



**Veganes DDR-Kochbuch für
unsere ostdeutschen Freunde!**
Von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist Lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Downloadlink: <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=697>

Vorwort:

Veganes DDR-Kochbuch für unsere ostdeutschen Freunde!

Sehr geehrte User von Köche-Nord!

Mit diesem Kochbuch möchte Ihnen der Autor (der aus Flensburg und nicht aus der DDR kommt) einmal zeigen, wie schmackhaft man die beliebten Rezepte aus Ostdeutschland veganisieren kann.

Übrigens: alle Links in diesem Buch sind unbezahlte Werbung, der Autor verdient mit seinen Werken keinen Cent und gibt sie kostenlos raus. Warum macht er das? Ich bezeichne mich als Aktivist, nicht als Unternehmer und möchte die Organisationen in denen ich Mitglied bin mit meinen Mitteln unterstützen!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.köche-nord.de

Inhalt:

Vorspeisen und kleine Gerichte **Seite:** 03-09

Suppen und Eintöpfe **Seite:** 10-20

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte **Seite:** 23-36

vegane Eier- und Geflügelgerichte **Seite:** 37-49

Fleischgerichte **Seite:** 50-71

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen **Seite:** 72-82

Index **Seite:** 83-85

Vorspeisen und kleine Gerichte

veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz

Menge: 3750 Gramm Kokosfett ergeben 35 Gläser a 170 Gramm

500 Gramm Kokosfett
200 Gramm Äpfel (Boskop)
150 Gramm Zwiebeln
1 Zitrone (den Saft davon)
50 Gramm Mandeln gehackt
0,2 Liter Sonnenblumenöl
27 Gramm Tafelsalz
4 Gramm Thymian
3 Gramm Majoran

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, schneiden die Äpfel ebenfalls in Würfel und geben beide Zutaten in eine Schüssel. Damit die Äpfel nicht braun werden, mischen Sie den Schüsselinhalt jetzt mit dem Zitronensaft.

Anschließend bräunen Sie die Zwiebelwürfel und die Apfelwürfel zusammen in einem heißen Kochtopf mit etwas heißem Kokosfett. Danach zerkleinern Sie die Zutaten nochmals mit einem Pürierstab, geben das restliche Fett und das Speiseöl hinzu und fügen die Gewürze sowie die Mandeln hinzu.

Nun lassen Sie die Zutaten bei großer Hitze aufkochen und füllen Sie zum Schluss in Gläser ab oder verarbeiten den Apfel-Zwiebel-Schmalz weiter.

Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschem NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

Weißstorch-
Informationszentrum
Vetschau

[https://
brandenburg.nabu.de/
natur-und-landschaft/
natur-erleben/nabu-
zentren/18350.html](https://brandenburg.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/nabu-zentren/18350.html)

(unbezahlte Werbung da
der Autor Mitglied im
NABU ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Vorspeisen und kleine Gerichte

Veganer Salat - nach Art eines Heringssalates

Menge: 4 Portionen

2 mittel-große Auberginen
etwas Zitronensaft
nach eigenem Belieben Tafelsalz
2 Nori-Blatt
etwas Wasser zum Einweichen
2 mittel-große Äpfel, sauer (Boskop)
4 mittel-große Rote Bete, vorgekocht
2 kleine Zwiebeln, rot
10 mittel-große Gewürzgurken
400 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), ungesüßt
4 Esslöffel Gurkenflüssigkeit
2 Teelöffel Dill, gerebelt
nach eigenem Belieben Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle
2 Esslöffel Pflanzenöl, neutrales

Schälen Sie die Aubergine und schneiden Sie sie längs in Scheiben. Dann schneiden Sie die Auberginenscheiben in etwa 4 x 2 Zentimeter große Stücke und legen sie auf einem großen Holzbrett aus. Danach beträufeln Sie die Scheiben von beiden Seiten mit Zitronensaft und salzen sie. Anschließend beschweren Sie die Auberginenscheiben mit einem weiteren Holzbrett und einigen Büchern und lassen sie für mindestens 60 Minuten stehen.

Währenddessen spülen Sie das Nori-Blatt mit kaltem Wasser ab, schütteln es trocken und reißen das Blatt in grobe Streifen. Danach lassen Sie das Nori-Blatt in kaltem Wasser ebenfalls für mindestens 60 Minuten einweichen.

Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschen NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

NABU-Naturparadies Grünhaus
<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/schutzgebiete/nabu-schutzgebiete/brandenburg/24895.html>

(unbezahlte Werbung da der Autor Mitglied im NABU ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Vorspeisen und kleine Gerichte

Fortsetzung: Veganer Salat - nach Art eines Heringssalates

Dann spülen Sie den Apfel mit kaltem Wasser ab, reiben ihn kurz trocken und schneiden die Roten Beten sowie den Apfel in Würfel. Danach schneiden Sie auch die Zwiebel und die Gewürzgurken in feine Würfel und heben die Zutaten unter den Joghurt. Die Nori-Blattstreifen nehmen Sie jetzt mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, hacken sie mit einem großen Küchenmesser klein und rühren sie unter die Joghurtmasse. Gewürzt wird der Joghurt mit Gurkenflüssigkeit, Dill, Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend tupfen Sie die Auberginenstücke gut ab und braten sie danach mit heißem Speiseöl in einer Pfanne bei großer Hitze an. Danach lassen Sie die Auberginen auf einem Teller abkühlen. Die erkalteten Auberginenstücke mischen Sie bitte vorsichtig unter die Joghurtmasse.

Unser Tipp:

Zu diesem "Heringssalat" passt sehr gut frisches Schwarzbrot.

Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschem NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

Storchenschmiede Linum
<https://berlin.nabu.de/stadt-und-natur/projekte-nabu-berlin/storchenschmiede-linum/index.html>

(unbezahlte Werbung da der Autor Mitglied im NABU ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Vorspeisen und kleine Gerichte

Arme Ritter

Menge: 3 Portionen

1 Bananen, sehr reif
1/2 Liter Hafermilch (Haferdrink)
1 Paket Vanillezucker
300 Gramm Weißmehl
2 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Zimtpulver
14 Scheiben Toastbrot
etwas Pflaumenmus
2-3 Esslöffel Speiseöl
2 Teelöffel Zucker

Zerdrücken Sie die Banane und verquirlen sie mit der Hafermilch und dem Vanillezucker. Dann sieben Sie das Weißmehl, das Backpulver und den Zimt in eine Schüssel und heben die Zutaten unter die Bananenmilch.

Danach können Sie den Toast - je nach Geschmack - mit Pflaumenmus bestreichen, zusammenfalten und in den Teig tunken, bis alles schön bedeckt ist.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer beschichteten Pfanne und backen die Armen Ritter von beiden Seiten aus.

Unsere Tipps:

Das Gