden, welche die Ernte vernichteten, vor der Reife (in der sogenannten „Teigreife“ mit ca. 50 % Kornfeuchte) geerntet. Da die getrockneten Kerne – mit Wasser gekocht – wohlschmeckend waren, entwickelte sich die Tradition, einen Teil des Dinkels bereits als grünes Korn zu ernten.

Zutaten

3	Paprikaschoten
150 g	Grünkern
320 ml	Gemüsebrühe
3 mittlere	Zwiebeln
3 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer
200 ml	passierte Tomaten
	Basilikum
	Paprikapulver
	Harissa

Tipp: *Dieses Rezept eignet sich auch hervorragend als Beilage.*

Zubereitung

- Heizen Sie den Backofen auf 170 Grad vor.
- Die Paprikaschoten "köpfen" und aushöhlen. Den Deckel bitte aufheben.
- Den grünen Stiel aus dem Deckel heraus schneiden, so dass aus dem Deckel ein Kranz wird.
- Geben Sie den Grünkern in einen Topf, gießen heiße Gemüsebrühe über ihn und lassen alles 5 Minuten bei schwacher Hitze und ständigem Rühren quellen.
- Den Grünkern mit Tomatenmark und den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Zwiebelringe zum Schluss unterheben. Von der Herdplatte nehmen.
- Die passierten Tomaten mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform gießen.
- Die Paprikaschoten mit der Grünkernmasse füllen, Kranzdeckel oben drauf legen und in die Tomatensoße setzen.
- Alles in den Ofen schieben und ca. 20 - 25 Minuten backen.
- Falls der Paprikakranz zu braun werden sollte, einfach Alufolie drüber legen.

Apfel-Rotkohl

Zutaten

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

Zubereitung

- Schneiden Sie den Rotkohl klein und kochen ihn 20 Minuten mit dem Zucker, dem Salz und Pfeffer.
- Schneiden Sie den Apfel in Stücke und geben ihn nach 10 Minuten zum Rotkohl.
- Überflüssiges Wasser nach der Kochzeit abgießen. Fertig!

Auber ginenr agout

Zutaten

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

Zubereitung

- Würfeln Sie die Aubergine.
- Zwiebel schälen, achteln.
- Schneiden Sie die Chilischote in dünne Ringe.
- Nun die Aubergine, die Zwiebel und den Chili in reichlich Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Anschließend mit Essig ablöschen.
- Gemüsebrühe hinzugeben.
- Schälen Sie den Knoblauch und schneiden ihn in dünne Scheiben. Hinzugeben.
- Tomaten-Passata, Gewürze und getrocknete Kräuter hinzugeben.
- Wurzeln und dunkelgrüne Enden der Frühlingszwiebeln entfernen, weiße und hellgrüne Teile in Ringe schneiden, hinzugeben.
- Bei niedriger Stufe 10-15 Minuten köcheln.
- Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Tipp: *Mit Nudeln, Reis, Hirse, Quinoa o.ä. servieren. Basilikumblätter in Streifen schneiden und drüberstreuen.*

Auberginenspaghetti

Zutaten

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

Zubereitung

- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden.
- Margarine mit etwas Salz zerlassen, Zwiebel darin andünsten.
- Aubergine längs in dünne Scheiben und die Scheiben ebenfalls längs in sehr dünne Streifen (etwa 2 mm dick) schneiden.
- Zu den Zwiebeln geben und anbraten.
- Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend abgießen.
- Wenn die Auberginen gar sind rühren Sie bitte die Hefeflocken unter.
- Sojamilch hinzugießen und etwas einkochen.
- Mit den Spaghetti vermischen.

Tipp: *Die angegebene Menge Spaghetti ist so viel, wie in einen Ring aus Daumen und Zeigefinger passt.*

Blumenkohl auf Nudeln

Zutaten

1	Blumenkohl (etwa 500 g)	1 geh. EL	Kartoffel- oder Maisstärke
2 EL	Margarine	2 EL	Hefeflocken
1 EL	Mehl	250g	Bandnudeln, Farfalle o.ä.
1/2 T	Sojamilch	1 EL	Vermicelli (Fadennudeln) oder
3 EL	Zitronensaft		zerbrochene Bandnudeln
			etwas Salz

Zubereitung

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

Tipp: *Statt Zitronensaft 1-2 TL Senf verwenden. Pellkartoffeln statt Nudeln.*

Curry-Nudelpfanne

Zutaten

250g	Spaghetti
1 TL	Kurkuma
1	Zwiebel
3 kleine	Zucchini
250-300g	Champignons
1 TL	gemahlenen Kreuzkümmel
1 gestr. EL	Currypulver
4 EL	Schnittlauch oder Petersilie (frisch oder TK)
2 EL	Sojasoße
	Sesamöl zum Anbraten
	Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Spaghetti in vier Teile brechen (vierteln), kochen und dabei Kurkuma ins Kochwasser geben.
- Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel in halbe Scheiben schneiden, mit 1 EL Öl auf höchster Stufe 2 Minuten anbraten.
- Champignons dazugeben und 3 Minuten mitbraten.
- Zucchini, Kreuzkümmel, Currypulver hinzugeben und 3-5 Minuten braten.
- Spaghetti, Sojasoße, Pfeffer, Schnittlauch/ Petersilie dazugeben und gut vermischen.

Tipp: *Schmeckt anstatt mit Zucchini auch mit 1/ 2 Hokkaido-Kürbis.*

Dampf nudeln

Zutaten

2 T	Mehl
2 T	lauwarme Sojamilch
1 EL	Zucker
1/2 Würfel	Hefe
1 EL	Margarine
1	vegane Vanillesauce

Zubereitung

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

Tipp: *Als Hauptgericht für zwei, als Dessert für vier Personen. Dazu passt auch Frisches Obst oder Kompott.*

Kartoffelgulasch

Zutaten

4	Kartoffeln
2	Zwiebeln
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
2	Knoblauchzehen
2 T	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Essig
1 EL	Margarine (optional)
	Paprikapulver
	Pfeffer
	Petersilie
	Selleriekraut (optional)
	Öl

Zubereitung

- Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Alles zusammen nun In Öl andünsten.
- Tomatenmark zugeben, anrösten.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.
- Restliche Zutaten hinzugeben (aber: Kräuter erst kurz vor Ende der Kochzeit), bei mittlerer Hitze ca.20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

Kartoffelklöße

Zutaten

1 T	kaltes Kartoffelpüree
1 T	Mehl
	Salz

Zubereitung

- Kartoffelpüree, Mehl und Salz verkneten, in vier Teile teilen und Klöße daraus formen.
- In reichlich siedendem Salzwasser geben, danach Hitze sofort runter stellen und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis die Klöße an die Oberfläche schwimmen.
- Mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

Tipp: *Sie können auch die Klöße vor dem Kochen mit Röstzwiebeln oder Weißbrot-Croutons füllen.*

Kichererbsen-Bohnen-Eintopf

Zutaten

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

Zubereitung

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

Kür bisr agout

Zutaten

½	Hokkaido-Kürbis
1 T	Sojamilch
2 EL	Margarine
2 EL	Mehl
1 EL	Hefeflocken
	1 Pr Muskat
	Salz

Zubereitung

- Kerne und Fasern aus dem Kürbis entfernen und in zirka 2x2 Zentimeter große Stücke schneiden.
- Margarine in einem Topf zerlassen und den Kürbis darin andünsten.
- Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Langsam Sojamilch hinzugeben. Dabei fleißig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden werden.
- Hefeflocken dazu und mit Salz und Muskat abschmecken.
- 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind. Ab und zu umrühren. Fertig!

Schnetzel-Pfanne

Zutaten

100 g	grobes Soja-Schnetzel
1 Glas	Mais
1 Glas	Kidneybohnen
1 große	Zwiebel, klein geschnitten
2-4	Knoblauchzehen, klein geschnitten
	Öl
	Kräutersalz, Pfeffer
	Curry, Paprika, Kurkuma
	Soja-Soß
	Kräutersenf
	Hefebrühe
	Hefeflocken

Zubereitung

- Die Soja-Schnetzel nach Packungsanweisung mit Wasser und Sojasoße einweichen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl anbraten. Die Schnetzel mit dem Einweichwasser in die Pfanne hinzugeben.
- Mit den Gewürzen, Senf und der Hefebrühe abschmecken, dann den Mais und die Bohnen hinzufügen. Eventuell noch etwas Soja-Soße hinzugeben.
- Zum Schluss mit Hefeflocken bestreuen und nochmals gut durchrühren.
- Mit Reis oder Nudeln servieren.

Gemüse-Paella

Zutaten

1 Tasse	Basmati Reis
2 Tassen	Wasser
5	Stangenbohnen
1	Möhre
1	Zwiebel
100 g	Champignons
250 g	Erbsen aus dem Glas
1 Stange	Lauch
1-2	Tomaten
	Öl

Zubereitung

- Kochen Sie den Reis in Wasser auf und dann lassen Sie ihn auf kleinster Stufe quellen.
- Die Gemüsesorten klein schneiden und in Öl anbraten.
- Mit Gewürzen nach Wahl abschmecken.
- Abschließend mischen Sie den Reis unter.

Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote

Zutaten

400 g	Spaghetti
4	Knoblauchzehen
1	getrocknete Pfefferschote
5 EL	Olivenöl
2 EL	Petersilie
	Salz

Zubereitung

- Die Spaghetti bissfest kochen.
- Hacken Sie den Knoblauch und die Petersilie.
- Knoblauch und die zerriebene Pfefferschote in Öl gelblich anrösten, salzen und die Petersilie darüber streuen.
- Mit den gegarten Spaghetti vermischen und sofort servieren.

Hokkaido-Kürbis Lasagne

Als **Hokkaidokürbis** werden mehrere von der japanischen Insel Hokkaidō stammende kleine Sorten des Riesenkürbis bezeichnet.

Es sind breitrunde, orangerote Speisekürbisse mit einem Gewicht von etwa 1 bis 2 Kilogramm, deren dünne Schale – anders als bei den meisten übrigen Kürbissorten – beim Kochen weich wird und mitverzehrt werden kann – die Kerne und Fasern sollten entfernt werden. Das Fruchtfleisch hat ein nussiges Aroma ähnlich Maroni und eine stabile Konsistenz, obwohl es kaum spürbare Fasern enthält. Diese Kürbissorte passt sich vielen Geschmacksrichtungen an, harmoniert aber besonders gut mit Ingwer und Chili und kann vielseitig für Suppen, Aufläufe oder als Gemüse verwendet werden. Der Hokkaidokürbis kann auch roh gegessen oder in Salaten verwendet werden.

Die Kerne des Hokkaido werden getrocknet. Danach kann man sie aussäen oder verzehren. Die Dicke der Kernschale kann variieren, wodurch sie nicht immer schmackhaft sind.

Zutaten

1	Hokkaido-Kürbis
1	Zwiebel
6-8 Blätter	frischen Grünkohl
200 g	frische Kräuterseitlingen
150 g	veganer Käse (z.B. Santeciano von Vegourmet)
	Lasagne-Blätter
	Vegane Gemüsebrühe
	Olivenöl
	Sojamilch
	Vegane Margarine oder Alsan
	Mehl
	Frische Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Kürbis zerteilen, entkernen und in kleine, 1-2 cm große Stücke schneiden.
- Putzen Sie die Kräuterseitlinge und schneiden Sie sie in Scheiben.
- Befreien Sie den Grünkohl von dem dicken Strunk und schneiden ihn in Streifen.
- Die Zwiebel kleinhacken, in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten.
- Die Grünkohlstreifen dazugeben und für einige Minuten anbraten. Dann zur Seite stellen.
- Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Kürbisstücke und die Kräuterseitlinge hinzugeben. Mit ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Reiben Sie nun den veganen Käse.
- Den Backofen auf ca. 180°C vorheizen.
- Für die Béchamelsoße ca. 250 ml Sojamilch mit 4-5 EL Margarine und 4-5 EL Mehl unter ständigem Rühren erhitzen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr Mehl oder Sojamilch hinzugeben.
- Die Soße mit Salz und Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
- Nun eine eingefettete Auflaufform mit der ersten Schicht Lasagneblätter auslegen. Dann in der Reihenfolge Grünkohl, Kürbis-Pilze, Soße und Käse solange schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind oder die Auflaufform gefüllt ist. Am besten mit Lasagneblättern abschließen und dann nochmals Béchamelsoße und veganen Käse draufgeben.
- Die Lasagne für ca. 20-30 Minuten in den Backofen geben.

Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras

Risotto ist ein norditalienisches Breigericht aus Reis, das in vielen Variationen zubereitet werden kann.

Zutaten

300-400 g	frischen Baby-Spinat
1-2	rote Chilischoten
1	Bio-Zitrone
2	Stängel Zitronengras
300 g	Risotto Reis
1	große Schalotte
2	Knoblauchzehen
1200 ml	vegane Gemüsebrühe
300 ml	veganer alkoholfreier Weißwein
70g	frisch geriebenen veganer Käse
	etwas Salz und Pfeffer
	Olivenöl
	Chilifäden

Zubereitung

- Waschen Sie den Babyspinat und schneiden ihn in feine Streifen.
- Schalotten und Knoblauch fein würfeln.
- Zitronenschale abreiben und anschließend die Zitrone auspressen.
- Entkernen Sie nun die Chilis und schneiden Sie sie klein.
- Zitronengras waschen und putzen und aus jeder Stange einen Knoten bilden.
- Nun dünsten Sie die Schalotten und den Knoblauch in Olivenöl an. Den Reis hinzufügen und gut umrühren.
- Nach 1 Minute dann den Weißwein hinzufügen und einköcheln lassen.
- Jetzt die Zitronengras-Knoten hinzugeben, dann schrittweise Gemüsebrühe hinzufügen und Risotto unter ständigem Umrühren für ca. 20 Minuten garen.
- Entfernen Sie ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Zitronengras und fügen die abgeriebene Zitronenschale sowie die Spinatblätter hinzu.
- Das Ganze gut umrühren und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilifäden abschmecken.
- Vor dem Servieren den geriebenen Käse unterrühren und nochmals abschmecken. Guten Appetit!

Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensauce

Zutaten

500 g	Pasta Bavette
1 Bund	frische Minze
300 g	TK-Erbsen
1	große Fenchelknolle
1	Zwiebel
100 g	veganer Käse
1	Zitrone
150 ml	Weißwein
1 Päckchen	Sojasahne
	etwas Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

- Waschen Sie die Fenchelknolle und hobeln Sie diese mit dem Hobel in feine Streifen klein.
- Die Minzblätter von den Stielen abtrennen und grob hacken.
- Die Zwiebel fein hacken, den Käse reiben, die Zitrone auspressen.
- Die Zwiebel in Olivenöl andünsten und rund die Hälfte der TK-Erbsen hinzugeben. Die restlichen Erbsen kurz in kochendem Wasser garen.
- Nun alles mit Weißwein ablöschen und für einige Minuten einköcheln lassen.
- Fügen Sie die Sojasahne hinzu und pürieren Sie das Ganze fein. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser, Sahne oder Weißwein hinzugeben.
- Die Nudeln nach Packungsanleitung garen, dann mit der Erbsensoße, den Fenchelscheiben, dem Käse und den Minzblättern vermischen.
- Mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Erbsen, die Sie separat gegart haben, darüber streuen und alles mit ein wenig Grün garnieren.

Pilz Burger

Zutaten

500 g	Champignons		
1 bis 2	Zwiebeln	1	Ei- Ersatz (erhältlich im Reformhaus)
2 EL	Sonnenblumenöl	2 EL	Paniermehl
2	Knoblauchzehen	4	Hamburger Brötchen
2 Scheiben	trockenes Weißbrot		Salatblätter
1 TL	grober mittelscharfer Senf		Hamburger Sauce
60 g	Cashewkerne		etwas Salz
1 EL	gehackte Petersilie		schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Die Champignons putzen und in grobe Stücke hacken.
- Nun schälen Sie die Zwiebel und würfeln diese in feine Stücke.
- Den Knoblauch ebenfalls schälen und mit einer Knoblauchpresse durchpressen.
- Jetzt erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer Pfanne und geben die Zwiebelwürfel und den gepressten Knoblauch dazu. Diese lassen sie darin andünsten. Achten Sie aber bitte darauf, dass Sie beides nicht zu braun werden lassen!
- Die Champignons hinzugeben und alles unter Wenden bei großer Hitze kurz anbraten.
- Nun geben Sie die Zutaten aus der Pfanne in eine Schüssel und lassen diese etwas abkühlen.
- Als nächstes die Weißbrotscheiben gut zerkrümeln.
- Von den Cashewkernen vier zur Seite legen, den Rest fein hacken.
- Die Brotkrümel mit Senf, Eiersatz, die Cashewkerne, Salz, Pfeffer und 1 EL Paniermehl zur Champignonmasse in die Schüssel geben und vermischen die Zutaten gut.
- Nun wieder etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und mit feuchten Händen vier Burger formen. Falls die Masse für ihre Bedürfnisse zu feucht ist, geben Sie einfach noch etwas Paniermehl hinzu.
- Im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten.
- Die Brötchen aufschneiden und jedes mit Salatblättern und Burger, Käse und Hamburgersauce belegen, mit Cashewnuss garnieren und servieren. Dazu nach Wunsch auch Ketchup und Hamburger Käse.

Tofuschnitzel

Zutaten

400g	Tofu
50g	gemahlene Mandeln
½	Zitrone
4 El	Öl
	etwas Salz und Pfeffer
	etwas Muskat

Zubereitung

- Schneiden Sie den Tofu in Scheiben und pressen Sie die Zitrone aus. Den Zitronensaft geben Sie bitte in einen tiefen Teller.
- Für die Panade mischen Sie etwas Salz, Pfeffer, Muskat und die Mandeln in einem zweiten tiefen Teller.
- Nun werden die Tofuscheiben erst in dem Zitronensaft getränkt und anschließend in der Mandelmischung gewälzt.
- Die Schnitzel in Öl gut knusprig braten. Schon fertig!

Bratwurst

Zutaten

300 g	Seitanmehl
30 g	Hefeflocken
1 Zehe	Knoblauch
2 Msp.	Kreuzkümmel
4 TL	Paprikapulver
2 Msp.	Pfeffer
3 TL	Salz
2 Prisen	Zucker
2 TL	Zwiebelpulver
6 EL	Öl
1 TL	Senf
4 EL	Sojasauce
6 EL	Tomatenmark
350 ml	Wasser

Zubereitung

- In eine Schüssel Seitanmehl, Kreuzkümmel, Knoblauch, Hefeflocken, Paprika, Salz, Pfeffer und das Zwiebelpulver geben.
- In einer zweiten Schüssel das Öl, Senf, Sojasauce, Tomatenmark und Wasser geben.
- Die Zutaten in jeder Schüssel gut vermengen, die flüssigen Zutaten am besten mit einem Schneebesen.
- Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten schütten und alles gut miteinander verkneten.
- Formen Sie nun 10-12 Würste von ca. 2 cm Durchmesser.
- Die Würste jeweils erst in Backpapier wickeln und dann fest in Alufolie.
- Im Ofen bei 180°C 50 Minuten backen, dann den Ofen ausschalten und die Würste noch 15 Minuten im Ofen ruhen lassen. Danach aus dem Ofen nehmen und sofort auswickeln.

Tipp: *Sie können die Würste auch einfrieren. Die Würste schmecken kalt und warm, können gebraten oder in Suppen geschnitten werden. Falls Sie einen Grillabend planen, ab auf den Grill. Sicherlich können Sie auch bei den Gewürzen variieren.*

Bohnenburger

Zutaten		Zum Belegen der Burger	
250g	Kidneybohnen	4	Burger-Brötchen
4 EL	Haferflocken		Rucola
1	große Möhre	2	Avocados
1	große Zwiebel	1-2	Tomaten
1	Knoblauchzehe		Mango-Balsamico-Senf
2 EL	Olivenöl		(Sie können natürlich auch die Burger so belegen, wie Sie es möchten)
	schwarzer Pfeffer		
	gemahlener Koriander		
	Petersilie		
	Thymian		
	Salz		
	Optional: Mehl oder Glutenpulver		

Zubereitung

- Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten bis sie glasig ist.
- Die Kidneybohnen mit der gepressten Knoblauchzähe, die zuvor angebratene Zwiebel, der Möhre (gerieben) und den restlichen Zutaten für die Burger in eine Schale geben.
- Die Masse zerstampfen oder etwas pürieren. Es ist dabei nicht schlimm wenn die Bohnen-Masse nicht komplett fein geworden ist und kann nach dem Pürieren ruhig noch ein paar Stücke enthalten. Wer eine etwas festere Masse möchte kann noch etwas Glutenpulver oder Mehl hinzu geben.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils 1/4 der Masse mit einer Kelle hinein geben und etwas platt drücken.
- Die Burger erst von einer Seite durchbraten, anschließend wenden und von der anderen Seite anbraten.
- Jeweils eine der Brötchenhälften mit Mango-Balsamico-Senf bestreichen und mit den Avocados, Rucola, und Tomatenscheiben belegen.

Noch mal ein Burger, nur anders

Zutaten

250 g	Räuchertofu
50 g	Erdnüsse
4	Burger Brötchen
2	Bananen
2 EL	Sojasauce
2 EL	Sesampaste
1	Zwiebeln
1	Knoblauchzehen
50 g	Mehl
1	Fleischtomate
1/2	Gurke
1 EL	Senf
	Erdnussbutter
	Zucker
	Salz und Pfeffer
	nach Bedarf Eisbergsalat

Zubereitung

- Eine halbe Banane, die Zwiebel, die Erdnüsse sowie den Knoblauch klein hacken. In einer Schüssel mit dem Mehl, Senf, Sojasauce und Sesampaste vermischen.
- Den Räuchertofu klein hinzu bröseln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verkneten, bis eine schöne Masse entsteht.
- 4 Burgerbratlinge daraus formen und diese von beiden Seiten mit etwas Mehl bestäuben.
- Erhitzen Sie nun in einer großen Pfanne Öl und braten die Burger von beiden Seiten knusprig an. Seien Sie aber beim Wenden vorsichtig, denn die Burger sind am Anfang noch nicht ganz so stabil.
- Parallel dazu Zucker nach Belieben in einer zweiten Pfanne karamellisieren.
- Unterdessen die übrigen 1 ½ Bananen in dünne Scheiben schneiden und diese dann in den karamellisierten Zucker geben. Herd ausschalten und die Bananen rausnehmen.
- Rösten Sie nun die Burger Brötchen im Ofen oder auf dem Toaster an. Erdnussbutter nach Belieben drauf streichen, mit Eisbergsalat, Tomaten- und Gurkenscheiben nach Belieben belegen und die Burger drauf legen.
- Zum Schluss die karamellisierten Bananen und den Deckel drauf.

Seitanschnitzel Zigeuner Art

Zutaten

2	Seitanschnitzel	100 ml	Weißwein
6 EL	Soja - Creme		Salz und Pfeffer
2 EL	Ajvar		Paprikapulver
1	Zwiebel		Tabasco
150 ml	Gemüsebrühe		Chilipulver
1	Paprikaschote		passierte Tomaten
1 Glas	Pusztasalat		Paniermehl
1	Eiersatz		

Zubereitung

- Paprikaschote waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
- Das Glas mit dem Pusztasalat abtropfen lassen.
- Die Seitanschnitzel panieren, würzen und von beiden Seiten anbraten. Anschließend warm stellen.
- Die Zwiebeln in der Pfanne glasig dünsten, danach die Paprika und den Puszta-Salat hinzugeben und die Sojacreme einrühren.
- Brühe, passierte Tomaten, Ajvar und den Weißwein dazugeben. Solange köcheln lassen, bis das Gemüse den gewünschten Biss hat.
- Zum Schluss würzen und die Seitan-Schnitzel in die Soße legen und kurz ziehen lassen.

Blumenkohlschnitzel

Zutaten

1	Blumenkohl
2 EL	Mehl
2	Eier
50 g	Paniermehl
100 g	Butter
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz

Zubereitung

- Den ganzen Blumenkohl waschen und diesen dann im Ganzen in Salzwasser kochen. Achten Sie darauf, dass der Blumenkohl nicht zu weich wird.
- Den abgetropften und erkalteten Blumenkohl in Scheiben schneiden.
- Das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. Die Eier in einem zweiten tiefen Teller verquirlen, das Paniermehl in einen dritten tiefen Teller geben. Nun jede Blumenkohlscheibe erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.
- Die Blumenkohlschnitzel von beiden Seiten in der heißen Butter braten.

Frikadellen

Zutaten

100 g	Sojagranulat
2	Zwiebeln
2 EL	Petersilie
1 TL	mittelscharfer Senf
7 EL	Semmelbrösel
3 TL	gehäuft Sojamehl
	Salz und Pfeffer
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Sojasauce
	Öl zum Braten

Zubereitung

- Sämtliche Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten.
- Kräftig mit Salz und Gewürzen nach Bedarf abschmecken.
- Mittelgroße Frikadellen formen und in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun braten.

Tofu - Frikadellen

Zutaten

50 g	festen Natur-Tofu
1	kleine Zwiebel
1 EL	Sojamehl
2 EL	Wasser
	nach Bedarf Salz und Pfeffer
	nach Bedarf Sojasauce
	eventuell Senf
	eventuell Paniermehl
	etwas Öl

Zubereitung

- Den Tofu abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel oder den Händen zerbröseln.
- Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in kleine Würfel.
- Das Sojamehl mit dem Wasser in einer separaten Schüssel anrühren und dann gemeinsam mit den Zwiebeln zum Tofu geben.
- Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Senf abschmecken und die Masse gut durchkneten.
- Formen Sie nun aus der Masse Frikadellen. Wenn die Masse nicht zusammen hält, geben Sie etwas Paniermehl hinzu und kneten erneut durch. Gegebenenfalls hilft es schon, etwas mehr von der Sojamehl-Wasser-Mischung dazu zu geben.
- Die Frikadellen in dem nicht zu stark erhitzten Öl braten. Sie sollten von beiden Seiten braun sein.

Tipp: *Die Frikadellen schmecken sehr gut zu Gemüse und Kartoffelpüree.*

Pommes aus dem Backofen

Der älteste bekannte Hinweis auf die Zubereitung von Pommes frites stammt aus dem Jahre 1781 von Joseph Gérard:

„Die Einwohner von Namur, Huy und Dinant haben die Gewohnheit, in der Maas zu fischen, diesen Fang dann zu frittieren, um ihren Speisezettel zu erweitern (vor allem arme Leute). Wenn die Gewässer zugefroren sind und das Angeln nur schwer möglich ist, schneiden die Einwohner Kartoffeln in Fischform und frittieren diese dann. Diese Vorgehensweise ist mehr als hundert Jahre alt.

Zutaten

1 kg	große Kartoffeln
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL	Salz
1/2 TL	gemischte und getrocknete Kräuter
3 EL	neutrales Öl
	Knoblauchpulver

Zubereitung

- Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden diese in Stäbchen. Dazu die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden und diese dann aufeinandergelegt in Stäbchen zuschneiden.
- Die Kartoffelstäbchen kurz in Wasser legen.
- Vor dem eigentlichen Zubereiten gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Die Kartoffelstäbchen in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz, Kräutern und Öl mit den Händen gut vermischen.
- Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 35 Minuten backen. Dann den Ofen auf 220°C hoch schalten und die Pommes noch 10 Minuten bräunen lassen.
- Mit Salz abschmecken und servieren.

Curry - Gemüse mit Tofu

Zutaten

60 g	Sultaninen
2 EL	Öl
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	frischen Ingwer
2 TL	Curry
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	gemahlenen Koriander
1 TL	Kurkuma
1 TL	Salz
250 g	Karotten
2	rote Chilischoten
250 g	Brokkoli
250 g	Blumenkohl
250 g	fester Tofu
1 Dose	Kokosmilch
1	Limone
1 EL	braunen Zucker
60	Cashewnüsse
	Sojasauce

Zubereitung

- Sultaninen ca. 20 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.
- Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasauce beträufeln und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Die Tofuwürfel nun in einer Pfanne mit 1 EL Öl kross anbraten, mit Sojasauce ablöschen und auf einem Teller beiseite stellen.
- Erhitzen Sie erneut Öl in einer Pfanne, fügen Sie die Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer hinzu und dünsten alles 5 Minuten bei mittlerer Hitze.
- Gewürze und Salz darüber streuen. 5 Minuten unter Rühren mitdünsten.
- Die Mischung nun in einen Topf geben.
- Die eingeweichten Sultaninen abgießen, abtropfen lassen und mit den Karotten, Peperoni, Brokkoli, Blumenkohl und Tofu in den Topf dazugeben.
- Mit Kokosmilch aufgießen und 15-20 Minuten bei kleiner Hitze garen, bis das Gemüse fast weich ist.
- Currygemüse mit Limonensaft und braunem Zucker abschmecken.
- Cashewnüsse darüber streuen und sofort anrichten.

Indischer Linseneintopf

Zutaten

2 EL	Öl	250 g	rote Linsen
2 TL	Curry	2	Paprikaschoten
1 Bund	Frühlingszwiebeln	2 Prisen	Pfeffer
400 ml	Gemüsebrühe	1 TL	Salz
1 Stück	frischen Ingwer, walnussgroß	1 TL	Senfsamen
2	Knoblauchzehen	1 kl. Glas	geschälte Tomaten
200 ml	Kokosmilch		

Zubereitung

- Den Knoblauch und den Ingwer klein hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Paprika in Würfel schneiden.
- Das Currypulver und die Senfsamen in einem heißen Topf rösten.
- Dann Öl, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Kurz anbraten und anschließend die Linsen sowie die Paprikawürfel hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
- Die geschälten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben und bei kleiner Hitze ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- Zum Schluss die Frühlingszwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hack - Nudel - Auflauf

Zutaten

1	Zucchini
1	Karotte
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1/2 Tube	Tomatenmark
1 Pck.	passierte Tomaten
1 Prise	Zucker
1 Pck.	Soja-Sahne
300 g	Sojagranulat
3 EL	Gyros-Gewürzmischung
3 EL	neutrales Öl
500 g	Nudeln
300 ml	Sojamilch
4 EL	Margarine
3 1/2 EL	Hefeflocken
1 EL	Salz
1/2 EL	mittelscharfen Senf
3 Handvoll	Mehl
	nach Bedarf Wasser
	etwas Salz und Pfeffer
	Öl
	Thymian

Zubereitung

- Quellen Sie das Sojagranulat mit heißem Wasser auf und drücken es anschließend gut aus.
- Aus dem Öl, Gyrosgewürz und dem neutralen Öl eine Marinade mischen und unter das Sojagranulat rühren und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
- Die Karotte, Zwiebeln, Zucchini waschen und würfeln und in einer großen Pfanne oder im Wok mit Öl und Knoblauch und dem Sojagranulat und mit der restlichen Marinade anbraten. In dieser Zeit sollten Sie geduldig sein, da die Marinade erst ein wenig verkochen muss.
- Dann Tomatenmark und die passierten Tomaten hinzugeben. Nach Bedarf ein wenig Wasser zugeben und ein wenig köcheln lassen.
- Eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian in die Sauce geben, nach ca. 3-4 Minuten die Sojasahne unterrühren und den Herd abschalten. Die gegarten Nudeln in die Sauce geben und alles gut umrühren.
- Fetten Sie nun eine Auflaufform ein und geben Sie das Nudelgemisch hinein.
- Für den Hefeschmelz kochen Sie nun Sojamilch, Margarine, Senf, Salz, Pfeffer und Hefeflocken auf und binden es mit dem Mehl. Es sollte eine cremige Masse sein.
- Diese Masse dann über den Auflauf geben und bei 200-220°C backen, bis der Hefeschmelz braun ist.

Nudelteig

Zutaten

400 g	Hartweizengrieß
180 ml	warmes Wasser
	Salz zum kochen

Zubereitung

- Den Hartweizengrieß auf eine Arbeitsfläche aufhäufen und in die Mitte eine Mulde drücken.
- Dann nach und nach insgesamt 180 ml sehr warmes Wasser geben, so wird der Grieß beim Kneten schnell elastisch. Dann von außen ringsherum Grieß in die Wassermulde schieben, so dass eine dickflüssige Masse entsteht.
- Nun mit den Händen Grieß und Wasser durchkneten, bis zuletzt ein schöner elastischer und glatter Teig entsteht.
- Durch das warme Wasser verliert der Grieß schnell seine Krümelform und nach 10 Minuten ist der Teig geschmeidig und homogen. Er darf nicht mehr kleben, auch die Hände sollten trocken sein und ohne anhaftende Teigreste, dann ist genug geknetet worden.
- Jetzt wird der Teig in Frischhaltefolie gewickelt und sollte mindestens 30 Minuten ruhen.
- Nach 30 Minuten des Wartens formen Sie nun Nudeln. Die Form bestimmen Sie.
- Die Nudeln werden ca. 3-4 Minuten in Salzwasser gekocht. Das Wasser sollte dabei nicht mehr sprudelnd kochen.
- Sobald die Nudeln oben schwimmen, sind sie fertig.

Spaghetti Napoli

Zutaten

500 g	Spaghetti
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
500 g	passierte Tomaten
1 TL	Gemüsebrühe
1 TL	getrockneten Oregano
1 TL	getrockneten Basilikum
1 TL	Rosmarin
	Paprikapulver
	Salz und Pfeffer
	Zucker

Zubereitung

- Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und braten Sie die Zwiebel darin unter Rühren an.
- Die passierten Tomaten hinzugeben, die Gemüsebrühe darin auflösen und 10 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen.
- Fügen Sie die Kräuter hinzu und lassen alles für weitere 5 Minuten garen.
- Die Sauce mit Paprika, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den gut abgetropften Spaghetti servieren.

Zwiebelkuchen

Zutaten

150 g	Mehl (Type 405)	500 g	Zwiebeln
100 g	Dinkelmehl	200 g	Champignons
1 Würfel	Hefe	1 Bund	glatte Petersilie
1 TL	Zucker	2 EL	Kümmel
150 ml	Wasser	200 g	Tofu
1/2 TL	Salz		etwas Salz und Pfeffer
4 EL	Olivenöl		

Zubereitung

- Die Hefe und den Zucker in etwas von dem warmem Wasser auflösen und mit Mehl zu einem Teig vermischen.
- Diesen Teig für 15 Minuten gehen lassen.
- Dinkelmehl, Salz, Öl und so viel warmes Wasser hinzugeben, bis sich der Teig von der Schüssel löst.
- Ca. 30 bis 45 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig im Volumen verdoppelt hat.
- Zwiebeln schälen, in sehr dünne Ringe schneiden.
- Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden
- Nun die Zwiebeln glasig dünsten und dann die Champignons hinzugeben und kurz mitdünsten.
- Tofu und Petersilie pürieren (eventuell etwas Wasser zugeben, um eine streichfähige Masse zu erhalten).
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Teig nun auf einem Backblech ausrollen und mit der Tofumasse bestreichen.
- Die Zwiebeln und Champignons darauf verteilen. Mit Kümmel bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 30 Minuten bis die Oberfläche gebräunt ist backen.

Pizza Knoblauch Champignon Paprika

Zutaten

Für den Teig:

300 g	Weizenmehl (Type 550)
1 Pck.	Trockenhefe
1 TL	Salz
170 ml	Wasser

Für den Belag:

6 EL	Knoblauchöl oder Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
2	rote Spitzpaprika oder Gemüsepaprika
250 g	Champignons
1	Zwiebel
	etwas Salz und Pfeffer
	frische oder getrocknete italienische Kräuter
	Harissa
	nach Bedarf Knoblauch

Zubereitung

- Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und verkneten und ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- In der Zwischenzeit eine beliebige Anzahl Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
- Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln, Paprika und Champignons putzen und klein schneiden.
- Das Öl mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer vermischen.
- Den fertigen Teig ausrollen und auf ein Backblech legen. Die Ölmischung mit einem Backpinsel gleichmäßig auf dem Teig verteilen, danach mit dem Knoblauch, den Champignons, der Paprika und den Zwiebeln belegen.
- Nun die Pizza mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Harissa kräftig würzen und bei 250°C ca. 10 - 15 Minuten backen.
- Der Teig lässt sich natürlich mit allem Möglichen an Gemüse und andere Zutaten belegen.

Dips & Soßen

Mayonnaise

Zutaten

3 EL	Zitronensaft
75 ml	Soja - Drink
1/4 TL	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Paprikapulver, süß
6 EL	Öl

Zubereitung

- Geben Sie alle Zutaten, bis auf das Öl, in einen Mixer. Die niedrigste Stufe einschalten.
- Tröpfchenweise das Öl hinzufügen, bis die Mischung dick wird. Weitermixen, bis eine dicke, geschmeidige Masse entsteht.
- In einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

Hummus

Hummus ist eine orientalische Spezialität, die aus pürierten Kichererbsen, Sesam-Mus (Tahina), Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Gewürzen wie Knoblauch und Kreuzkümmel hergestellt wird.

Zutaten

250 g	getrocknete Kichererbsen
2 Zehen	Knoblauch
1 Prise	Kreuzkümmel
1 TL	süßes Paprikapulver
1 Bund	glatte Petersilie
5 EL	Olivenöl
3 EL	Sesampaste
3	Zitronen
	Salz

Zubereitung

- Weichen Sie die Kichererbsen 12 Stunden in kaltem Wasser ein.
- Anschließend 1 Stunde weich kochen. Schneller geht es im Schnellkochtopf (nur 5 Minuten). Wasser abgießen und beiseite stellen.
- Alle Zutaten von Kichererbsen bis Salz im Mixer pürieren. Es soll eine geschmeidige Masse entstehen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas vom Kochwasser hinzufügen.
- Zum Schluss die Sesampaste und Zitronensaft unterrühren.
- Ab in den Kühlschrank. Fertig!

Paprika-Hummus

Hummus ist eine orientalische Spezialität, die aus pürierten Kichererbsen, Sesam-Mus (Tahina), Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Gewürzen wie Knoblauch und Kreuzkümmel hergestellt wird.

Zutaten

250 g	Kichererbsen
3	rote Paprikaschoten oder 1 Glas geröstete Paprika
2	Knoblauchzehen
3 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
60 ml	Sesampaste
2 Prisen	Salz
2 Prisen	Pfeffer
1/2 TL	Kreuzkümmel
	Cayennepfeffer

Zubereitung

- Weichen Sie die Kichererbsen 12 Stunden in kaltem Wasser ein.
- Die Kichererbsen nun spülen und in ungesalzenem Wasser bissfest kochen.
- Paprikaschoten im Backofen auf höchster Stufe rundherum grillen und schwarz werden lassen. Anschließend in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und im Gefrierfach kalt werden lassen. Dann die schwarze Haut entfernen.
- Nun geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren diese.
- In Gläser abfüllen, ein wenig Olivenöl darüber gießen und verschließen.

Champignon - Dip

Zutaten

300 g	weiße Champignons
100 g	Rundkornreis
50 g	Kartoffeln
2 TL	Öl
200 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Salzwasser

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser weich kochen.
- Den Reis in der Gemüsebrühe aufkochen, dann schalten Sie den Herd auf die niedrigste Stufe herunter. Zugedeckt etwa 30 – 35 Minuten ziehen lassen.
- Champignons putzen, klein schneiden und zusammen mit der zerdrückten Knoblauchzehe in Öl anschwitzen.
- Mit Pfeffer und Paprika verfeinern und so lange rühren, bis die Flüssigkeit aus den Pilzen verdampft ist.
- Geben Sie nun die Kartoffeln und den Reis hinzu und pürieren alles.
- Eventuell nachwürzen.

Cremig-aromatischer Ingwer-Sesam-Dip

Zutaten

200 g	Seidentofu
1 EL	Sesampaste
1 EL	Erdnussbutter
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	dunkler chinesischer Essig
2 EL	Sojasauce

Zubereitung

- Sämtliche Zutaten pürieren. Dabei die Sojasoße vorsichtig nach und nach hinzugeben. Das spezielle Aroma des chinesischen Essigs trägt sehr zum Aroma des Dips bei.
- Ist die Konsistenz trotz ausreichender Salzigkeit am Ende noch zu fest, kann auch vorsichtig etwas Wasser zugegeben werden.

Griechisches Fava aus Kichererbsen

Fava ist ein gelbes Püree, das mit reichlich Olivenöl übergossen und mit Zwiebelringen bestreut, meist lauwarm serviert wird. Hummus mag vielleicht ähnlich aussehen wie Fava, und auch die gleiche Konsistenz haben, ist aber eben nicht das Original. Fava stammt nämlich von der Kykladen-Insel Santorini. Dort ist Fava so alltäglich, wie Spaghetti in Italien.

Zutaten

250 g	getrocknete Kichererbsen
1 m. große	rote Zwiebel
150 ml	Olivenöl
1/2 m. große	Zwiebel
	etwas Petersilie
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Weichen Sie die Kichererbsen 12 Stunden in kaltem Wasser ein.
- Kaltes Wasser in einem Kochtopf aufsetzen, aufgeweichte Kichererbsen und eine halbe geschälte Zwiebel hinzugeben, kräftig aufkochen und salzen.
- Temperatur zurücknehmen und die Kichererbsen für etwa 90 Minuten sanft köcheln lassen.
- Abgießen und die Kichererbsen (ohne halbe Zwiebel!) mit etwa der Hälfte des Öls pürieren, dabei eventuell nachsalzen und pfeffern.
- Das Gericht in einen tiefen Teller geben, mit dem restlichen Öl übergießen und mit einigen Zwiebelringen und Petersilie bestreuen.

Fava aus roten Linsen

Zutaten

250 g	rote Linsen
3	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
3	Frühlingszwiebeln
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Waschen Sie die Linsen gründlich.
- Genügend Wasser aufsetzen, Linsen und geschälte Knoblauchzehen hinzufügen, salzen, ca. 30 Minuten weich kochen und durch ein Sieb abgießen. Das Kochwasser auffangen.
- Die Knoblauchzehen nach Belieben herausnehmen.
- Nun die Linsen mit dem Olivenöl pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig vom aufgefangenen Kochwasser zugeben.
- Das Fava mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den in feine Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: *Kann lauwarm oder kalt genossen werden.*

Orientalische weiße Bohnen-Paste

Zutaten

240 g	weiße Bohnen aus der Dose	1 Prise	Zimtpulver
2 Zehen	Knoblauch	1 TL	Zucker
4 EL	Olivenöl	2 EL	Zitronensaft
5	Pfefferkörner	1	getrocknete Chilischote
1 TL	Koriander	3 EL	Koriandergrün
1 TL	Senfsamen		Salz und Pfeffer
1 TL	Kreuzkümmel		etwa Abrieb einer Zitronenschale
			etwas Brühe

Zubereitung

- Die Bohnen abtropfen lassen und mit Wasser abspülen.
- Koriander, Pfeffer, Senf und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis die Gewürze anfangen intensiv zu duften.
- Nun die Gewürze mit einem Mörser oder einer Küchenmaschine mahlen.
- Olivenöl in eine Pfanne geben und bei milder Hitze den grob geschnittenen Knoblauch und die zerkleinerte Chilischote anrösten, bis diese leicht braun geworden sind.
- Pfanneninhalt und den Zitronensaft zu den Bohnen geben und pürieren. Beim pürieren geben Sie etwas Brühe hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die restlichen Zutaten und die Gewürze unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Tomaten-Oregano-Pesto

Der oder auch das **Pesto** ist eine pastose, ungekochte Sauce, die in der italienischen Küche meist zu Nudeln gereicht wird, insbesondere in der Herkunftsregion werden Trofie oder Trenette gewählt. Das bekannteste, *Pesto alla genovese*, enthält in seiner Ursprungsform Basilikum vermengt mit Pinienkernen, angereichert mit Knoblauch und Olivenöl, sowie Käse.

Zutaten

250 g	in Öl eingelegte Tomaten
50 g	frischen Oregano
4 EL	Tomatenmark
250 ml	Olivenöl
3 Zehen	Knoblauch
	Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Getrocknete Tomaten, Oregano und Knoblauch hacken.
- Die Zutaten zusammen mit dem Tomatenmark und dem Olivenöl in den Mixer geben und alles zu einer Paste pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- Das Pesto in kleine Gläser geben und etwas Olivenöl hinein gießen. Die Gläser im Kühlschrank aufbewahren.

Guacamole

Guacamole ist ein Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche. Dort wird er zum Beispiel zu Taquitos, Tortilla-Chips gegessen.

Zutaten	
2	reife Avocados
1	kleine Zwiebel
1	Jalapeño oder frische Chilischote
1	Tomate
1	Saft einer Limette
	Salz

Zubereitung

- Die zwei Avocados schälen, entkernen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken oder pürieren.
- Sofort den Limettensaft dazugeben damit die Avocado nicht braun wird.
- Zwiebel, Jalapeño oder frische Chili und Tomate mit Schale in sehr kleine Würfel schneiden und unter die Avocadomasse mischen. Falls die Tomate zu wässrig ist, sollte man sie etwas abtropfen lassen.
- Guacamole mit Salz würzen.

Avocado - Senf - Dip

Die Avocadofrucht, eigentlich eine Beere, ist birnenförmig bis oval, je nach Art ist ihre ledrige Außenschale mittel- bis dunkelgrün (was ihr den Namen *Alligatorbirne* eingebracht hat); im Inneren befindet sich ein Kern, der etwa golfballgroß wird. Das Fruchtfleisch ist grüngelb bis goldgelb und oxidiert zu einer dunklen Farbe, sobald es der Luft ausgesetzt ist – dies kann durch schnelle Zugabe von Antioxidantien wie der in Zitronensaft enthaltenen Ascorbinsäure verhindert werden. Bestimmte Sorten werden auch zu medizinischen Zwecken verwendet (zum Beispiel als Bakterizid und gegen Durchfallerkrankungen, oder zur kontrollierten Gewichtszunahme durch den hohen Fettgehalt von ca. 25 %).

Zutaten

1	reife Avocado
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 EL	mittelscharfer Senf
3/4 TL	Salz
1 TL	Zitronensaft
	etwas Pfeffer

Zubereitung

- Die Avocado entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslöffeln und in eine Schüssel geben.
- Die Knoblauchzehe pressen, Olivenöl, Senf, Salz, Zitronensaft und Pfeffer hinzufügen und alles mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren.

Tipp: *Schmeckt sehr köstlich auf frischem Brot.*

Auberginenpüree

Zutaten

2 m. große	frische Auberginen
4 Zehen	Knoblauch
75 ml	Olivenöl
2 EL	Rotweinessig
1/2 EL	Zucker
	etwas Salz, schwarzen Pfeffer

Für die Garnitur:

	Einige schwarze Oliven (schwarz, entsteint und zerhackt)
	etwas Petersilie
	etwas Olivenöl

Zubereitung

- Den Ofen auf 190°C vorheizen.
- Die Auberginen rundum mit einer Gabel einstechen. Auf ein mit Olivenöl eingeöltes Backblech legen und ca. 1 Stunde backen, bis die Haut schrumpelig ist und das Fleisch weich.
- Anschließend die Auberginen etwas abkühlen lassen und schälen.
- Die Auberginen mit einem Messer klein schneiden und mit dem Knoblauch in eine Schüssel geben.
- Mit einem Holzlöffel abwechselnd das Öl und den Essig unterrühren und zuletzt den Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben.
- Kann kalt oder lauwarm, mit gehackten Oliven und Petersilie bestreut serviert werden.

Südafrikanischer Mango - Chili - Relish

Zutaten

1	reife Mango
1	rote scharfe Chilischote
1	Ingwerwurzel, ca. 1-2 cm
1	Limette oder Zitrone
3 Stiele	Minze
	Salz und Pfeffer
	etwas Agavendicksaft oder Sirup

Zubereitung

- Schälen Sie die Mango.
- Das Fruchtfleisch vom Stein lösen und dann klein schneiden.
- Die Chili entkernen und klein schneiden.
- Den Ingwer schälen und fein reiben.
- Zupfen Sie die Minzblätter vom Stiel und hacken Sie sie klein.
- Die Limette auspressen.
- Alle Zutaten im Mixer zu einem Brei pürieren.
- Mit Agavendicksaft oder Sirup, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Auberginenzwiebel-Aufstrich

Zutaten

1/2	mittlere Aubergine
1	Zwiebel
2-3 EL	Margarine
	etwas Pfeffer und Salz

Zubereitung

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

Bärlauch-Pesto

Der Bärlauch ist eine altbekannte Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter, oft auch mit den Stängeln, frisch als Gewürz, für Dip-Saucen, Kräuterbutter und Pesto oder ganz allgemein als Gemüse in der Frühjahrsküche. Durch Milchsäuregärung erzeugter Bärlauch-Gimchi kann auch für viele Monate haltbar bleiben.

Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack verliert. Daher wird er meist roh und klein geschnitten unter Salate oder andere Speisen gemischt. Im Frühjahr kann Bärlauch auch den Schnittlauch oder das Zwiebelkraut ersetzen.

Zutaten

1-2	Hände voll Bärlauch
1/2 T	Walnüsse
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

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

Tipp: *Entweder sofort essen oder in abgekochte, schließbare Gläser einfüllen und oben drauf mit etwas Olivenöl bedecken.*

Bechamelsauce für Lasagne

Zutaten

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

Zubereitung

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

Curry-Sauce

Zutaten

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

Zubereitung

- Margarine mit Curry zerlassen.
- Mehl einrühren, bis sich beides vermischt hat.
- Damit sich keine Klümpchen bilden, die Sojamilch langsam unter Rühren hinzugeben.
- Kurz aufkochen lassen.
- Mit Salz abschmecken.

Tipp: *Schmeckt zu: Nudeln, Getreide, Bratlingen, Gemüse, Kartoffeln und mehr.*

Erdnusssauce

Zutaten

2 TL	Margarine
1 EL	Erdnussmus
1 EL	Mehl
2 TL	Zitronensaft
1/2 Tasse	Sojamilch
	etwas Salz

Zubereitung

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

Tipp: *Schmeckt zu: Nudeln oder Reis mit Gemüse oder Hülsenfrüchten.*

Frühlings-Sojabohnenquark

Zutaten

300 g	Tofu
1/2 Tasse	Sojamilch
3 EL	Leinöl
3 EL	Zitronensaft
1 gestr. TL	Kräutersalz
1/2 TL	weißer Pfeffer
1 Bund	Frühlingszwiebeln oder
1/2 Stange	Lauch
1 Schale	Kresse oder ½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung

- Tofu mit Sojamilch, Zitronensaft, Öl und den Gewürzen in einem hohen Gefäß vermischen und gut pürieren, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat.
- Anschließend mit einem Löffel die in kleine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln (oder den Lauch) und die abgeschnittene Kresse (oder gehackte glatte Petersilie) unter den Sojabohnenquark heben.
- 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- Servieren.

Fettarme Kartoffel-Mayo

Zutaten	
1	gekochte Kartoffel
1/3 Tasse	Sojamilch
2 TL	Essig oder Zitronensaft
1 TL	Senf
1	Knoblauchzehe
	Salz

Zubereitung

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

Ketchup

Zutaten	
200 g	Tomatenmark
200 ml	Gemüsebrühe
1/3 T	Zucker
3 EL	Essig
1-2 TL	Kräutersalz
1 TL	Paprikapulver
	etwas Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten mischen
- In eine Topf geben, 3 Minuten kochen und in ein Schraubglas füllen.
- Im Kühlschrank aufbewahren.

Braune Soße

Zutaten

3 EL	Olivenöl
3 EL	Mehl
600 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Sojasauce
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Olivenöl erwärmen, Mehl beimischen und unter Rühren ca. 3-4 Minuten dunkel bräunen.
- Gemüsebrühe vorsichtig einrühren und 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nuss-Bolognese

Zutaten

150 g	Nüsse, fein gehackt
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
750 g	frische Tomaten
2 EL	gehackter Oregano
2 EL	gehackter Thymian
	Salz und Pfeffer
	etwas Öl
	eventuell Chilipulver
	bei Bedarf Tomatenmark oder Ajvar

Zubereitung

- Rösten Sie die fein gehackten Nüsse ohne Fett in einer Pfanne.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in dem Öl in einem Topf andünsten.
- Die Tomaten (bei Bedarf schälen) in kleine Würfel schneiden.
- Nüsse, Kräuter und Tomaten zu den Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen.
- Nach Bedarf etwas Tomatenmark oder Ajvar hinzugeben. Die Menge hängt davon ab, wie flüssig die Soße ist.
- Kräftig mit Salz, Pfeffer und evtl. dem Chili würzen und noch einmal 10 Minuten köcheln lassen.

Getrocknetes Tomaten - Nuss - Pesto

Der oder auch das **Pesto** ist eine pastose, ungekochte Sauce, die in der italienischen Küche meist zu Nudeln gereicht wird, insbesondere in der Herkunftsregion werden Trofie oder Trenette gewählt. Das bekannteste, *Pesto alla genovese*, enthält in seiner Ursprungsform Basilikum vermengt mit Pinienkernen, angereichert mit Knoblauch und Olivenöl, sowie Käse.

Zutaten

8	getrocknet Tomaten
1 Handvoll	geschälte und geröstete Haselnüsse
2 Zehen	Knoblauch
100 ml	Olivenöl
	Basilikum nach Geschmack
	etwas glatte frische Petersilie
	etwas Pfeffer
	Bei Bedarf Pinienkerne

Zubereitung

- Knoblauch und Tomaten klein schneiden und pürieren.
- Die Haselnüsse im Mörser zerstoßen und zur obigen Tomatenpaste geben.
- Das Olivenöl langsam hinzufügen und alles gut verrühren, bis eine cremige Paste entsteht.
- Die Basilikumblätter und die Petersilie klein schneiden und untermischen. Eventuell mit Pfeffer abschmecken und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
- Wenn Sie mögen, geben Sie noch einige geröstete Pinienkerne dazu.

Champignon - Pesto

Der oder auch das **Pesto** ist eine pastose, ungekochte Sauce, die in der italienischen Küche meist zu Nudeln gereicht wird, insbesondere in der Herkunftsregion werden Trofie oder Trenette gewählt. Das bekannteste, *Pesto alla genovese*, enthält in seiner Ursprungsform Basilikum vermengt mit Pinienkernen, angereichert mit Knoblauch und Olivenöl, sowie Käse.

Zutaten

3	Knoblauchzehen
1	kleine Zwiebel
2	Frühlingszwiebeln
50 ml	Olivenöl
250 g	braune Champignons
1 Handvoll	Walnüsse
2	frische rote Chilischoten
1 Tasse	Gemüsebrühe
3 EL	getrocknete Tomate
1/2 Bund	glatte Petersilie
	Salz

Tipp: *Schmeckt zu: Spaghetti oder Makkaroni, dazu frisch geriebenen Parmesan.*

Zubereitung

- Putzen Sie die Champignons und schneiden Sie diese klein.
- Schälen und hacken Sie die Zwiebel und den Knoblauch klein.
- In einer großen Pfanne Zwiebel und Knoblauch in wenig Olivenöl anbraten, Frühlingszwiebeln (in feine Ringe geschnitten) dazugeben und kurz mitbraten.
- Champignons hineingeben (mit Stielen) sowie Chili und getrocknete Tomaten, ca. 5 Minuten behutsam braten, bis alles weich ist.
- Petersilie und Walnüsse in der sehr klein hacken. Den Pfanneninhalt, das restliche Olivenöl, die Brühe hinzugeben und alles pürieren.
- Mit Salz abschmecken.

Walnusspaste

Zutaten

200 g	Walnüsse
75 g	Semmelbrösel
1 1/2 EL	gemahlenen Kurkuma
2 EL	scharfes Paprikapulver
1 EL	Harissa Gewürzpaste
1	Zitrone, den Saft davon
50 ml	Granatapfel-Sirup
250 ml	Sonnenblumenöl
2 TL	Salz

Zubereitung

- Die Walnüsse sehr fein hacken und mit allen anderen Zutaten (bis auf das Öl) vermischen.
- Die Masse gut verrühren, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben.
- Nach und nach das Öl hinzugeben und einarbeiten.
- Die Paste über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Eventuell am nächsten Tag noch etwas Öl zugeben.
- Z.B. mit Fladenbrot kalt servieren.

Tapenade

Die **Tapenade** ist eine aus der südfranzösischen Küche stammende Olivenpaste. Hauptbestandteile sind entsteinte Oliven, Anchovis und Kapern (*tapenos*). Sie wird als Brotaufstrich oder Dipsauce verwendet.

In fälschlicher Verwendung des Wortes werden auch andere Aufstriche als Tapenade bezeichnet, so z.B. die Tomaten-Tapenade, die auf getrockneten Tomaten basiert und ohne Oliven auskommt.

Zutaten

200 g	grüne oder/ und schwarze Oliven
1/2	Zitrone, den Saft davon
1 Bund	glatte Petersilie
1 kleine	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	gemahlene Mandeln
	Kräutersalz
	eventuell Olivenöl

Zubereitung

- Oliven mit Petersilie, Knoblauch, Zwiebel und Zitronensaft im Mixer zerkleinern, bis eine Paste entsteht. Fall Sie keinen Mixer zur Hand haben, können die Zutaten ebenso klein geschnitten und mit einer Gabel zerquetscht werden.
- Anschließend die fein gemahlenen Mandeln hinzugeben und mit Kräutersalz abschmecken.
- Je nach Konsistenz, die Tapenade noch mit Olivenöl verfeinern.

Quitten - Meerrettich - Chutney

Zutaten

1 kg	Quitten	1	Chilischote
300 ml	trockenen Weißwein	1	Zitrone, den Saft davon
1/2 Liter	Apfelsaft	1 EL	Balsamico
180 g	Zucker	1 EL	Meersalz mit Kräutern
30 g	geriebenen Meerrettich		Weißer Pfeffer

Zubereitung

- Die Quitten mit einem trockenen Küchentuch abreiben und waschen.
- Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in gleichmäßige Spalten schneiden.
- Kochen Sie den Weißwein und den Apfelsaft.
- Karamellisieren Sie den Zucker.
- Mit dem Apfelsaft-Weißwein-Gemisch aufgießen.
- Die Quitten hinzufügen und weich kochen.
- Die Hälfte der Quitten herausnehmen und grob hacken. Diese dann als Einlage zur Seite stellen.
- Pürieren Sie die verbliebenen Quitten.
- Fügen Sie nun den Meerrettich, die Chilischote und die zur Seite gestellten Quittenspalten hinzu, aufkochen und vom Herd nehmen.
- Mit Zitronensaft, Essig, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: *Das Chutney in vorgewärmte Gläser füllen und sofort verschließen.*

Auberginencreme mit Sesampaste

Zutaten

500 g	Auberginen
4 EL	Sesampaste
3 Stück	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
	Chiliflocken

Zubereitung

- Heizen Sie den Backofen auf höchster Stufe vor.
- Halbierte und mit der Gabel eingestochene Auberginen mit der Schnittseite nach unten im Backofen auf einen Rost legen und ca. 30 Minuten backen.
- Wenn die Auberginen weich sind, nehmen Sie diese bitte aus dem Ofen.
- Das Fruchtfleisch der Auberginen heraus löffeln.
- Die Knoblauchzehen schälen, grob zerkleinern und mit dem Fruchtfleisch der Auberginen, der Sesampaste und dem Olivenöl pürieren.
- Danach die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: *In eine Schüssel geben und mit Chiliflocken bestreut anrichten.*

Salsa

Salsa ist das spanische Wort für Sauce. Im deutschen Sprachraum verwendet man den Begriff *Salsa* meist, wenn man von den für die mexikanische Küche typischen Zubereitungen spricht, die mit Chili und Pfeffer gewürzt ist. Obwohl sie oft kalt als Dip (z. B. zu Tortillas und Tacos) verwendet wird, wird sie bei der Herstellung meist gekocht. Eine Ausnahme ist Pico de gallo, eine traditionelle Salsa, deren Zutaten ausschließlich roh vermischt und serviert werden.

Zutaten

5	geschälte Tomaten
2	rote Paprikaschoten
2	grüne Paprikaschoten
3 m. große	Zwiebeln
2	Chilischoten
1	Zitrone, den Saft davon
1 EL, gest.	Salz
2 EL	Zucker

Zubereitung

- Die gewaschenen und in Würfel geschnittenen Gemüsesorten und alle anderen Zutaten in einen Topf ohne Deckel geben und ca. 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze kochen, bis die Salsa eine sämige Substanz besitzt. Dabei mehrfach umrühren.
- Die Menge von Zucker, Salz und Chili, kann nach Belieben geändert werden.

Zigeunersoße

Zutaten

1	rote Paprikaschote
1	Zwiebel
1 Pck.	passierte Tomaten
1 EL	Tomatenmark
	Olivenöl zum Braten
	Salz und Pfeffer
	Zucker
	Curry
	Paprika

Zubereitung

- Die Paprika in Streifen und die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- Beides in Olivenöl anbraten.
- Das Tomatenmark mit etwas Zucker kurz mitbraten und mit den passierten Tomaten ablöschen.
- Mit den Gewürzen pikant abschmecken.
- Die Soße ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.

Aioli

Aioli ist eine aus dem Mittelmeerraum stammende kalte Creme, die vor allem aus Knoblauch, Olivenöl und Salz besteht. Aioli kann u.a. als Vorspeise, Nebenbei oder als Beilage mit Brot, Fladenbrot oder Baguette serviert werden.

Zutaten

6	große Knoblauchzehen
50 ml	Olivenöl
50 ml	Sonnenblumenöl
	etwas grobes Meersalz
	evtl. Zitronensaft

Zubereitung

- Die Knoblauchzehen mit dem Meersalz pürieren und dann tropfenweise abwechselnd Olivenöl und Sonnenblumenöl hinzugeben. Dabei ständig rühren.
- Eventuell mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp: *Sie sollten es exakt so zubereiten, wie es oben beschrieben wird, da es sonst nicht gelingen wird. Falls Sie einen Handpürierer verwenden, sollten Sie sich Hilfe holen. Einer püriert und einer tropft abwechselnd das Öl hinzu. Wenn Sie es fehlerfrei gemacht haben, ähnelt diese Beilage von der Konsistenz wie Mayonnaise.*

Apfel - Feigen - Chutney

Zutaten

1 kg	Äpfel
50 g	Ingwer
150 g	Zucker
50 g	gemahlene Mandeln
1 EL	gelbes Senfpulver
100 ml	Honigessig
3	frische Feigen
	etwas Salz

Zubereitung

- Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
- Ingwerwurzel schälen und in Stücke schneiden.
- Äpfel und Ingwerwurzel mit Zucker, Mandeln, Senfpulver, Salz und Essig vermengen, zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten dünsten lassen.
- Anschließend Feigen waschen, enthäuten, in kleine Stücke schneiden. Geben Sie die Feigen mit in den Topf und lassen Sie diese etwa 15 Minuten mitdünsten.
- Chutney kochend heiß in verschließbare Gläser füllen, sofort verschließen und 5 Minuten auf dem Deckel stellen.

Sesamsauce

Zutaten

300 g	Sesampaste
300 g	Wasser
1	große Zitrone, den Saft davon
2	Knoblauchzehen, grob gehackt
1 Handvoll	glatte Petersilie
	Salz
	Kreuzkümmel

Zubereitung

- Sesampaste, Wasser, Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie in einen hohen Behälter geben und pürieren.
- Mit Salz und zerstoßenem Kreuzkümmel abschmecken.
- Kühlen und genießen.

Tipp: *Schmeckt zu: Gemischten Salat, Pasta, Reis u.v.m.*

Dessert

Mousse au Chocolat

Mousse au Chocolat ist eine klassische französische Nachspeise aus dunkler Schokolade.

Zutaten

1/2 Paket	Seidentofu
75 g	vegane Zartbitter-Schokolade
1/2 EL	Rum
1 Pck.	Vanillezucker
	eventuell Zucker
	eventuell Kokosraspel

Zubereitung

- Den Tofu im Mixer sehr gut pürieren.
- Nun schmelzen Sie die Schokolade in einem Topf und geben diese mit den restlichen Zutaten zum Tofu (mit Zucker oder ohne Zucker, das entscheiden Sie) und pürieren das ganze nochmals gut durch.
- Die Mousse in eine Schüssel oder in Gläser füllen und in den Kühlschrank stellen.
- Vor dem servieren, dürfen Sie, wenn Sie mögen, dass Mousse mit Kokosraspeln dekorieren.

Süße Pfannkuchen

Zutaten

1 Tasse	veganer klarer oder trüber Apfelsaft (achten Sie darauf, dass der Apfelsaft nicht mit Gelatine hergestellt wurde)
2 TL	Backpulver
2 Tassen	Weizenmehl
2 TL	brauner Sirup oder Zucker
1 Tasse	Sojamilch
1 Prise	Salz
	Pflanzenfett, zum Braten

Zubereitung

- Alle Zutaten mit dem Schneebesen oder Mixer zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- In einer Pfanne etwas Fett erhitzen, mit einer Kelle genügend Teigmasse hineingeben und von beiden Seiten auf mittlerer Stufe braten.

Tipp: *Nach Belieben mit Puderzucker, Früchten, Konfitüre, Nuss-Nougatcreme o.ä. servieren.*

Tiramisu

Das **Tiramisu** (wörtlich „zieh mich hoch“) ist ein Dessert aus Venetien, weit über seinen Entstehungsort hinaus bekannt.

Zutaten		**Für die Creme:**	
Für den Teig:		250 ml	Sojasahne
120 g	Mehl	150 ml	Wasser
80 g	Würfelzucker	80 g	Zucker
3 EL	Sonnenblumenöl	50 g	Grieß
125 ml	Wasser	1	unbehandelte Zitrone, davon die
2 TL	Backpulver		abgeriebene Schale (Zesten)
		1 Pck.	Vanillezucker
Und noch:		2 TL	Zimt
		2 EL	Amaretto
300 ml	kalten starken Kaffee	1 Prise	Salz
50 ml	Amaretto	120 g	Margarine

Zubereitung

Beginnend mit dem Teig:

- Mehl, Zucker, Öl, Wasser und Backpulver mit dem Handrührgerät verrühren und die Masse auf ein Backblech streichen (Backform ca. 20 cm x 30 cm oder halbes Backblech und Backpapier).
- Backen Sie den Teig ca. 20 Minuten bei 180°C ca. und lassen ihn anschließend abkühlen.
- Nach dem abkühlen in löffelbiskuitgroße Stücke schneiden.

Weiter geht´s mit der Creme:

- Sojasahne, Wasser, Zucker und Grieß in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen, dann 3 Minuten köcheln lassen.
- Vom Herd nehmen und gut weiter rühren, damit es nicht klumpt.
- Nun den Abrieb der Zitronenschale, Vanillezucker, Zimt, 2 EL Amaretto und Salz hinzugeben und gut verrühren.
- Anschließend stellen Sie die Masse 1 Stunde in den Kühlschrank. Unterdessen sollten Sie jedoch immer wieder mal umrühren.
- Zum Schluss die Margarine hinzufügen und wieder rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Sollte die Margarine noch klumpen, pürieren sie einfach mal durch.
- Mischen Sie nun den Kaffee mit den 50 ml Amaretto und geben es in eine flache Schale.
- Darin die Biskuitstreifen eintunken und auf den Boden einer kleineren Form (ca. 20 x 20 cm) schichten.
- Darüber die Hälfte der Creme geben, dann wieder eine Lage Biskuit und zum Schluss wieder Creme.
- Mit Kakaopulver bestäuben und 5 h in den Kühlschrank stellen.

Erdbeereis

Zutaten	
100-150 g	Erdbeeren
2-3 TL	Rohrzucker
3-4 EL	Sojamilch

Zubereitung

- Entfernen Sie das Grün der Erdbeeren, waschen und schneiden diese klein.
- Nun frieren Sie die Erdbeeren über Nacht ein.
- Nehmen Sie die Erdbeeren aus dem Gefrierfach und tauen Sie sie für etwa 15 Minuten an.
- Nun pürieren Sie die Erdbeeren mit den restlichen Zutaten.

Erdbeershake

Zutaten	
200g	Erdbeeren
2 Tasse	Sojamilch
1	Banane
1-2 EL	Zucker

Zubereitung

- Pürieren Sie alle Zutaten bis auf zwei Erdbeeren.
- In zwei Gläser füllen.
- Die beiden restlichen Erdbeeren einschneiden, auf den Glasrand stecken.

Erdnusscreme

Zutaten	
2 EL	Erdnussmus
3-4 EL	Sojamilch
4	getrocknete Datteln
1 EL	Obstdicksaft
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

- Erdnussmus, Sojamilch, Obstdicksaft und Zitronensaft zu einer einheitlichen Creme verrühren.
- Würfeln Sie die Datteln klein und streuen Sie sie über die Creme.

Grießbrei

Zutaten	
2 Tasse	Sojamilch
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1/2 T	Weichweizengrieß
	nach Belieben Zucker
	nach Belieben Zimt

Zubereitung

- Bringen Sie die Sojamilch mit dem Zucker und das Salz in einem Topf zum Kochen.
- Nun geben Sie auch noch den Grieß hinzu, und lassen alles unter Rühren aufkochen.
- Dann 8 -10 Minuten bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen, dabei öfter umrühren.
- Den Brei in Teller oder Schalen füllen, mit Zucker oder Zimt bestreuen.

Tipp: *Sie können auch den Grießbrei mit Kompott oder frischem Obst servieren.*

Haselnusseis

Zutaten

1 Tasse	Sojacreme
2 EL	Haselnussmus
3 EL	Ahornsirup oder Obstdicksaft
1 EL	Margarine

Zubereitung

- Zuerst die Margarine zerlassen und anschließend mit den anderen Zutaten gründlich verrühren.
- Etwa eine Stunde einfrieren.
- Nach dieser Stunde rühren Sie das Eis gründlich durch und frieren es für weitere 45 Minuten ein.
- Wieder gründlich durchrühren.
- Und weil es so schön war, frieren Sie das Eis erneut ein. Dieses Mal für einige Stunden oder über Nacht.
- Nun 20-30 Minuten antauen lassen.
- Zerkleinern Sie das Eis grob mit einer Gabel.
- Mit dem Pürierstab pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Sojamilch zugeben.

Tipp: *Natürlich können auch andere Nussmuse wie z.B. Mandel-, Cashewkern- oder Erdnussmus verwenden.*

Schokoladeneis

Zutaten

1 Dose	Kokosmilch
1 Tafel	Schokolade, 70-80 % Kakaoanteil
1 Tafel	Schokolade, 60 % Kakaoanteil
1/2 Tasse	Zucker
1/2 TL	Vanillepulver
1 Prise	Salz
5 TL	Kakaopulver
	etwas Mandelmilch, alternativ auch Hafermilch

Zubereitung

- Brechen Sie beide Schokoladentafeln in kleine Stücke und schmelzen Sie diese unter ständigem Rühren im Wasserbad.
- In einer Tasse 5-6 TL Kakaopulver mit Mandelmilch anrühren, bis ein dünnflüssiger Brei entstanden ist.
- Die Kakao-Masse der geschmolzenen Schokolade hinzufügen, ebenso das Vanillepulver, den Zucker, die Kokosmilch und das Salz einrühren, alles gut vermengen und ca. 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Anschließend in die Eismaschine geben und nach etwa 40-50 Minuten genießen.
- Sollten Sie keine Eismaschine haben, dann ist es auch in Ordnung. Dann machen Sie einfach das gleiche wie beim Haselnusseis:
- Frieren Sie das Eis für etwa eine Stunde ein.
- Nach dieser Stunde rühren Sie das Eis gründlich durch und frieren es für weitere 45 Minuten ein.
- Wieder gründlich durchrühren.
- Und weil es so schön war, frieren Sie das Eis erneut ein. Dieses Mal für einige Stunden oder über Nacht.
- Nun 20-30 Minuten antauen lassen.
- Zerkleinern Sie das Eis grob mit einer Gabel.
- Mit dem Pürierstab pürieren, um die gebildeten Eiskristalle zu zerkleinern, dabei eventuell noch etwas Mandelmilch hinzugeben.

Fruchteis mit Tofu

Zutaten

500 g	Früchte, (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Aprikosen usw.)
4 EL	Zitronensaft, frisch oder aus der Flasche
4 EL	Ahornsirup
100 g	Tofu
100 ml	Sojamilch Vanille

Zubereitung

- Die Beeren nach dem Waschen abtropfen lassen und eventuell Kerne entfernen.
- Die Früchte geben Sie dann in den Mixer und geben die anderen Zutaten ebenfalls in den Mixer.
- Nun kräftig durchmixen.
- Füllen Sie den Fruchtbrei in eine flache Schale und lassen ihn für 1 Stunden im Gefrierfach gefrieren.
- Nach dieser Stunde rühren Sie das ganze mit einem Schneebesen durch und stellen es dann nochmals für 3 Stunden in das Gefrierfach.
- Sie können die Masse auch in eine Eismaschine geben und 30 Minuten gefrieren lassen.

Bananen - Kokos - Eis

Zutaten

50 g	Kokosraspeln
2	Banane
100 ml	Kokosmilch
1 EL	Ahornsirup
	etwas Limettensaft

Zubereitung

- Kokosraspeln auf ein Backblech geben und bei 200°C nur wenige Minuten im Ofen rösten. Passen Sie bitte auf, denn das geht sehr schnell.
- Schneiden Sie nun die Bananen in dicke Scheiben und frieren sie eine Stunde ein. Dann im Mixer grob hacken.
- Kokosmilch, Ahornsirup und Limettensaft in den Mixer hinzugeben und in 1-2 Minuten zu einer glatten Masse verarbeiten (die Masse scheint erst auszuflocken, wird dann aber nach einer Weile glatt).
- Geröstete Kokosflocken unterheben und sofort genießen.

Bananeneis

Zutaten

2	fast überreife Bananen, mit bereits schwarzen Flecken
4 EL	Sojamilch
2 TL	Zucker, optional
1 TL	Mandelmus optional

Zubereitung

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

Kokospudding

Zutaten

400ml	Kokosmilch
2 geh. EL	Maisstärke
2 EL	Zucker

Zubereitung

- Rühren Sie die Maisstärke mit etwas Kokosmilch glatt.
- Den Rest der Kokosmilch mit dem Zucker erhitzen und die angerührte Maisstärke mit dem Schneebesen einrühren und aufkochen lassen.
- In kalt ausgespülte Dessertschälchen geben und abkühlen lassen.

Tipp: *Die Kokosmilch wird aus dem weißen festen Teil der Kokosnuss hergestellt, nicht zu verwechseln mit der Kokosnussmilch, der trüben Flüssigkeit im Inneren der Nuss.*

Crêpes

Eine **Crêpe**, ist eine bretonische Form des Eierkuchens. Crêpes sind sehr dünn und werden traditionell auf einer runden, gusseisernen Platte gebacken, der so genannten Crêpière. Damit die Crêpes dünn und gleichmäßig werden, wird der flüssige Teig zügig mit einem Teigrechen verstrichen. Der Teig ist meist geschmacksneutral oder mit wenig Salz zubereitet. Er ist im Vergleich zu deutschem Eierkuchenteig flüssiger. In der Bretagne werden Crêpes grundsätzlich süß belegt, beispielsweise mit Zucker, Konfitüre, frischen Früchten oder Nuss-Nougat-Creme. Eine der bekanntesten Variationen ist die Crêpe Suzette, bei der die Crêpes mit dem Saft frischer Orangen getränkt oder mit Orangenmarmelade bestrichen werden.

Zutaten

250 g	Mehl
250 ml	Sojamilch
250 ml	Mineralwasser
2 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 EL	Vanillezucker

Tipp: *Sollen die Crêpes herzhaft gefüllt werden, dann lassen Sie einfach den Vanillezucker weg.*

Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem Teig ohne Klumpen verrühren und abgedeckt 2 Stunde ruhen lassen. Oder gar über Nacht.
- Achten Sie darauf, dass der Teig möglichst dünnflüssig ist. Unter Umständen geben Sie noch etwas Sojamilch hinzu.
- Dann in einer mit wenig Öl bestrichenen Pfanne, oder mit dem Crêpes-Maker hauchdünne Crêpes ausbacken.

Orangen - Gewürzpfannkuchen

Zutaten

100 g	Mehl
125 g	Vollkornmehl
2 TL	Backpulver
1/2 TL	Natron
1/4 TL	gemahlenen Zimt
1/8 TL	gemahlenes Muskat
1 Prise	gemahlene Nelken
1 TL	abgeriebene Orangeschale (Zesten)
350 ml	Orangensaft
50 g	Rosinen
	Öl
	Ahornsirup

Zubereitung

- Mischen Sie Mehl, Backpulver, Natron und die Gewürze und geben Sie die Orangenschale, die Rosinen und den Orangensaft dazu.
- Verrühren Sie alles schnell zu einem Teig, jedoch nicht zu lange rühren, nur so, dass alles gerade vermischt ist.
- Geben Sie nun Öl in eine beschichtete Pfanne und erhitzen Sie dieses.
- Jetzt backen Sie aus dem Teig ca. 10 kleine Pfannkuchen und servieren diese mit Ahornsirup. Oder auf was Sie sonst noch Lust haben.

Bananen-Pancakes

Zutaten

200 g	Vollkorn
240 ml	Sojamilch
2 EL	Vanillezucker
2 Msp.	Kardamompulver
1 Prise	Salz
1 große	zerdrückte Banane
2 TL	Backpulver
1 EL	Macadamiaöl
	etwas neutrales Öl zum backen
	nach Bedarf Ahornsirup

Zubereitung

- Verrühren Sie alle Zutaten sorgfältig zu einem glatten Teig.
- In einer beschichteten Pfanne etwas neutrales Öl erhitzen und nacheinander kleine Pancakes backen.
- Ergibt etwa 14 Stück.

Waldbeeren - Smoothie

Smoothies ist eine aus dem US-amerikanischen stammende Bezeichnung für so genannte Ganzfruchtgetränke. Sie werden auch als Fertigprodukte verkauft. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht bis auf die Schale und Kerne verarbeitet. Basis der Smoothies ist somit das Fruchtmark oder Fruchtpüree, das je nach Rezept mit Säften gemischt wird, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erhalten. Smoothies gibt es in vielen verschiedenen Variationen. Viele Smoothies bestehen nur aus Frucht, also aus Fruchtfleisch und Direktsäften. Die Banane bildet dabei häufig eine Grundzutat.

Zutaten

350 ml	Orangensaft
1	Banane
450 g	tiefgekühlte gemischte Beeren
2	Orangen

Zubereitung

- Frieren Sie die Bananen für eine Stunde ein.
- Orangensaft, gefrorene Bananenscheiben und die Waldbeeren in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren.
- Den Smoothie auf 2 Gläser verteilen.

Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding

Zutaten

250 g	Seidentofu
170 g	Zucker
130 g	cremige Erdnussbutter
180 ml	Wasser
230 g	vegane Zartbitterschokolade
1	Vanilleschote, ausgekratztes Mark davon

Für die Garnitur:

	eventuell geschlagene Sojasahne
	eventuell Schokoladenspäne

Zubereitung

- In einem kleinen Topf den Zucker mit dem Wasser aufkochen und unter gelegentlichem Rühren solange köcheln bis sich der Zucker komplett gelöst hat.
- Zum abkühlen nehmen Sie den Topf vom Herd.
- Nun füllen Sie alle Zutaten (bis auf die Sojasahne und die Schokospäne) in einen Mixer und mixen solange, bis es eine homogene Konsistenz bekommt.
- Auf sechs Dessertschalen verteilen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank kühlen.
- Nach Belieben mit der Sahne und der Schokospäne garniert servieren.

Tofu-Frucht-Creme

Zutaten

400 g	weicher Tofu
360 g	ungesüßter Apfelmus, ungesüßt
2 m. große	reife Bananen
1/2 TL	echte gemahlene Vanille
2 EL	frisch gepresster Zitronensaft

Für die Dekoration

1 kleine	reife Banane, in Scheiben geschnitten

Optional

	Nach Bedarf Sojamilch oder Sojasahne
	Nach Bedarf Dicksaft, Agavendicksaft

Zubereitung

- Die Banane mit dem Zitronensaft und der Vanille pürieren.
- Das ungesüßte Apfelmus hinzugeben und nochmals kurz pürieren.
- Zuletzt den Tofu in Würfeln hinzugeben und alles anschließend so lange pürieren, bis eine einheitliche Creme entsteht.
- Die Tofu-Frucht-Creme auf 4 Portionsschälchen aufteilen und mit den Bananenscheiben garnieren.

Tipp: *Die Tofu-Frucht-Creme eignet sich als Nachtisch (4 Portionen), eiweißreiches Frühstück oder Zwischenmahlzeit.*

Cashew Creme

Zutaten

200 g	Cashewnüsse
800 ml	Apfelsaft
2 EL	Sonnenblumenöl
	Nach Bedarf Zucker
	Nach Bedarf Vanillearoma

Zubereitung

- Die Cashewnüsse in den Apfelsaft geben und aufkochen.
- Danach die Hitze reduzieren und alles etwa 5 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Decken Sie den Apfelsaft und die Nüsse nun ab und lassen den Topf für einige Stunden oder über Nacht zum Abkühlen stehen.
- Nehmen Sie die Cashewnüsse mit einer Gabel heraus und pürieren Sie diese mit dem Öl. Achten Sie bitte darauf, dass Sie beim herausnehmen der Nüsse, so wenig wie möglich Apfelsaft mitnehmen.
- Danach mit Zucker und/oder dem Vanillearoma abschmecken.

Tipp: *Diese Creme schmeckt besonders gut zu Obstsalat, lässt sich aber auch als Dessertcreme oder Brotaufstrich verwenden.*

Dinkelvollkornwaffeln

Zutaten

2 EL	Ahornsirup oder Obstdicksaft
50 g	vegane Margarine
1 Prise	Salz
250 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
200 g	Dinkelmehl
1 TL	Zimt

Zubereitung

- Mischen Sie Mehl, Salz, Zimt miteinander.
- Die Margarine mit dem Ahornsirup oder Obstdicksaft, dem Vollkornmehl, dem Mehl-Salz-Zimt-Gemisch und dem Mineralwasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren und diesen etwa 45-60 Minuten quellen lassen.
- Anschließend rühren Sie bitte nochmals durch.
- Das Waffeleisen vorheizen und nacheinander vier Waffeln backen.

Mikrowellen-Tassenkuchen

Zutaten

4 EL	Mehl
6 EL	Sojamilch
1 EL	Zucker
1 EL	Kakaopulver
1/2 Pck.	Vanillezucker
1/4 EL	Backpulver
1/2 EL	Zitronensaft
1 EL	Öl

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Mikrowellen geeigneten Tasse vermengen, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Den Teig am Rand abwischen, da er sonst beim Backen verkrustet. Sie können natürlich auch alles in einer Schüssel anrühren und anschließen in die Tasse geben.
- Die Tasse für 2- 2 1/2 Minuten bei 700 Watt in die Mikrowelle geben. Achtung, die Tasse ist heiß!

Tipp: *Versuchen Sie doch auch einmal, etwas lösliches Kaffeepulver mit in den Teig zu geben.*

Winterliches Orangensorbet

Sorbet ist die Bezeichnung für ein eiskaltes Getränk oder eine halb gefrorene Speise aus Fruchtsaft, Fruchtpüree und Zucker. Es gibt auch Sorbets, die statt Fruchtsaft Champagner oder Wein enthalten. Klassisch ist das Zitronensorbet. Die Masse wird während des Gefrierens mehrfach umgerührt, um das Sorbet geschmeidig zu halten. Saure Sorbets als Getränk werden häufig als Zwischengang bei einem mehrgängigen Menü gereicht, da sie die Verdauung anregen und das Sättigungsgefühl verringern. Als halbgefrorene Speise sind sie ein Dessert. Zudem dienen sie der Neutralisation zwischen den Gängen.

Zutaten

3/4 L	frisch gepressten Orangensaft	1 TL	Orangenlikör oder Mandarinenlikör
100 g	Rohrzucker oder Diätsüße	1	unbehandelte Orange, davon die abgeriebene Schale (Zesten)
1 TL	Zimt		n. B. Minzblätter
			Orangen - Filets bzw. Orangenscheiben
			zum Garnieren

Zubereitung

- 750 ml frisch gepressten Orangensaft eventuell seihen, um das Fruchtfleisch zu entfernen und diesen dann bitte aufkochen und mit Zucker oder Diätsüße verrühren.
- Sobald sich der Zucker gelöst hat, erkalten lassen.
- Anschließend den Zimt, die Orangenzesten, den Likör hinzugeben und miteinander verrühren.
- Die Mischung nun in eine Schüssel umfüllen und in das Tiefkühlfach eines stellen.
- Rühren Sie das Ganze alle 20 Minuten mit einem Schneebesen gut durch, so dass sich keine Eiskristalle bilden und alle Zutaten gut vermischt werden.
- Je nach Kälte des Tiefkühlers bzw. Gefrierfachs muss dies 6- bis 8-mal wiederholt werden.
- In Portionsschälchen, Sektschalen oder gereinigten, ausgehöhlten Orangenhälften servieren.

Tipp: *Eventuell mit Minze und Orangenfilets oder Orangenscheiben garnieren.*

Vanillepudding

Zutaten

500 ml	Sojamilch
40 g	Speisestärke
1	Vanilleschote
4 EL	Zucker

Zubereitung

- Etwa 100 ml Sojamilch von den 500 ml in eine Schüssel geben und mit der Speisestärke und dem Zucker mischen.
- Das Mark der Vanilleschote auskratzen.
- Die übrige Sojamilch in einem Topf mit dem Vanillemark zum Kochen bringen.
- Sobald die Milch kocht, geben Sie die angerührte Speisestärke dazu und rühren sofort kräftig mit einem Schneebesen.
- Das Ganze muss jetzt noch mal aufkochen und richtig andicken. Das geht aber relativ schnell.
- Den Pudding abkühlen lassen und servieren.

Halva

Halva ist eine Süßwarenspezialität, die ursprünglich aus Indien, Iran und Zentralasien stammt. Bekannt ist Halva aber auch in Vorderasien, Südost-, Mittel- und Osteuropa.

Zutaten

4 Tassen	Wasser	1 TL	Zimtpulver
2 Tassen	Zucker	2 Tassen	Grieß (Weichweizen)
1/2	Zitrone, davon die abgeriebene Schale (Zesten)	1/2 Tasse	gehackte Mandeln
		1/2 Tasse	Semmelbrösel
2	Gewürznelken	1 Tasse	neutrales Pflanzenöl

Zubereitung

- Geben Sie das Wasser zusammen mit dem Zucker, den Nelken, dem Zimt und der Zitronenschale in einen Topf und rühren alles gut um, sodass sich der Zucker löst.
- Bringen Sie nun das Zuckerwassergemisch zum Kochen und lassen es bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen, sodass eine Art dünnflüssiger Sirup entsteht. Dabei immer wieder umrühren.
- Nach ca. 10 Minuten nehmen Sie den Topf vom Herd und entfernen die Nelken und Zitronenschale.
- In einem weiteren großen Topf erhitzen Sie nun das neutrale Öl und geben dann den Weichweizengrieß hinein.
- Unter ständigem Rühren goldgelb anrösten, dann Semmelbrösel und gehackte Mandeln dazugeben und ebenfalls kurz mitrösten.
- Nun den Topf vom Herd nehmen und unter Rühren mit einer Schöpfkelle nach und nach den noch warmen Sirup zum gerösteten Grieß geben. Es muss ein fester Brei entstehen.
- Eine Schüssel oder Puddingform mit Haushaltsfolie auslegen und den heißen Grießbrei hineingeben und gut festdrücken. Mindestens eine Stunde auskühlen lassen, dann stürzen. Die Folie entfernen und vor dem Servieren mit etwas Zimt bestreuen.

Tofu-Ragout mit Birnen und Rosmarin

Zutaten

500 g	Päckchen Natur-Tofu
1	Birne
1 1/2	Päckchen Sojasahne
3-4 EL	Aprikosenmarmelade
	Öl oder Pflanzenmargarine
	mehrere Zweige frischer Rosmarin
	Salz, Pfeffer, Paprika, Curry

Zubereitung

- Schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel und braten Sie ihn in der Pfanne mit Olivenöl oder Margarine an.
- Birne schälen und achteln und zum Tofu geben und kurz mitbraten.
- Entfernen Sie bei 1 - 2 Zweigen Rosmarin die Nadeln und geben diese mit in die Pfanne.
- Jetzt für einige Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- Nun Sojasahne sowie Aprikosenmarmelade dazugeben. Nochmals kurz aufkochen lassen und alles mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver abschmecken.

Zitronenjoghurt

Zutaten

600 g	Sojajoghurt Natur
100 g	Agavendicksaft
1/2	Zitrone, davon die abgeriebene Schale (Zesten)
35 ml	Zitronensaft
5 Tropfen	ätherisches Zitronenöl
1 Prise	Meersalz
50 g	geröstete und gehackte Mandeln
	Zitronenmelisse

Zubereitung

- Alle Zutaten solange mit dem Schneebesen verrühren, bis der Joghurt cremig ist.
- Zum Schluss streuen Sie die Mandeln drüber und garnieren den Joghurt mit Zitronenmelisseblättchen.

Tipp: *Schmeckt wie echter Joghurt.*

Erdbeer-Sorbet

Sorbet ist die Bezeichnung für ein eiskaltes Getränk oder eine halb gefrorene Speise aus Fruchtsaft, Fruchtpüree und Zucker. Es gibt auch Sorbets, die statt Fruchtsaft Champagner oder Wein enthalten. Klassisch ist das Zitronensorbet. Die Masse wird während des Gefrierens mehrfach umgerührt, um das Sorbet geschmeidig zu halten. Saure Sorbets als Getränk werden häufig als Zwischengang bei einem mehrgängigen Menü gereicht, da sie die Verdauung anregen und das Sättigungsgefühl verringern. Als halbgefrorene Speise sind sie ein Dessert. Zudem dienen sie der Neutralisation zwischen den Gängen.

Zutaten

500 g	Erdbeeren
125 ml	Apfelsaft
50 g	Puderzucker
1 EL	Zitronensaft
	etwas Vanillezucker nach Belieben

Zubereitung

- Waschen und putzen Sie die Erdbeeren.
- Geben Sie nun alle Zutaten in eine Schüssel und pürieren alles.
- Lassen Sie alles im Kühlschrank für etwa 1 Stunde abkühlen.
- In die Eismaschine füllen, oder Masse in eine flache Schüssel füllen und ins Tiefkühlfach stellen. Dabei öfters umrühren.
- Nach ca. 3 Stunden nochmal pürieren und servieren.

Süße Frühlingsröllchen

Zutaten

2	Bananen
1	Mango
1	Kiwi
1 TL	gehäufter Vanillezucker
100 g	frische oder gefrorene gemischte Beeren
	n. B. Teigblätter für Frühlingsrollen
	neutrales Öl zum braten

Zubereitung

- Die Frühlingsrollenblätter auftauen lassen.
- Während die Blätter tauen, dass Obst in kleine Würfel schneiden.
- Erwärmen Sie nun den Vanillezucker mit einem Viertel der Beeren in einem Topf, bis die Beeren-Würfel etwas weich werden.
- Von den aufgetauten Frühlingsrollenblätter eines abnehmen, halbieren und etwas Obstfülle auf ein Ende häufen (nicht zu viel, sonst kann man daraus keine Rollen mehr machen).
- Von den Seiten und dann von unten einschlagen und rollen. Das Ganze wiederholen Sie mit allen Frühlingsrollenblättern, bis die Beeren aufgebraucht sind.
- Das Öl in einem Wok oder eine Pfanne erhitzen und die Röllchen darin anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.
- Alternativ kann man sie auch kurz frittieren.
- Die Röllchen im Ofen auf 50 Grad warmhalten.

Tipp: *Die Röllchen passen auch zu Vanilleeis oder -soße.*

Avocado - Sorbet

Das nicht-alkoholisches Getränk wurde etwa im 16. Jahrhundert über Vermittlung des Türkischen (*şerbet*) in andere europäische Sprachen übernommen, im Italienischen als *sorbetto*, im Französischen als *sorbet*. Die Form der Zubereitung des Getränks stammt ebenfalls aus dem Nahen Osten. Es wurde dort nur zu speziellen festlichen Anlässen serviert. In der Türkei wurde das Sorbet dann bei Banketten als kleine Erfrischung zwischen mehreren Gängen eingeführt, es wurde dort und in Ägypten aber auch zu einem Alltagsgetränk auf der Basis von Fruchtsirup.

Im 17. Jahrhundert war Sorbet in Frankreich ein Getränk aus Wasser, Zucker und Zitrone. Erst im 19. Jahrhundert konnte es auch ein halb gefrorenes Dessert bezeichnen, das meist Alkohol enthielt und mehr geschlürft als mit dem Löffel gegessen wurde.

Zutaten

2	Avocados
3	Orangen
250 g	Zucker
2	Zitrone(n)
400 g	Wasser
1 Prise	Salz

Zubereitung

- Die Avocados schälen und entkernen.
- Das Fleisch der Avocados pürieren und mit dem Saft der Zitrusfrüchte beträufeln.
- Geben Sie nun Zucker, Salz und Wasser dazu und verrühren alles miteinander.
- Anschließend die Masse in die laufende Eismaschine geben. Nach ca. 30 - 45 Minuten ist das Eis fest.
- Danach kann man es in einen vorgekühlten Behälter geben.

Tipp: *Dazu passen Fruchtmus und Kekse. Es kann als exotisches Dessert, aber auch als Zwischengang serviert werden!*

Aprikosen - Marsala - Sorbet

Marsala ist ein Likörwein, der seinen Namen von der sizilianischen Hafenstadt Marsala hat, von wo aus er hauptsächlich nach England exportiert wird.

Zutaten

1 kg	vollreife Aprikosen
200 ml	Marsala (italienischer Wein). Anstelle von Marsala können Sie auch Madeira oder roten Portwein nehmen.
1/2	Zitrone, den Saft
250 g	Zucker

Zubereitung

- Entsteinen und vierteln Sie die Aprikosen und in einen Topf geben.
- Mit dem Marsala, dem Zitronensaft und dem Zucker aufkochen.
- Zugedeckt ca. 3 Minuten köcheln lassen und anschließend auskühlen lassen.
- Etwa 1/4 der Aprikosen in kleine Würfel schneiden und beiseitelegen.
- Die restlichen Aprikosen mit in den Topf geben und mit samt dem Topfinhalt pürieren.
- Die Aprikosenwürfel die Sie beiseite gelegt haben, mit in die Sorbetmasse mischen und diese gefrieren.
- Während des Gefrierprozesses die Masse 4- bis 5-mal mit einem Gummispachtel vorsichtig durcharbeiten, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Schoko-Bananen-Tofu-Creme

Zutaten

400 g	natur Tofu (weich, aber kein Seidentofu)
360 g	ungesüßten Apfelmus
2 m. große	reife Bananen
2 EL	frisch gepressten Zitronensaft
1/2 TL	Vanilleschote
4 TL	ungesüßtes Kakaopulver

Zutaten für die Dekoration

1 kleine	reife Banane, in Scheiben geschnitten
	n. B. Sojamilch oder Sojasahne
	n. B. Agavendicksaft oder Stevia-Pulver

Zubereitung

- Die Banane mit dem Zitronensaft und das Mark der Vanilleschote pürieren.
- Das Apfelmus und den Kakao hinzugeben und nochmals kurz pürieren.
- Zuletzt den Tofu in Würfeln schneiden und hinzugeben und alles anschließend so lange pürieren, bis eine homogene Creme entsteht.

Tipp: *Wer die Creme dünnflüssig mag, kann nach Bedarf noch etwas Sojamilch oder Sojasahne einrühren.*

Wer es etwas süßer mag, kann die Creme noch nach Belieben süßen. Jedoch reicht die fruchteigene Süße vollkommen aus.

Die Schoko-Bananen-Tofu-Creme auf 4 Portionsschälchen aufteilen und mit den Bananenscheiben garnieren.

Schoko-Avocado-Mousse

Zutaten

110 g	grob gehakte Zartbitterschokolade
4 EL	Kokoscreme
1	reife Avocado
1/2 TL	Vanilleextrakt
	etwas Meersalz
3 EL	Agavendicksaft
1 TL	fein abgeriebene Orangenschale (Zesten)
1/2 TL	Cayenne
	Schokoraspeln oder Kokosflocken

Zubereitung

- Schokolade im Wasserbad mit der Kokoscreme schmelzen, bis eine cremige Masse entsteht und anschließend etwas abkühlen lassen.
- Pürieren Sie nun die Schokoladenmischung mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einer cremigen Mousse.
- In Dessertschälchen füllen und mit Granatapfelkernen, Schokoraspeln oder Kokosflocken garnieren.

Kokos-Aprikosenbällchen

Zutaten

220 g	ganze ungesalzene Mandeln
260 g	getrocknete Aprikosen
2 TL	Zimt
2 TL	Mandelextrakt
50 g	Kokosflocken

Zubereitung

- Mandeln, Aprikosen, Zimt und Mandelextrakt in der Küchenmaschine klein hacken.
- Rollen Sie nun mit den Händen die Masse zu kleinen Bällchen und wälzen die Bällchen dann in den Kokosflocken.
- Ergibt ca. 16 Bällchen.

Alles für den Grillabend

Gegrilltes Gemüse

Zutaten

2 kleine	Zucchini
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
1	Zwiebel
2	Kartoffel
120 ml	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
	Salz

Zubereitung

- Waschen Sie das Gemüse.
- Schneiden Sie die Zucchini und die Zwiebel in ca. ½ cm dicke Scheiben.
- Die Paprikaschoten vierteln und die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- Das Olivenöl in einer Schüssel mit zerdrücktem Knoblauch, Salz (nach Geschmack) und gehackten Kräutern geben und mischen.
- Das Gemüse hinzugeben und ca. 2 Stunden durchziehen lassen. Dabei mehrmals gut umrühren.
- Eine Grillschale oder Alufolie mit Olivenöl auspinseln, das Gemüse darauf verteilen und unter gelegentlichem Wenden knusprig grillen. Mit Salz abschmecken.

Grillgemüse - Salat

Zutaten

2	rote Paprikaschoten	6 Zehen	Knoblauch
2	gelbe Paprikaschoten	3 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln	2 TL	Salz
1	Zucchini	3 EL	Balsamico
2	große Karotten	3 EL	Walnussöl
250 g	Champignons		evtl. Paprikapulver und Chilifocken
1	Fenchel		

Zubereitung

- **Vorweg ein Hinweis:** Dieser Salat wird nicht gegrillt, schmeckt aber fabelhaft zu gegrilltem.
- Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebeln in Achtel schneiden.
- Das Gemüse in einen Müllbeutel geben und den durchgepressten Knoblauch, das Olivenöl und das Salz hinzugeben und alles gut durchschütteln (klingt komisch, macht das Mischen jedoch einfacher). Bei Bedarf, kann auch noch Chiliflocken und Paprika hinzugegeben werden.
- Das Gemüse auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und im Ofen bei 200°C backen, bis das Gemüse anfängt zu bräunen.
- Das Gemüse abkühlen lassen und dann in eine große Schüssel geben. Aus Balsamico und Walnussöl eine Marinade herstellen und unter das Gemüse heben.

Backofenkartoffel BBQ-Style

Zutaten

3	große Kartoffeln (ca. 300g je Kartoffel)
5 EL	Rapsöl, oder Sonnenblumenöl
2 Zehen	fein gehackter Knoblauch
2 EL	BBQ Gewürzmischung
1 TL	Rauchsalz

Zubereitung

- Die Kartoffel gründlich waschen, Schale wenn nötig abbürsten und die Kartoffel in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden.
- Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad vor.
- Öl, Knoblauch, Salz und Gewürzmischung gut verrühren und die Kartoffelscheiben von beiden Seiten damit einpinseln. Die Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 30-35 Minuten in den Backofen geben. Zwischendurch immer wieder wenden.
- Die Kartoffel-Scheiben lassen sich auch ausgezeichnet grillen.

Tipp: *Hervorragende Beilage zu gegrilltem, aber auch alleine mit einem Dip.*

Feurige Kartoffelspieße vom Grill

Zutaten

600 g	kleine Frühkartoffeln
2	rote Chilischoten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Kartoffeln in der Schale ca. 10 Minuten fast gar kochen.
- In der Zwischenzeit die Chilischoten entkernen. Knoblauch und Chilischoten sehr fein würfeln. Alternativ können Sie auch getrocknete Chilischoten verwenden.
- Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer in das Olivenöl geben und die heißen Kartoffeln darin schwenken.
- Nach dem Abkühlen auf Spieße stecken und einige Minuten von beiden Seiten auf den heißen Grill geben.

Gegrillter Fenchel

Zutaten

1 Knolle	großen Fenchel
2	große Tomaten
2	große Knoblauchzehen
2 Zweig	Rosmarin
2 Zweig	Thymian
4 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Als erstes basteln Sie aus 4 Stück Alufolie Päckchen. Dazu nehmen Sie ein ausreichend großes Stück Alufolie, stellen z.B. Margarine hinein und schlagen die Seiten hoch.
- Dann den Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in die 4 Alufolien verteilen.
- Die Tomaten in nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf dem Fenchel verteilen.
- Die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen.
- Nun ausreichend mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuterstängel halbieren und auf das Gemüse geben.
- Nun auf jedes Päckchen einen Löffel Olivenöl verteilen und die Päckchen verschließen.
- Die gut verschlossenen Alupäckchen nun für ca. 15-20 Minute auf den Grill legen. Je nachdem wie knackig Sie den Fenchel mögen, machen Sie zwischendurch eine Garprobe. Dazu ein Päckchen vom Grill nehmen und nachschauen, wie fest das Gemüse noch ist.

Pitabrot vom Grill

Zutaten

250 g	Mehl
250 ml	lauwarmes Wasser
10 g	Zucker
2 EL	Olivenöl
1 Pck..	Trockenhefe
	etwas Salz
	etwas Olivenöl, für die Schüssel

Zubereitung

- Geben Sie den Zucker mit dem lauwarmen Wasser und der Hefe in eine Schüssel.
- Für ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Das Mehl mit der Hefe-Wasser-Zucker-Mischung langsam für 10 Minuten in der Küchenmaschine oder mit den Händen verkneten.
- Geben Sie nun etwas Salz hinzu.
- In eine mit Olivenöl ausgestrichenen Schüssel geben und mit einem Tuch bedecken und für weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
- Anschließend den Teig erneut kurz durchkneten und in 10 - 12 Stücke teilen.
- Jedes Stück zu einem Fladen ausrollen. Sie sollten jedoch noch ca. ½ cm dick sein.
- Die Fladen nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen und dann bei mittlerer Hitze auf dem Grill ca. 2 - 3 Minuten pro Seite grillen.

Tofu - Spieße

Zutaten

250 g	Tofu
10 EL	Sojasauce
1 1/2 TL	Tofu-Gewürz, gibt es im Reformhaus)
1 TL	Garam-Masala Gewürzmischung
1 TL	gemahlener Ingwer
1 TL	Chili - Flocken
150 g	Kirschtomaten
	Paprikapulver
	Pfeffer

Zubereitung

- Schneiden Sie den Tofu in Würfel schneiden (ca. 1,5 x 1,5 cm groß) und geben Sie ihn in eine Schüssel mit Deckel.
- Dann die anderen Zutaten (außer den Tomaten) dazugeben. Mit dem Paprika-Pulver bitte sparsam umgehen, da er beim Grillen sonst bitter wird!
- Schließen Sie den Deckel und schütteln Sie vorsichtig drauf los, bis sich alle Zutaten vermischt haben.
- Den Tofu ca. 2 - 3 Stunden marinieren lassen. Anschließend abwechselnd mit den Tomaten auf Holzspieße aufspießen und zu guter Letzt grillen.

Gegrillter Spargel

Zutaten

1 kg	grüner oder weißer frischen Spargel (250g pro Person)
	Estragon oder Salbei
	Sesamöl
	grobes Meersalz
	Pfeffer

Zubereitung

- Den Spargel in doppelt ausgelegte Alufolie legen.
- Jeweils einige Tropfen Sesamöl auf die Spargelstangen geben.
- Nun Estragon oder Salbei, grobes Meersalz und Pfeffer auf den Spargel geben.
- Die Alufolie zum einem „Bonbon“ einschlagen und verschließen.
- Anschließend auf den heißen Grill legen und ca. 25 Minuten grillen lassen. Der Spargel ist gut, wenn sich die Spargelpäckchen leicht biegen lassen.

Tipp: *Viele verschiedene Variationen sind hier möglich - z.B. etwas Himbeeressig bzw. Balsamico auf den Spargel tropfen. Oder mit Chili und getrockneten Tomaten grillen, dann mit Salbei und Zitrone abschmecken.*

Grillmarinade

Zutaten

1/2 T	Weißweinessig
2 EL	Reiswein
1/2 T	Sojasauce
2 EL	Wasser
3	Knoblauchzehen, geschält und gepresst
2.5 cm	große Stück Ingwer, geschält und fein gehackt
2 EL	chinesischer Fünf-Gewürze-Pulver (nach Geschmack)
1/4 T	Olivenöl
2 EL	Melasse Streuwürze
	grüne gemischte Kräuter, frisch und gehackt
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Das gewünschte Grillgut in eine Auflaufform legen.
- Alle Zutaten für die Marinade in einer mittelgroßen Schüssel verrühren.
- Die Mischung über das Grillgut gießen bis es gut beschichtet ist.
- Für mindestens 24 Stunden abgedeckt und gekühlt ziehen lassen, eventuell von Zeit zu Zeit umdrehen.
- Den Grill heizen.
- Das marinierte Grillgut für etwa 4-6 Minuten von beiden Seiten grillen, servieren.

Gegrillte Mangos mit Himbeersauce

Zutaten

2 EL	Zucker
1 TL	Melasse
2 EL	frisch gepresster Limetten- oder Zitronensaft
2 T	frische Himbeeren (ersatzweise Erdbeeren)
3-4	mittelgroße Mangos
	Pflanzenöl für den Grillrost

Zubereitung

- Zucker, Melasse und den Limettensaft in einer flachen Schüssel gut vermischen.
- Die Hälfte der Himbeeren dazugeben, pürieren.
- Die Mangos schälen und im Ganzen mit einer Seite in die Himbeersoße legen und diese bei Raumtemperatur für ca. 45 Minuten darin ruhen lassen.
- Den Grillrost mit dem Pflanzenöl einfetten und den Grill auf mittlerer Hitze heizen.
- Die Mangos mit der marinierten Seite nach unten auf den Grill legen und die Marinade beiseite stellen.
- Nach 2 Minuten die Mangos umdrehen, dann für weitere 6-8 Minuten grillen lassen. Vom Grill entfernen und mit der Hälfte der restlichen Marinade übergießen.
- Die restlichen Himbeeren in die verbleibende Marinade einrühren und über den Mangos verteilen. Warm servieren.

Tsatsiki

Zutaten

1	mittelgroße Gurke
2 T	vegane Mayonnaise
2 EL	frische Minze
1/4 T	frisch gepresster Zitronensaft
4-6	Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt
1 EL	frisch gehacktes Dillkraut (oder 1 TL trockene Dillspitzen)
1/8 TL	Meersalz
1/8 TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise	Cayennepfeffer

Zubereitung

- Die Gurke grob reiben und in einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten geben und gut vermischen.
- Um es etwas säuerlicher schmecken zu lassen, geben Sie bitte noch mehr Zitronensaft dazu. Kühl servieren.

Mediterrane scharfe Sauce

Zutaten

6	getrocknete Tomaten
2 T	verschiedene Chilischoten, in Scheiben geschnitten
1/2 T	Wasser (plus 2 EL des Wassers der getrockneten Tomaten)
4 EL	frisch gepressten Limettensaft
4 TL	Rotwein- oder Apfelessig
1/2TL	Meersalz
1 TL	Rohrzucker
2	Knoblauchzehen (je nach Wunsch)
1 TL	geräuchertes Paprikapulver (je nach Wunsch)
2 EL	Olivenöl (je nach Wunsch)

Zubereitung

- Getrocknete Tomaten für 15 Minuten in heißem Wasser einweichen, bis sie weich sind.
- Die restlichen Zutaten zusammen mit dem Einweichwasser der Tomaten in einen Mixer geben und glatt rühren.
- Die Mischung in ein Glas geben und kühl stellen.
- Hält sich gekühlt etwa eine Woche.

Kürbis vom Grill

Zutaten

1	Kürbis (ca. 1kg)
5 EL	Sesamöl
	Ursalz

Zubereitung

- Halbieren Sie den Kürbis und entfernen Sie die Kerne.
- Mit den Schnittflächen nach unten auf den Rost legen und 10-15 Minuten grillen.
- Die Kürbishälften vom Grill nehmen und die Schnittflächen mit Sesamöl bestreichen.
- Nun mit den nicht bestrichenen Seiten auf den Rost setzen und nochmals etwa 30 Minuten grillen.
- Das Kürbisfleisch aus der Schale herauslöffeln und mit etwas Öl und Salz servieren.

Tofu-Obst-Spieße

Zutaten

300 g	Tofu
4	Spieße
8 EL	Sojasauce
2 EL	Wasser
1 TL	Ingwerpulver
1/2 TL	Curcuma
1/2 TL	Curry
	rotes Obst oder Gemüse (rote Paprika, rote Zwiebeln, Kirschen, Erdbeeren usw.)

Zubereitung

- Den Tofu in zwei Zentimeter große Würfel schneiden.
- Aus Sojasauce, Wasser und den Gewürzen eine kräftige Marinade anrühren und die Tofuwürfel darin mindestens zwei Stunden lang einlegen. Sie nehmen dabei, außer einem guten Geschmack, auch eine gelbe Farbe an.
- Den Tofu herausnehmen, gut abtropfen lassen und die Würfel von allen Seiten knusprig anbraten. Das kann entweder mit etwas Öl in einer Pfanne geschehen (wenn die Spieße schon vorbereitet werden sollen) oder auf dem Grill.
- Die Tofuwürfel abwechselnd mit den roten Obst- oder Gemüsestücken auf Spieße stecken und auf dem Grill garen

Grillsteak

Zutaten

Für den Kochsud

2 l	Wasser
4	Sojasteaks
3 EL	Gemüsebrühepulver
2 EL	Paprikagewürz, edelsüß
	Etwas Salz
	frisch gemahlen Pfeffer

Für die Marinade

	Salz
	Bratöl
	Paprikagewürz, scharf
	Sojasoße
	Paprikagewürz, edelsüß
	Pfeffer, frisch gemahlen
	Petersilie (optional)
	Gewürzmischung (optional)
	Sojamehl (optional)
	Chilipulver (optional)
	Bohnenkraut (optional)

Zubereitung

Erst den Kochsud

- Bringen Sie 2 l Wasser mit Gemüsebrühepulver und eventuell weiteren Gewürzen zum Kochen. Die Brühe muss überwürzt sein.
- Lassen Sie nun die Sojasteaks darin ca. 15 Minuten köcheln, bis sie weich sind.
- Anschließend die Steaks mit Krepppapier gut trocknen.

Nun die Marinade (die schnelle Variante)

- Die Steaks mit Gewürzen (z.B. Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und scharf, Zwiebel, Knoblauch, Bohnenkraut und/oder mit fertiger Gewürzmischung) bestreuen und diese einreiben.
- Sojasauce darüber geben und wieder einreiben.
- Nun genügend Bratöl darüber geben und nochmal einreiben.
- Dann die Steaks wenden und von der anderen Seite genauso würzen.
- Anschließend braten oder grillen Sie die Steaks.

Die „Ich-habe-Zeit-Variante“

- In einer Schale mit großer Fläche eine Marinade anrühren aus Bratöl, etwas Sojasauce, Sojamehl und diversen Gewürzen (sehr viel: Paprika edelsüß, viel: Paprika scharf, Pfeffer, Salz, Chili, Zwiebel, Knoblauch, etwas weniger: Cumin, Majoran, Oregano, Petersilie) oder fertige Gewürzmischungen (Gyros, Steak, Gulasch, Barbecue, Chili sin carne etc).
- Die Steaks darin am besten ganz bedeckt mit Öl darin einlegen. Je geringer die Menge Öl, desto öfter macht es Sinn, die Marinade umzurühren und die Steaks zu wenden.
- Je länger die Steaks darin liegen, desto besser ziehen sie durch.
- Die Steaks nun 1-2 Tagen ziehen lassen, dann sind sie optimal.

Steak nochmal anders

Zutaten

12	Soja - Steaks	Rosmarin
	nach Bedarf Gemüsebrühe	Pfeffer
0,5 L	Bier	rosenscharfes Paprikapulver
400 ml	Pflanzenöl	edelsüßes Paprikapulver
2	Zwiebel	Muskat
4 EL	Senf	Zucker
2 Zehen	Knoblauch	Chili
		Eventuell Kräuter nach Wahl

Zubereitung

- Die Sojasteaks 1/2 Stunde in sehr starker Gemüsebrühe kochen. Sie können die Brühe ruhig fast doppelt so stark machen, wie auf der Verpackung angegeben ist.
- Schälen Sie nun bitte die Zwiebeln und den Knoblauch und schneiden beides in kleine Würfel.
- **Nun zur Marinade:** Dafür vermischen Sie die übrigen Zutaten in einer Schüssel. Bitte verwenden Sie kein Salz, da die Gemüsebrühe bereits ausreichend gesalzen ist.
- Wenn die Steaks fertig sind, (sie sind dann weich und lassen sich leicht schneiden) gießen Sie die Gemüsebrühe ab. Dann jeweils ca. 250 ml von der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und 3 noch heiße Steaks hinein legen.
- Jetzt 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen oder als Vorrat einfrieren.
- Vor dem Grillen auftauen (oder aus dem Kühlschrank nehmen) und dann wie ganz normale Steaks grillen.

Marinade anders:

- In einer Schale mit großer Fläche eine Marinade anrühren aus Bratöl, etwas Sojasauce, Sojamehl und diversen Gewürzen (sehr viel: Paprika edelsüß, viel: Paprika scharf, Pfeffer, Salz, Chili, Zwiebel, Knoblauch, eher weniger: Cumin, Majoran, Oregano, Petersilie).
- Die Steaks darin ganz bedeckt mit Öl einlegen.
- Je geringer die Menge Öl, desto öfter macht es Sinn, die Marinade umzurühren und die Steaks zu wenden. Je länger die Steaks darin liegen, desto besser ziehen sie durch.
- Wer es eilig hat, kann sie nach ein paar Stunden braten oder grillen. Wer Zeit hat, kann sie 1-2 Tagen ziehen lassen, dann sind sie optimal.
- Jetzt in die Pfanne oder auf den Grill.

Focaccia

Focaccia ist ein ligurisches Fladenbrot aus Hefeteig, das vor dem Backen mit Olivenöl, Salz und eventuell Kräutern und weiteren Zutaten belegt wird.

Zutaten

250 g	Weizenmehl
1 TL	Salz
150 ml	lauwarmes Wasser
0,5 Würfel	Hefe
1 Prise	Zucker
2 Zweige	Rosmarin
	Salzflocken
	Olivenöl

Zubereitung

- Die Prise Zucker in das lauwarme Wasser geben, die Hefe hineinbröckeln und die Hefe darin auflösen lassen.
- Das Mehl mit dem Salz in eine Schale geben, gut vermischen, in die Mitte eine Mulde machen und dort das Hefewasser hineingeben.
- Nun alles 5 Minuten mit den Händen zu einem glatten Teig kneten und diesen abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 35 - 45 Minuten gehen lassen.
- Belegen Sie ein Backblech mit Backpapier und teilen Sie den Teig in vier gleichmäßige Teile.
- Formen Sie nun vier runde Focacce, und legen diese auf das Backblech. Mit einem Tuch abdecken und nochmals 10 - 15 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 Grad vorheizen.
- Anschließend jede Focaccia oben mit den Fingerkuppen mehrmals eindrücken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen, grob hacken und über die Focaccia streuen. Die Focaccia ebenfalls mit Salzflocken bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Nun die Focaccia ca. 13-15 Minuten auf dem Boden des Backofens backen, dann das Blech auf die oberste Schiene das Backofens schieben und 5 Minuten goldbraun backen.

Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln

Zutaten

750 g	festkochende Kartoffeln
0.5 EL	Kümmel
180 ml	Gemüsebrühe
5 EL	weißer Balsamico-Essig
4 EL	Rapsöl
1 EL	Senf mittelscharf
3	Frühlingszwiebeln
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, Kümmel dazu geben und gar kochen...je nach Größe 20-30 Minuten.
- Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
- Die Gemüsebrühe mit der Hälfte vom Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln gießen und vorsichtig vermengen. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
- Aus dem restlichem Essig, Öl und Senf ein Dressing bereiten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Dressing und Lauchzwiebeln unter den Salat mischen. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Champignons vom Grill

Zutaten

500 g	frische Champignons
4 Zehen	Knoblauch
5 EL	Sojasauce
5 EL	Sonnenblumenöl
	etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Putzen Sie die Champions und stellen Sie sie erst einmal zu Seite.
- Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken oder ganz klein schneiden und mit dem Öl und der Sojasauce vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Champignons hinzugeben und durchmischen. Sollte es zu wenig Marinade sein, einfach noch etwas von den Zutaten hinzugeben.
- In Alufolie bei nicht mehr allzu starker Hitze einige Minuten auf den Grill legen, jedoch die Folie oben nicht schließen, damit Sie sehen können, ob die Pilze gar sind.

Knoblauchmus mit Thymian

Zutaten

3 Knollen	Knoblauch
6 EL	Olivenöl
6 Stiele	frischen Thymian
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Knoblauchknollen (so wie sie ist – ungeschält) mit 2 EL Olivenöl beträufeln.
- 2 Stiele Thymian dazulegen und alles in Alufolie wickeln. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 45-50 Minuten backen.
- Die Knoblauchknollen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Zehen aus den Knollen lösen, und das Innere mit den Fingern herausdrücken.
- Den Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken.
- Das restliche Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom zurückbehaltenen Thymian die Blättchen abzupfen, hacken und unter das Knoblauchmus mischen.

Gurken - Salsa

Zutaten

1 dicke	Salatgurke
2 kleine	gewürfelte Zwiebeln
5 EL	Olivenöl, zum andünsten
4 EL	Aprikosenkonfitüre
1 kleine	Zitrone, den Saft davon
	Salz und Pfeffer, aus der Mühle
	Chili, getrocknet, aus der Mühle

Zubereitung

- Die Zwiebelwürfel in Olivenöl glasig anschwitzen.
- Nun die Aprikosenkonfitüre und den Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili reichlich würzen und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann den Zwiebel-Mix einrühren und alles ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße

Zutaten

4	Zwiebeln
8	Kirschtomaten
2	Zucchini
	Sojasauce
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

- Die Zwiebeln schälen und in Viertel schneiden.
- Die Zucchini in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
- Auf Holzspieße im Wechsel Zucchini, Kirschtomaten und Zwiebeln spießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce marinieren.
- 15 bis 20 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden.

Gegrillte Avocado

Zutaten

300 g	Tomaten
1 TL	Tabasco
2 EL	Worcestersauce
5 EL	Olivenöl
4 Stiele	Koriandergrün
2	Avocados
1/2	Limette, den Saft davon
	Salz und Pfeffer
	Zucker

Zubereitung

- Schneiden Sie die Tomaten in kleine Würfel.
- Tabasco, Worcestersauce und 4 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Koriandergrün grob hacken und untermischen.
- Die Tomatenwürfel nun in die Sauce geben.
- Die Avocados längs halbieren und den Kern entfernen.
- Die Avocadohälften mit Limettensaft und 1 EL Öl bestreichen, salzen und pfeffern.
- Mit der Schnittfläche nach unten auf den nicht zu heißen Grill (oder Grillpfanne) legen und 4-5 Minuten grillen, wenden und mit den Tomatenwürfeln servieren.

Gegrillte Zucchini mit Minze

Zutaten

3	Zucchini
1 Handvoll	frische Minze
	erstklassiges Olivenöl
	grobes Meersalz

Zubereitung

- Die Zucchini waschen und die Endstücke abschneiden.
- Anschließend längs in dünne Scheiben schneiden.
- In eine heiße Grillpfanne etwas Olivenöl geben und die Zucchinischeiben hineinlegen und ca. 5 Minuten braten, bis sie leicht glasig sind und ein wünschenswertes Grillmuster haben. Das dauert etwa 5 Minuten von jeder Seite.
- Die Zucchini nun in eine eckige Form legen. Wenn eine Schicht fertig ist, diese mit grobem Meersalz bestreuen und ein paar Minzblätter darauf legen.
- Nach und nach die übrigen Zucchinischeiben grillen und in der Form schichten. Am Ende noch ein paar dekorative Minzblätter oben drauf legen und einen guten Schuss feines Olivenöl darüber verteilen.
- Etwas abkühlen lassen, dann mit Folie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Ca. 1 Stunde vor dem servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Backen

Schoko - Nuss - Kokos - Kuchen

Zutaten

250 g	gemahlenen Mandel	2 Msp.	Zimt
250 g	gemahlenen Kokosraspel	2 Priese	Salz
	oder Haselnüsse	6 EL	Kakaopulver
500 g	Mehl	100 g	Margarine
500 g	Rohrzucker	300 ml	Sojamilch
2 Pck.	Backpulver	300 ml	Kaffee oder Espresso
2 Pck.	Vanillezucker	2	geraspelte Karotten

Zubereitung

- Zuerst alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen.
- Nun langsam Kaffee und Sojamilch hinzugeben und gründlich mit dem Rührgerät verrühren. Achten Sie bitte darauf, dass sich keine Klumpen bilden.
- Tipp: Wenn Sie noch eine fein geriebene Karotte hinzugeben, wird der Kuchen noch saftiger.
- Die Masse in eine gefettete Backform geben und den Ofen nun auf 180 Grad vorheizen.
- Die Backzeit beträgt bei Ober/Unterhitze ca. 60 Minuten.
- Selbstverständlich können auch noch gehackte Zartbitterschokolade (ohne Milch), gehackte Nüsse, Kirschen o.ä. zugegeben werden.

Russischer Zupfkuchen

Zutaten

Für den Teig:

400 g	Mehl
200 g	Zucker
240 g	Margarine
2 Pck.	Vanillinzucker
2 Pck.	Backpulver
80 g	dunklen Kakao
	wenig Sojamilch oder Hafermilch

Für die Creme:

400 g	Sojajoghurt Natur
2 Pck.	Puddingpulver (Vanille)
2 Pck.	Vanillezucker
140 g	Zucker
	etwas Zitronensaft

Zubereitung

- Als erstes die Zutaten für den Teig (jedoch ohne die Milch) mit dem Rührgerät verrühren. Falls er zu trocken sein sollte, etwas Sojamilch hinzugeben, bis er die richtige Konsistenz zum Auskleiden der Springform hat.
- Ein wenig Teig für die Krümel beiseite stellen und den Rest in die Springform drücken und einen Rand formen. Die Springform für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Nach ca. 50 Minuten den Backofen auf 160°C vorheizen und schon mal die Zutaten für die Creme verrühren.
- In die Springform füllen, aus dem restlichen Teig Krümel formen und auf der Creme verteilen. Für 40 – 45 Minuten in den Backofen geben. Fertig!

Veganer Walnusskuchen

Zutaten

300 g	Mehl
250 ml	Sojamilch
200 g	Zucker
150 ml	Öl
1 Pck.	Backpulver
1 Pck.	Vanillezucker
1 Handvoll	Walnüsse
1 Pck.	vegane Kuchenglasur (Schokolade)

Zubereitung

- Die Walnüsse hacken, jedoch nicht zu fein.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Den Teig in eine Kuchenform geben.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.
- Schokoladenglasur schmelzen und den Kuchen noch heiß damit bestreichen. Abkühlen lassen.

Schokoladen-Mokka-Kuchen

Zutaten

350 g	Seidentofu, nicht abgegossen
2 EL	Distelöl
1 Prise	Salz
450 g	brauner Zucker
5 EL	hochwertiges Kakaopulver
5 EL	löslicher, koffeinfreier Kaffee
1 TL	Vanilleextrakt
100 g	Vollkornmehl

Zubereitung

- Mit einem Handrührgerät Tofu cremig schlagen.
- Mit Kakao, Öl, Salz, Zucker, den Kaffee und die Vanille vermischen. Wenn der Zucker sich aufgelöst hat, Mehl unterheben.
- Teig in eine 23 cm x 33 cm große ofenfeste Form füllen.
- 25-30 Minuten backen, bis sich der Kuchen von der Backform löst.
- In der Backform abkühlen lassen und dann mit einem sauberen, feuchten Messer in Stücke schneiden.

Rotweinkuchen

Zutaten

200 g	Pflanzenmargarine
250 g	Mehl (z.B. Dinkelvollkorn gemischt mit Weizenmehl)
4 EL	Sojamehl
8 EL	Wasser
200 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Pck.	Backpulver
2 TL	Kakaopulver (stark entölt)
1 TL	Zimt
100 g	Zartbitterschokolade ohne Milch
50 g	gehackte Haselnüsse
125 ml	veganer Rotwein

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Rührgerät verrühren.
- Die Zartbitterschokolade sehr klein schneiden und zum Schluss unterheben.
- Kuchenform gut ausfetten und den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei ca. 180°C Heißluft etwa 40 Minuten backen.

Orangenkuchen

Zutaten

1	große Orange
200 g	Mehl
200 g	Zucker
120 ml	Pflanzenöl
1 1/2 TL	Natron
1/4 TL	Salz

Zubereitung

- Heizen Sie den Backofen auf 190 C vor und fetten eine quadratische (20 x 20 cm) Backform ein.
- Orangenstücke im Mixer pürieren und 240 ml von dem Orangensaft-Fruchtfleischgemisch abmessen.
- Orangenmischung, Mehl, Zucker, Öl, Natron und Salz in einer Schüssel geben und verrühren. Den Teig anschließend in die vorbereitete Form füllen.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.
- Machen Sie den Zahnstochertest: Stechen Sie einen Zahnstocher in den Teig. Wenn am Zahnstocher kein Teig kleben bleibt, dann ist der Kuchen fertig.

Schokoladenkuchen (Gluten frei)

Zutaten

Für den Teig:

3 EL	Koko
220 g	vegane Gluten freie Kekse
2 EL	Mandelmilch

Für den Belag:

4 g	Agar-Agar
60 ml	kochendes Wasser
120 g	Zucker
30 g	Backkakao
40 g	Maisstärke
70 ml	Mandelmilch
60 g	Zartbitterschokolade, kl. gehackt
1/2 TL	gemahlener Kardamom
	fein abgeriebene Schale von 1 Orange

Zubereitung

- Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
- Eine flache runde Kuchenform (auch Pieform genannt) mit Pflanzenöl einfetten.
- Das Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen, um es zu verflüssigen.
- In der Küchenmaschine die Kekse pulverisieren, Kokosöl und Mandelmilch dazugeben und zu einer krümeligen Masse verarbeiten.
- In der Kuchenform verteilen und festdrücken, dabei den Teig am Rand hochdrücken.
- 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen und anschließend Abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Agar-Agar in eine kleine Schüssel geben und mit 60 ml kochendem Wasser übergießen. Umrühren, bis es sich aufgelöst hat. Beiseite stellen.
- Backkakao, Zucker und Stärke in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Die Hälfte der Mandelmilch mit dem Schneebesen einrühren, bis die Masse glatt ist. Dann die restliche Mandelmilch genauso hinzugeben. Ca. 10 Minuten unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, bis die Masse andickt.
- Den Topf vom Herd nehmen, die gehackte Schokolade, Kardamom und Orangenschale sowie Agar-Agar unterziehen. Rühren Sie nun, bis die Schokolade geschmolzen und die Masse glatt ist.
- Auf den vorgebackenen Boden gießen und mind. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Schoko-Käsekuchen ohne Backen

Zutaten

Für den Boden:

110 g	Walnüsse
40 g	ungesüßtes Kakaopulver
200 g	entsteinte Datteln
1 EL	Vanille-Extrakt
1	Prise Salz

Für die Füllung:

360 g	ungeröstete ungesalzene Cashewkerne, über Nacht in kaltem Wasser eingelegt, dann abgegossen
1,5 TL	Vanille-Extrakt
165 g	tiefgefrorene reife Bananen
1 EL	frischer Zitronensaft
3 EL	Wasser
1	Prise Salz
40 g	ungesüßtes Kakaopulver
75 g	entsteinte Datteln

Zubereitung

- Beginnen Sie mit dem Boden.
- In einem Mixer die Walnüsse in grobe Krümel hacken.
- Die restlichen Zutaten für den Boden dazugeben und mixen, bis sich alles gut vermischt hat.
- Keine Sorge, denn die Mischung wird nach dem Mixen immer noch sehr krümelig sein.
- Etwa 200 g der Bodenmischung gleichmäßig in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Kuchenspringform von 20 cm Durchmesser drücken. Beiseite stellen.
- Nun zur Füllung: Alle Zutaten für die Füllung in eine Schüssel geben und pürieren, bis sich alles gut vermengt hat und die Mischung glatt ist.
- Abschmecken und gegebenenfalls mehr Datteln für mehr Süße hinzugeben.
- Anschließend in eine Kuchenform füllen und mit einem feuchten Löffel glatt streichen.
- Mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
- Wenn sich der Kuchen gesetzt hat, kann er aufgeschnitten und serviert werden.

Apfelkuchen mit Zimtstreuseln

Zutaten

205 g	Margarine
350 g	Mehl
8 EL	Zucker
1 Pck.	Vanillinzucker
1 Msp.	Backpulver
60 ml	Wasser
2 TL	Zimt
750 g	Äpfel
2 EL	Apfelmus
	Fett, für die Form
	Mehl, für die Form

Zubereitung

- Schneiden Sie bitte 125 g Margarine in kleine Stückchen.
- 200 g Mehl, 2 EL Zucker, Vanillinzucker und Backpulver in einer Schüssel mischen.
- Margarinestückchen, 60 ml Wasser und die Mehlmischung glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 150 g Mehl, 6 EL Zucker, Zimt und 80 g Margarine zu Streuseln verkneten. Ebenfalls kalt stellen.
- Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Tarteform, am besten mit Lift-off-Boden, geben, in der Form ausrollen + ca. 5 cm am Rand der Form hoch andrücken.
- Den Boden dann mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Die Äpfel auf dem Teigboden verteilen, Apfelmus erhitzen und Äpfel damit bestreichen.
- Zimt-Streusel darauf ausstreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-Unterhitze auf der unteren Schiene ca. 40 Minuten backen.

Marzipantorte

Zutaten

Für den Teig:

175 g	Mehl
175 g	Margarine
175 g	Zucker
150 ml	Sojamilch, alternativ Hafer- oder Mandelmilch
3 EL	Wasser
40 g	gemahlene Haselnüsse
1 Tüte	Backpulver
1 Prise	Salz
1 Pck.	Vanillepuddingpulver

Für die Creme:

1 Pck.	gekühlte und aufgeschlagene Sojasahne
250 ml	Hafer- oder Mandelmilch
1 Pck.	Vanillepuddingpulver
150 g	Marzipan, in Stückchen geschnitten
3 EL	Zucker

Für den Belag:

4	Äpfel
1	Zitrone, den Saft davon
3 EL	Zucker
1 Beutel	Agar-Agar

Außerdem:

1 Pck.	Marzipan - Decke, fertig ausgerollt

Zubereitung

- Alle Zutaten für den Teig mit dem Rührgerät verrühren.
- Den Teig halbieren und jeweils in einer mittelgroßen Springform 30 Minuten bei 180 Grad backen. Danach erkalten lassen.
- Währenddessen für den Pudding das Pulver mit etwas Sojamilch und dem Zucker glatt rühren, restliche Sojamilch aufkochen, das angerührte Pulver und das Marzipan einrühren und aufkochen lassen.
- Falls sich das Marzipan nicht ganz auflöst, ist das nicht schlimm.
- Der Pudding muss jetzt kalt werden und bevor er zu der schon aufgeschlagenen Sahne hinzugefügt wird, wird er kurz noch einmal mit einem Pürierstab gemixt, damit sich bei dem Vermischen von Sahne und Pudding keine Klümpchen bilden. Die Creme stellen Sie bitte wieder in den Kühlschrank.
- Sind die zwei Biskuitböden inzwischen erkaltet, können die klein geschnittenen Äpfel zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker in einen Topf gegeben und aufgekocht werden.
- Kurz vor dem Aufkochen das Agar-Agar hinzugeben, damit das Ganze auch zu einer Geleemasse wird. Drei Minuten köcheln lassen und auf einem der Böden verteilen.
- Ist die Apfelmasse abgekühlt, kann eine Hälfte der Marzipansahnecreme darauf verteilt werden.
- Den zweiten Boden darauf legen und wieder mit Creme bestreichen, dabei den Rand nicht vergessen.
- Na dem bestreichen noch etwas kalt stellen, bevor die Marzipandecke zum Einsatz kommt.
- Die Marzipandecke nun vorsichtig auf die Torte legen und andrücken.

Tipp: *Je nach Lust, Laune und Kreativität kann die Torte nun dekoriert werden.*

Zimtsterne

Zutaten

Für den Teig:

200 g	Puderzucker
2 EL	Zimtpulver
8 EL	Wasser
1 EL	Zitronensaft
150 g	gemahlene Mandeln
200 g	gemahlene Haselnüsse
1 EL	Abrieb einer Orangenschale

Für den Guss:

n. B.	Puderzucker
	wenig Wasser
	etwas Zimtpulver

Zubereitung

- Alle Zutaten für den Teig fest miteinander verkneten.
- Auf einer mit Alufolie ausgelegten Fläche ausrollen und nun mit einer Form Sterne ausstechen.
- Anschließend lassen Sie die Sterne bei Zimmertemperatur ca. 4 Stunden trocknen.
- Nach ca. 4 Stunden die Zimtsterne auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 250°C ca. 5 Minuten backen. Nicht zu lange im Ofen lassen, da sie sonst zu trocken werden.
- Die Plätzchen gut auskühlen lassen.
- Aus gesiebtem Puderzucker, Zimt und wenigen Tropfen Wasser einen dickflüssigen Zuckerguss herstellen.
- Bestreichen Sie nun mit dem Zuckerguss die Zimtsterne und lassen alles gut trocknen. Fertig!

Biskuit - Grundrezept

Zutaten

225 g	Mehl
175 g	Zucker
250 ml	Wasser
4 TL	Backpulver
6 EL	Öl
1 Pck.	Vanillinzucker
	Öl, für die Form

Optional

2 EL	Kakaopulver, falls Sie Schokobiskuit machen möchten

Zubereitung

- Geben Sie alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel. Möchten Sie einen Schokobiskuit machen dann geben Sie auch die 2 EL Kakaopulver hinzu.
- Mit dem Rührgerät zu einem glatten, luftigen Teig rühren.
- Eine Springform mit etwas Öl einfetten und Backofen auf 180°C vorheizen.
- Geben Sie den Teig nun in die Form und schieben ihn für ca. 20 – 25 Minuten in den Ofen.
- Mit einem Spieß oder Zahnstocher kann man den Test machen - reinstechen und wenn kein Teig hängen bleibt, ist er fertig. Kuchen abkühlen lassen.

Tipp: *Eignet sich gut als Tortenboden oder Boden für Obstkuchen.*

Schokomuffins

Zutaten

300 g	Mehl
50 g	Kakaopulver
250 g	Zucker
1 Pck.	Backpulver
7 EL	Pflanzenöl
375 ml	Wasser
	Papierförmchen

Zubereitung

- Heizen Sie den Ofen auf 170° vor.
- Das Mehl mit Kakaopulver, Backpulver, Zucker, Öl und Wasser gut verrühren.
- Den Teig in kleine Muffin-Papierförmchen füllen und für ca. 25-30 Minuten backen.

Blaubeermuffins

Zutaten

150 g	tiefgekühlte Heidelbeeren
1	großer Apfel (falls Sie keine Heidelbeeren mögen)
60 g	Rohrzucker
100 ml	Maiskeimöl, Rapsöl, oder Sonnenblumenöl
200 g	Dinkelmehl
1/2 Pck.	Weinsteinbackpulver
1 Pck.	Vanillezucker
80 ml	Reismilch
2 EL	Ahornsirup
	Papierförmchen

Zubereitung

- Zucker, Mehl, Backpulver und Vanillezucker in eine Schüssel geben und vermischen.
- Anschließend das Öl und die Reismilch unterrühren.
- Zu den Blaubeeren oder dem klein geschnittenen Apfel (je nachdem welche Füllung Sie favorisieren) 2 EL Ahornsirup geben.
- Die Hälfte des Teiges in die Muffinformen geben. Dann die Fruchtfüllung hinein und dann den restlichen Teig obendauf geben.
- Backen Sie nun die Muffins bei 160°C Heißluft für 25 Minuten, bis sie leicht braun sind.

Cheesecake-Muffins

Zutaten

Für den Teig: (Schokoteig)

170 g	Mehl
120 g	Rohrzucker
60 g	Kakaopulver
1/2 Pck.	Vanillezucker
1 Pck.	Backpulver
	etwas Natron
220 ml	Sojamilch
50 ml	Rapsöl

Für den Teig: (Cheesecake-Masse)

250 g	Sojajoghurt
45 g	vegane Margarine
60 g	Rohrzucker
1/2 Pck.	Vanillepuddingpulver
6 EL	Sojamilch
3 EL	Sojamehl
	Papierförmchen

Zubereitung

- Geben Sie für den Schokoteig das Mehl, Zucker, Kakao, Vanillezucker, Backpulver und das Natron in eine Schüssel und vermischen alles.
- Jetzt die Sojamilch und das Öl dazugeben und zu einem dickflüssigen Teig bearbeiten.
- Für die Cheesecake-Masse das Puddingpulver, das Sojamehl und die Sojamilch anrühren. Achten Sie bitte darauf, dass eine zähe Masse entsteht. Wenn es nur einen dicken Klumpen ergibt, geben Sie mehr Milch hinzufügen.
- Nun die restlichen Zutaten hinzugeben und verrühren.
- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft).
- Die Muffinform mit den Papierförmchen auskleiden und immer 2 EL Schokoteig einfüllen. Darauf 2 EL Cheesecake-Masse und darauf wieder 2 EL Schokoteig.
- Für 25 Minuten in den Ofen.

Apfelmuffins

Zutaten

1 Tasse	Zucker
2 Tassen	Mehl
100 g	gemahlene Mandeln
3 m. große	geriebene Äpfel
1 m. großer	klein geschnittener Apfel
1 Tasse	Öl
1 Tasse	Apfelschorle mit Kohlensäure
1 Pck.	Backpulver
	etwas Zimtpulver
	Papierförmchen

Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf den klein geschnittenen Apfel mit einem Rührgerät verrühren. Zum Schluss den klein geschnittenen Apfel hinzugeben.
- Den Teig in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform füllen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 160°C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.
- Da die Muffins nach dem Backen noch sehr weich sind und leicht auseinander fallen, lassen Sie diese nach dem Backen etwas auskühlen.
- Nun aus der Form heraus nehmen.

Rosinenstuten

Zutaten

250 ml	Sojamilch
50 g	braunen Zucker
1/2 Würfel	Hefe
750 g	Mehl, Type 405
20 g	Sojamehl
5 g	Salz
1 Msp	Zimtpulver
80 g	Margarine
110 ml	Wasser
150 g	Rosinen

Zubereitung

- Lösen Sie den Zucker und die Hefe in der Sojamilch auf und lassen es für 5 Minuten stehen.
- Mehl, Sojamehl, Zimt und Salz in eine Rührschüssel sieben. Margarine, Wasser und die Milchmischung dazugeben und in mindestens 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
- Kneten Sie die Rosinen nun unter den Teig und formen Sie aus dem Teig einen Laib.
- Drücken Sie die außen sichtbaren Rosinen mit einem Finger in den Laib hinein. Die entstandenen Löcher schließen sich während des Aufgehens wieder von selbst.
- Den Laib auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit einem Geschirrtuch bedecken. Das Handtuch besprühen Sie mit Wasser und lassen den Teig bei Zimmertemperatur für ca. 60-90 Minuten gehen, bis er sich deutlich vergrößert hat.
- Den Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen und den Stuten im unteren Drittel des Ofens für 30 Minuten goldbraun backen.
- Auf einem Rost auskühlen lassen.

Pita - Brot mit Sesam

Pita, in der Türkei Pide, ist ein von Griechenland bis zum Nahen Osten verbreitetes, etwas dickeres, weiches Fladenbrot aus Hefeteig. Es dient, täglich mehrmals frisch gebacken, als Beilage zu fast allen Mahlzeiten.

Zutaten

300 ml	lauwarmes Wasser
1 Pck.	Trockenhefe
1 TL	Salz
450 g	Mehl
	Sesam zum Bestreuen
	etwas Wasser zum Bestreichen

Zubereitung

- Wasser, Hefe, Salz und Mehl vermischen und gut durchkneten und anschließend für ca. 45 Minuten gehen lassen.
- Formen Sie jetzt aus dem Teig 10 runde, flache, ca. 0,5 cm dicke Stücke und legen diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
- 5 Minuten gehen lassen und danach die „Brötchen“ mit etwas Wasser bestreichen und mit dem Sesam bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 225°C ca. 10 Minuten backen.
- Gleich servieren oder zur Aufbewahrung einfrieren.

Pizzabrot

Zutaten

Für den Teig:

500 g	Mehl, Typ 550
250 ml	Wasser
4 g	frische Hefe
2 EL	Olivenöl
1/2 EL	Salz
1/2 TL	Zucker

Für den Belag:

6 EL	Olivenöl
6 TL	gemischte mediterrane Kräuter (z.B. Rosmarin, Basilikum, Oregano)
1 TL	Meersalz

Zubereitung

- Alle Zutaten für den Teig gut verkneten (mit der Hand oder mit einem Rührgerät).
- Nun 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
- Rund 120 g Teig pro Pizzabrot entnehmen, etwas breit ziehen, 10 Minuten ruhen lassen.
- Auf einer bemehlten Unterlage ausrollen. Weitere 10 Minuten ruhen lassen und nochmals ausrollen.
- Damit der Teig keine Blasen wirft, stechen Sie ihn mit einer Gabel ein.
- Besteichen Sie den Teig mit Olivenöl, streuen Sie die Kräuter rüber und salzen Sie leicht.
- Ofen nun auf 220° C vorheizen
- Pizzabrot nun für 10 Minuten im Ofen backen. Achten Sie aber bitte darauf, dass das Brot nicht zu dunkel wird.
- Mit dem restlichen Teig verfahren Sie genauso oder lagen ihn bis zu 7 Tage.

Tipp: *Die Mengenangaben sind variabel. Zum Anrichten kann auch Knoblauch-Oliven-Öl verwendet werden.*

Baguette Parisienne

Zutaten

400 g	Mehl, Type 405
1 1/2 TL	Salz
1/4 TL	Trockenhefe
320 ml	Wasser

Tipp: *Nachdem Sie die Baguettes in den Ofen geschoben haben, besprühen Sie den Boden des Backofens mit einer Blumenspritze mit Wasser. Dies erzeugt eine besonders schöne Brotkruste.*

Zubereitung

- Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel vermischen.
- Wasser hinzugeben und gerade soweit untermischen, dass es keine trockenen Nester mehr gibt. Verwenden Sie aber bitte keine Maschine zum rühren, sondern alles schön mit der Hand erledigen.
- Die Schüssel mit Folie abdecken und 12-16 Stunden kühl stellen. Nach dieser Zeit hat sich eine Teigmasse mit vielen Blasen gebildet.
- Bestäuben Sie nun eine Arbeitsfläche gut mit Mehl und lassen Sie den Teig mit Hilfe eines Teigschabers auf die bemehlte Arbeitsfläche gleiten.
- Den Teig jetzt nicht kneten, sondern nur in etwas drei gleich große Teile teilen.
- Formen sie daraus drei Baguettes und legen diese in eine Baguette-Backform.
- Diese Backformen sind ca. 37 cm lang und für 3 Baguettes geeignet.
- In der Baguette-Backform gehen lassen, bis der Teig die Form gut ausfüllt hat.
- Im vorgeheizten Backofen bei 250°C Ober-/Unterhitze für 10 -15 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Lebkuchen

Zutaten

3 T	Vollkornmehl
1 1/2 TL	Natron
1 Pck.	gemahlene Mandeln
1 1/4 T	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
2 TL	Zimt
1 Msp	Nelkenpulver
1 Msp	Muskatblüte
1/2 TL	Kardamom
1/2 TL	Piment
1	Zitrone (die abgeriebene Schale davon)
1 1/2 T	Sojamilch
5 EL	ungezuckerten Apfelmus
2 EL	Öl
3 EL	Zuckerrübensirup
3 EL	Stärke
3 EL	Sojamehl
50	Oblaten (Durchmesser 7,5 cm)

Zubereitung

- Mehl, Natron, Zucker, Vanillezucker, Gewürze und die abgeriebene Zitronenschale in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen.
- Geben Sie die Sojamilch, den Apfelmus, das Öl und Zuckerrübensirup hinzu und verkneten es miteinander.
- Stärke und Sojamehl als letztes hineingeben und alles gut miteinander zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
- Jetzt heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
- Auf jede Oblate ca. einen EL Teig geben. Achten Sie darauf, dass Sie einen Rand lassen, da der Teig sich beim Backen noch ausdehnt).
- Die Oblaten mit dem Lebkuchenteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und bei 180°C ca. 20 Minuten backen.
- Wenn die Backzeit vorüber ist, legen Sie die Lebkuchen auf ein Kuchengitter und lassen diese dort abkühlen.
- danach

Tipp: *Anstelle der gemahlenen Mandeln können Sie auch gemahlene Haselnüsse verwenden.*

Früchtebrot

Zutaten

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

Zubereitung

- Schälen Sie die Äpfel, entfernen Sie das Kerngehäuse und raspeln Sie diese dann in eine Schüssel.
- Die Feigen in kleine Würfel schneiden und zum geraspelten Apfel geben.
- Rosinen, Zucker, Lebkuchengewürz, Zimt und Kakao hinzugeben, alles gut vermischen.
- Lassen Sie nun den Teig über Nacht in der zugedeckten Schüssel im Kühlschrank ziehen.
- Am nächsten Morgen (kann auch später Nachmittag sein, falls Sie arbeiten müssen) Mehl und Natron hinzugeben, gut mit den Händen verkneten.
- Die ganzen Haselnüsse jetzt mit dem Teig verkneten.
- Fetten Sie eine große Brotbackform ein und geben den Teig hinein.
- Bei 180°C ca. 80 Minuten backen.

Tipp: *Anstelle von getrockneten Feigen können auch getrocknete Aprikosen oder anderer getrocknete Früchte verwendet werden.*

Gedeckter Apfelkuchen

Zutaten

Für den Teig:		**Für die Füllung:**	
250g	weiche Margarine	10	säuerliche Äpfel
200g	Zucker	1 EL	Zitronensaft
6 EL	gemahlene Haselnüsse	4 EL	gemahlene Haselnüsse
1 TL	Natron	100g	Rosinen
220g	helles Weizenmehl	1 TL	Zimt
100g	Weizenvollkornmehl	2 EL	Zucker
1/2 TL	Zimt	3 EL	gehackte Mandeln
1 Prise	Salz		

Zubereitung

- Margarine, Zucker, Haselnüsse, Natron, Mehl, Zimt und Salz in einer Schüssel zu einem Teig kneten.
- Anschließend formen Sie den Teig zu einer Kugel lassen ihn zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1/2 Stunde ruhen.
- Die Äpfel schälen, achteln, Kerngehäuse entfernen und die Apfelteile in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Haselnüsse, Rosinen, Zimt, Zucker, Mandeln dazugeben und alles vermischen.
- Boden und Rand einer gut eingefetteten Springform (28cm) mit ausgerolltem Mürbeteig auslegen und darauf die Apfelmasse geben.
- Restlichen ausgerollten Mürbeteig als "Deckel" auf die Apfelmasse legen.
- Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor.
- Bei 175°C auf der mittlerer Schiene ca. 70-80 Minuten backen.

Haferkekse

Zutaten

100g	weiche Margarine	1/2 T	Sojamilch
1 1/2 T	zarte Haferflocken	100g	Rosinen
1 1/2 T	Vollkornmehl	100g	gehackte Mandeln oder Haselnüsse
1 TL	Natron	1 kleine	Banane
4 EL	Zuckerrübensirup		Fett für die Form

Zubereitung

- Die Margarine gut mit den Haferflocken vermischen, danach das Mehl und Natron hinzugeben und verrühren.
- Den Zuckerrübensirup reichlich um den Löffel wickeln und zu der Haferflockenmasse geben.
- Geben Sie nun Sojamilch, Rosinen und Nüsse oder Mandeln hinzu und verkneten Sie alles gut.
- Die Banane pürieren und mit dem restlichen Teig verkneten.
- Damit die Haferflocken quellen können, lassen Sie den Teig für ca. 20 Minuten zugedeckt stehen.
- Fetten Sie ein Backblech ein und formen Sie den Teig mit einem Esslöffel in kleine Häufchen, die Sie dann auf das Backblech legen.
- Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor.
- Bei 175°C ca. 20 Minuten backen.
- Die Haferkekse vom Blech lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Himbeer -Pudding-Kuchen

Zutaten

Für den Boden:

250 g	Mehl
1/2 Pck.	Trockenhefe
50 g	Zucker
1 EL	Margarine
100 ml	Sojamilch

Für den Belag:

2 1/2 T	Sojamilch
1 EL	Öl
1 Pck.	Vanillezucker
1/2 T	Zucker
2 gestr. TL	Agar
3 geh. EL	Stärke
300 g	frische oder tiefgefrorene Himbeeren
	Tortenring wird empfohlen

Zubereitung

- Zuerst den Boden: Mehl und Hefe in einer Schüssel vermischen.
- Margarine, Zucker und Sojamilch in einem Topf erwärmen bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Margarine geschmolzen ist. Achten Sie bitte darauf, dass es nicht zu heiß wird. Dieses geben Sie nun zum Mehl in die Schüssel verarbeiten es zu einem Teig.
- 30 Minuten gehen lassen.
- Fetten Sie nun eine Runde Backform (25cm Durchmesser) mit Margarine ein und legen Sie den Boden mit Teig aus.
- Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.
- Nun backen Sie den Teig nun für 20 Minuten und lassen ihn anschließend abkühlen lassen.
- Nun zum Belag: Agar mit etwas kaltem Wasser in einem Topf anrühren, dann mit 2 Tassen Sojamilch, Vanillezucker, Zucker, 1 EL Öl 2 Minuten kochen.
- Stärke in 1/2 T Sojamilch auflösen und in den Topf hinzugeben.
- 2 Minuten kochen und dabei immer wieder rühren. Anschließend für ca. 15 Minuten abkühlen lassen.
- Geben Sie nun die Himbeeren hinzugeben, kurz umrühren.
- Die Mischung auf dem Kuchenboden verteilen (Tortenring verwenden).
- Abkühlen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Kartoffelbrot

Zutaten

3	mehlig kochende Kartoffeln
500g	helles Weizenmehl (Type 520 oder 1050)
2 EL	Stärke
1/2 Pck.	Trockenhefe
2 TL	Zucker
1/3 T	lauwarmes Wasser
1/2 T	lauwarme Sojamilch
2 TL	Salz

Zubereitung

- Kochen Sie die Kartoffeln, schälen diese, zerdrücken die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer und lassen sie abkühlen.
- Hefe und Zucker im Wasser auflösen, 15 Minuten gehen lassen.
- Alles mit den restlichen Zutaten (auch mit den Kartoffeln) etwa 10 Minuten kneten.
- Abgedeckt eine dreiviertel Stunde gehen lassen.
- Formen Sie einen Laib und legen Sie diesen auf Backpapier.
- Im Ofen bei niedrigster Temperatur nochmals 10-15 Minuten gehen lassen.
- Jetzt den Backofen auf 200°C hochdrehen und für ca. 45-50 Minuten backen.

Karottenkuchen

Zutaten

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

Zubereitung

- Schälen und raspeln Sie die Karotten.
- Zitronenschale dazu raspeln.
- Zucker, Mehl, Margarine, Zimt und Natron hinzugeben und alles verkneten.
- Geben Sie nun alles in eine gefettete Kastenform.
- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Bei 180°C 45 Minuten backen.
- Etwas abkühlen lassen und aus der Form stürzen.
- Pressen Sie die Zitrone aus und rühren den Saft mit Puderzucker glatt.
- Den Guss auf den noch warmen Kuchen verstreichen.

Kirschstreusel

Zutaten

Für den Boden:

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

Für die Kirschfüllung:

700 ml	Sauerkirschen
2 Pck.	Vanillezucker
2 Pck.	Vanillepuddingpulver
	eventuell Zucker bei Bedarf

Für die Streusel:

125 g	Margarine
2 T	Mehl
1 T	Zucker
100g	gemahlene Mandeln
1 Pr	Zimt
	Fett für das Blech

Zubereitung

- Beginnen wir mit dem Boden: Geben Sie Zucker und Margarine in eine Schüssel und schlagen alles schaumig.
- Danach Mehl, Salz, Backpulver, Sojamilch und Vanillezucker dazugeben und alles verrühren.
- Das Sojamehl gut mit dem Wasser mischen, unter den Teig geben und verrühren.
- Fetten Sie ein Backblech ein und verteilen Sie den Teig darauf.
- Nun zur Kirschfüllung: Für die Kirschfüllung die Sauerkirschen bis auf ein bisschen Saft in einen Topf geben. Vanillezucker dazu und aufkochen lassen.
- Das Puddingpulver mit dem restlichen Kirschsaft anrühren und unter die kochende Kirschmasse geben. Kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Jetzt die Streusel: Alle Zutaten für die Streusel miteinander verkneten.
- Die Kirschmasse auf dem Teigboden verteilen und darauf die Streusel bröseln.
- Bei 175°C ca. 40 Minuten backen.
- Der Kuchen ist fertig, wenn die Ränder goldbraun sind.

Kokoskekse

Zutaten

100 g	Kokosflocken
125 g	Margarine
100 g	Zucker
200 g	Weizenmehl
4 EL	Kokosmilch
1 Pr	Salz
	Kokosraspel (optional)

Zubereitung

- Alle Zutaten miteinander vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten (falls der Teig zu trocken ist, etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben).
- Zugedeckt eine halbe Stunde kalt stellen.
- Rollen Sie nun die Masse auf ein Backpapier dünn aus und in stechen/schneiden Rauten aus.
- Eventuell mit Kokosraspeln verzieren.
- Bei 190°C 15-20 Minuten backen.

Kürbiskernbrot

Zutaten

500g	Weizenvollkornmehl
2 T	lauwarmes Wasser
2 T	Haferflocken
1 Würfel	Hefe
4 EL	Kürbiskerne
1 EL	Rohzucker
2-3 EL	Sojamilch
1 EL	Zitronensaft oder Essig
1 EL	Salz
	Öl zum fetten der Backform

Zubereitung

- Hefe und Zucker in 1/2 T Wasser auflösen und an einem warmen Ort für 20 Minuten stehen lassen.
- Nach ca. 20 Minuten mit den restlichen Zutaten vermischen und gut verrühren.
- Fetten Sie eine Kastenform aus und geben den Teig hinein.
- Bei 50°C 45 Minuten im Backofen gehen lassen.
- Anschließend für 30 Minuten bei 220°C, dann 45 Minuten bei 190°C backen.
- Dabei alle 20-30 Minuten mit Wasser besprühen.

Tipp: *Kürbiskerne durch Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Nüsse usw. ersetzen. Dinkelmehl als Ersatz für Weizenmehl verwenden.*

Gedeckter Zwetschgenkuchen

Zutaten

Für den Teig:

500 g	Dinkelmehl
1/4 l	kaltes Wasser
1/2 Würfel	Hefe
3-4 EL	Agavendicksaft
1 Prise	Vollmeersalz
2 EL	Sonnenblumenöl oder Distelöl

Für den Belag:

2 kg	Zwetschgen
600 g	grobgemahlene Mandeln
4-5 EL	Agavendicksaft
3 Msp.	Naturvanille
	Saft und Schale einer 1/2-1 Zitrone

Zubereitung

- Beginnen wir mit dem Teig: Hefe im Wasser auflösen, Agavendicksaft, Vollmeersalz und Öl hinzugeben, alles gut mischen.
- Dinkelmehl zugeben und ca. 8 Minuten gut kneten.
- Folglich rollen Sie den Teig auf einem bemehlten Blech aus.
- Kommen wir nun zum Belag: Zwetschgen entkernen, halbieren und 2 x oben einschneiden, dann auf dem Teig verteilen.
- Die restlichen Zutaten gut vermischen und über den Zwetschgen verteilen. Mit den Händen gut andrücken.
- Im Backofen, auf der 2. Schiene von unten, insgesamt 35 Minuten bei 160°C Umluft backen, 20 Minuten davon unbedeckt und 15 Minuten mit Backpapier abgedeckt. Sie können das obere Backpapier gerne mit Untertassen beschweren.

Zwiebelkuchen

Zutaten

Für den Teig:		**Für den Belag:**	
150 g	Weizen, fein gemahlen	500 g	Zwiebeln
100 g	Roggen, fein gemahlen	150 g	Champignons
1/2 TL	Koriander, gemahlen	1 Bund	Petersilie
20 g	Hefe	250 g	Tofu
1 TL	Rohrzucker		Kräutersalz
ca. 1/8 l	Wasser		Pfeffer
1/2 TL	Salz		Öl zum Andünsten
4 EL	Olivenöl		
	etwas Öl für das Backblech		

Zubereitung

- Erst mal zum Teig: Geben Sie das Mehl in eine Schüssel und drücken Sie in die Mitte eine Mulde.
- Die Hefe mit dem Zucker in etwas warmem Wasser auflösen, in die Mulde geben und zu einem Vorteig vermischen.
- An einem warmen Ort zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.
- Die restlichen Zutaten und so viel warmes Wasser zugeben, dass der Teig sich von der Schüssel löst.
- Solange den Teig schlagen, bis er Blasen wirft.
- Nun mit einem Küchentuch zugedeckt gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat. Dann auf einem geölten Backblech ausrollen und nochmals gehen lassen.
- Während der Teig geht, Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden und beides nun in Öl dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Petersilie hacken und zusammen mit dem Tofu pürieren. So viel Wasser zugeben, dass die Masse gut streichfähig wird.
- Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Die Tofumasse mit den Zwiebeln und den Pilzen jetzt vermischen und auf dem Teig verteilen.
- Abschließend bei 220°C 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Haferflocken-Nuss-Plätzchen

Zutaten

150 g	fein gemahlener Hafer
150 g	Haferflocken
150 g	Margarine
150 g	gehackte Cashewkerne
100g	Rohrzucker
100 g	Carob
1 Msp.	Natron
1 Msp.	Salz
1 TL	Johannesbrotkernmehl
	etwas Sojamilch

Zubereitung

- Vermischen und kneten Sie Hafermehl, Haferflocken, Natron, Johannesbrotkernmehl, Carob, Salz und Margarine miteinander.
- Gehackte Cashewkerne und Rohrzucker unter den Teig kneten.
- Soviel Sojamilch zugeben, dass die Masse nicht bröckelig wird
- Mit zwei Teelöffeln kleine Teighäufchen formen und auf ein gefettetes Backblech setzen.
- Anschließend bei 175°C ca. 15-20 Minuten backen.

Tortillas

Zutaten

250 g	Mehl (Typ 405)
250 ml	kochendes Wasser
1/2 TL	Salz
50 g	Mehl, zum Ausrollen

Zubereitung

- Geben Sie das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel und formen in der Mitte eine Mulde.
- Das kochende Wasser in die Mulde gießen und mit einem Kochlöffel umrühren.
- Nach einigen Sekunden den heißen Teig mit den Händen weiter kneten.
- Ohne weitere Wartezeit direkt nach dem kneten, in sechs Portionen aufteilen und jede zu einem Fladen ausrollen.
- In einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. eine Minute braten. Das machen Sie bitte ohne Zugabe von Fett.

Tipp: *Ergibt sechs Tortillas und dazu passt unter anderem Bohnenmus und Käse.*

Bananenbrot

Zutaten

80 g	Margarine
150 g	Zucker
400 g	Mehl
2 TL	Backpulver
3	reife zerdückte Banane
120 ml	Soja - Drink
1 TL	Vanille - Extrakt
40 g	Walnüsse, gehackt

Zubereitung

- Heizen Sie den Ofen auf 150 Grad vor.
- Lassen Sie nun die Margarine mit dem Zucker in einem Topf schmelzen. Dann zuerst das Mehl und das Backpulver in den Topf einrühren, dann nach und nach alle übrigen Zutaten zugeben und gut verrühren.
- Fetten Sie jetzt die Kastenform (11x28 cm) aus und füllen Sie dort den Teig hinein
- Das Brot backen Sie etwa 50 Minuten im vorgeheizten Ofen.

Bauernbrot

Zutaten

		Für den Teig:	
400 g	Roggenmehl (Type 997)	400 g	Roggenmehl (Type 997)
400 ml	Wasser	300 g	Weizenmehl (Type 550)
80 g	Sauerteig	3 gestr. TL	Salz
		800 g	Sauerteig (vorbereiteter Ansatz)
		2 g	Hefe, je nach Sauerteigaktivität
		300 ml	lauwarmes Wasser
			Mehl für die Gärkörbchen

Zubereitung

- Für den Sauerteigansatz 400 g Roggenmehl, 400 ml Wasser und den Sauerteig miteinander verrühren und bei Zimmertemperatur über Nacht (ca. 18 - 20 Std.) stehen lassen.
- Beide Mehlsorten (400 g Roggen- und 300 g Weizenmehl) vermischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Salz an den Rand und die Hefe in die Mulde geben.
- Lauwarmes Wasser und den Sauerteigansatz in die Mulde hinzufügen.
- Alles nun miteinander mit dem Knethaken ca. 10 Minuten verkneten.
- Den Teig jetzt 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und kräftig durchkneten, in 2 Portionen teilen und diese in bemehlte Gärkörbchen geben.
- Nach 60 Minuten das Brot auf ein Backblech geben und in den auf 250°C vorgeheizten Backofen geben.
- In den ersten 15 Minuten etwa 3 x mit einer fein eingestellten Blumenspitze an die Wände des Backofens spitzen, jedoch nicht auf das Brot.
- Die Hitze des Ofens nach 15 Minuten auf 200°C reduzieren und das Brot ca. 60 Minuten fertig backen.
- 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Backofen etwas öffnen (Küchentuch oder Holzlöffel zwischen Tür und Ofen klemmen) und fertig backen.
- Das Brot sollte an der Unterseite hohl klingen, wenn man dagegen klopft, dann ist es fertig.

Tipp: *Wenn Sie mögen, können Sie Feta-Käse und/ oder Peperoni in eine Teigportion einarbeiten. Selbst verständlich vor dem backen. Dieses Rezept reicht für 2 kleine Roggenbrote zu je 750 g.*

Vollkornbrot

Zutaten

500 g	Vollkornmehl
100 g	Körner (Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, ...)
500 ml	Wasser
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 1/2 Pck.	Trockenhefe
	Fett für die Form

Zubereitung

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Knethaken gut durchrühren (5 - 10 Minuten).
- Den Teig in eine eingefettete Kastenform (30cm Durchmesser) geben.
- Ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
- Zwischendurch einschneiden, um Hohlräume zu vermeiden.
- 15 Minuten vor Ende der Gehzeit den Ofen auf 250°C vorheizen. Die Kastenform in den vorgeheizten Ofen (Mitte) auf einen Rost stellen.
- Nun backen Sie das Brot für 25 Minuten.
- Wird das Brot zu dunkel, reduzieren Sie bitte die Hitze auf 200 - 220°C.
- Wenn die Backzeit abgelaufen ist, nehmen Sie das Brot aus der Form und legen es auf einen Rost.
- 2 Std. auskühlen lassen.

Brötchen

Zutaten

300 g	Mehl (Weizenmehl Type 550)
50 g	Hartweizengrieß
150 g	Dinkelvollkornmehl
1 TL	Salz
1/2 Pck.	Trockenhefe
325 g	lauwarmes Wasser
	Fett für das Blech

Zubereitung

- Verkneten Sie alle angegebenen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig.
- Den Teig jetzt zu einer Kugel formen und 45 Minuten an einem warmen Ort stellen und ruhen lassen.
- Nach der 45 minütige Ruhezeit holen Sie den Teig aus der Schüssel und teilen den Teig in 8 gleiche Teile.
- Diese 8 Teile formen Sie nun zu Brötchen.
- Die Brötchen auf ein gefettetes Backblech legen und mit einem scharfen Messer je einmal längs einschneiden und mit einem Küchentuch bedecken.
- Heizen Sie jetzt den Backofen auf 250°C vor.
- Wenn der Ofen heiß ist, besprühen Sie bitte die Brötchen mit einer Blumenspritze mit Wasser, bis sie feucht glänzen.
- In den Ofen geben und in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Kürbis - Oliven - Rosmarin – Brot

Zutaten

350 g	Hokkaido Kürbis, grob geraspelt	1 EL	Olivenöl
600 g	Vollkornmehl	2 EL	frischer fein gehackter Rosmarin
100 g	Dinkelmehl	5 EL	Kürbiskerne, ohne Fett geröstet und
3 TL	Salz		grob gehackte
1 Würfel	Hefe	100 g	schwarze Oliven, grob gehackte
200 ml	Wasser		Fett für die Form

Zubereitung

- Rühren Sie die Hefe mit ein wenig Wasser glatt und lassen Sie es dann 10 Minuten stehen.
- Mehl, Salz und Kürbis mischen.
- Die Hefemischung, Olivenöl und Wasser hinzugeben und unterrühren (die Wassermenge ist abhängig von der Feuchtigkeit des Kürbisfleisches) und zu einem glatten Teig verkneten.
- Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- Rosmarin, Kürbiskerne und Oliven (alles kleingekackt) hinzugeben und unterkneten.
- Geben Sie den Teig in eine gefettete Kastenform und lassen ihn für 30 Minuten gehen.
- Heizen Sie den Ofen auf 220°C vor.
- Im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 40 Minuten backen.

Tipp: *Schmeckt nach 1-2 Tagen noch besser als frisch gebacken, da das Brot durch den Kürbis schön feucht wird und die Aromen der Gewürze dann noch stärker zur Geltung kommen.*

Zutaten

400 g	Weizenmehl (Vollkorn) oder Dinkelvollkornmehl
100 g	Weizenmehl oder Dinkelmehl, Typ 405 oder 550
25 g	Weizenkleber
20 g	frische Hefe
330 ml	lauwarmes Wasser
10 g	Meersalz
1 TL	Zuckerrübensirup
15 g	Butter
300 g	Möhre, grob geraspelt
100 g	leicht geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Die beiden Mehlsorten und den Kleber in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde drücken und das Wasser hinein gießen.
- Die Hefe in die Mulde hineinbröseln und mit dem Zuckerrübensirup zu einem weichen Vorteig verrühren. Nehmen Sie hierzu am besten eine Gabel. Dabei immer etwas Mehl vom Rand in den Teig rühren, bis die Konsistenz ihrer Meinung nach stimmt.
- Die Schüssel nun abdecken, und für 25 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit, zerlassen Sie die Butter in einer großen Pfanne und dünsten darin die Möhrenraspeln ca. 5 Minuten, damit die Möhren etwas Flüssigkeit verlieren.
- Die Möhrenraspel, die Sonnenblumenkerne und das Salz zum Vorteig geben und alles 10 Minuten mit der Hand oder mit einer Küchenmaschine kneten.

- Die Schüssel mit einer Folie und zusätzlich mit einem Tuch abdecken und den Teig weitere 30 - 40 Minuten gehen lassen.
- Nach der Ruhezeit den Teig auf eine bemehlte Fläche stürzen und noch einmal kurz durchkneten.
- Ca. 70g schwere Brötchen abstechen und einen Moment ruhen lassen.
- Auf der bemehlten Fläche schieben Sie jetzt das Mehl beiseite. An dieser Stelle jetzt die Brötchen in der hohlen Hand zu runden Brötchen drehen.
- Mit 3-4 cm Abstand auf ein Backblech setzten. Mit einer bemehlten Folie abdecken und nochmals 20-25 Minuten gehen lassen.
- Heizen Sie nun den Ofen auf
- Mit einer Blumenspritze gut befeuchten und bei 230°C in den Ofen schieben.
- Dabei eine Tasse heißes Wasser auf den Ofenboden gießen und die Ofentür sofort schließen.
- Nach 5 Minuten auf 200-210 Grad runterschalten und für weitere 20 Minuten fertig backen.

Müslibrötchen

Zutaten

400 ml	warmes Wasser
1 Würfel	Hefe
1 Prise	Salz
250 g	Weizenvollkorn
200 g	Dinkelmehl
100 g	Mehl (Type 405)
140 g	Pflaumen, getrocknete
115 g	Aprikosen, getrocknete
70 g	Datteln, getrocknete
40 g	Haselnüsse, teils gehackt, gemahlen oder ganz
30 g	Sesam
40 g	Leinsamen
50 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Haferflocken
2 TL	Salz
2 EL	Essig
2 EL	Haferflocken zum Bestreuen
2 EL	Sonnenblumenkerne oder gemischte Kerne

Zubereitung

- In 300 ml des warmen Wassers den Hefewürfel auflösen und die Prise Zucker dazugeben.
- Die Mehlsorten mit dem Salz mischen.
- Die Haferflocken, den Sesam, die Leinsamen, die Sonnenblumenkerne und die Nüsse zum Mehl dazugeben.
- Das Trockenobst kleinschneiden und ebenfalls untermischen.
- Den Essig und das gezuckerte Hefewasser dazugeben und alles gut mit den Knethaken verrühren. Dabei langsam die restlichen 100 ml Wasser zugießen, so dass der Teig alle Zutaten gut aufnimmt, jedoch nicht klebt.
- Jetzt noch einmal gut mit den Händen kneten, dann abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- Wenn der Teig sich vergrößert hat, erneut mit den Händen durchkneten und dann 12 Brötchen formen.
- Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Haferflocken und Kernen bestreuen und diese gut andrücken.
- Decken Sie das Blech mit einem Handtuch ab und lassen die Brötchen so erneut eine 1/2 bis 3/4 Stunde gehen.
- Während dieser Zeit den Backofen auf 180°C vorheizen.
- Die Brötchen auf der mittleren Schiene bei Ober- und Unterhitze insgesamt 25 Minuten backen.
- Nach 15 Minuten von Ober-/Unterhitze auf Umluft umschalten.

Tipp: *Wer eine knusprige Kruste bevorzugt, sollte während des Backvorgangs eine Tasse mit kochendem Wasser au dem Ofenboden stellen.*

Tomaten- und Olivenciabatta

Zutaten

800 g	Weizenmehl	1/2 Glas	in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
200 g	Vollkornmehl		
300 g	lauwarmes Wasser	4 EL	Olivenöl
2 TL	Salz	3 Pck.	Trockenhefe
1 Glas	inKräuteröl eingelegte Oliven		etwas Mehl für die Arbeitsfläche
			etwas Olivenöl und Tomatenöl zum Bestreichen

Zubereitung

- Zuerst mischen Sie das Mehl mit dem lauwarmen Wasser, dem Salz und der Hefe zu einem lockeren Teig.
- Nun mischen Sie das Olivenöl unter. Damit der Teig noch geschmeidiger wird, kneten Sie ihn auch für kurze Zeit mit den Händen. Sollte der Teig noch zu feucht sein, geben Sie eventuell etwas mehr Mehl hinzu. Sollte er zu trocken sein, erhöhen Sie etwas die Wassermenge. Das hängt immer davon ab, was für ein Mehl sie verwenden.
- Teilen Sie nun den Teig in zwei Teile.
- In den Ersten geben Sie die Oliven hinein und kneten diese in den Teig.
- In den anderen geben Sie die in kleine Stücke geschnittenen getrockneten Tomaten hinein. Auch hier wieder gut in den Teig kneten. Stellen Sie das Öl in denen sich die Tomaten befanden zur Seite, denn das brauchen Sie gleich noch.
- Nun geben Sie die zwei Teigkugeln jeweils in eine Schale und decken diese mit einem Küchentuch ab und lassen diese für ca. 45 Minuten ruhen.
- Nach der Ruhezeit heizen Sie bitte den Backofen auf 200°C vor.
- Formen sie nun aus den zwei Teigkugeln zwei Laibe und bestreichen den Teig mit den Oliven, mit Olivenöl und den Teig mit den Tomaten, mit dem Öl aus dem Glas, in dem die Tomaten eingelegt waren.
- Wenn der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat, kommen die Brote für ca. 30 - 40 Minuten in den Ofen.
- Die Brote sind dann fertig, wenn sie eine hellbraune Kruste haben.

Impressum

Autor:

Ronny Roosen

Marderstr. 20

15366 Hoppegarten

Titel:

Vegan - das kochbuch

Erscheinungsdatum:

14.07.2014

Einzelnachweise

Informationen die sich unter den Gerichte-Überschriften befinden stammen von Wikipedia.

Foto Titelbild:

http://pixabay.com

Heimatwebseite des ebooks

www.kundenheld.de

Lizenzbestimmungen

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, IPad und Videostream usw. ein.

Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Ein Weiterverkauf dieses ebooks ist nur erlaubt, wenn Sie eine gültige Lizenz dafür erworben haben.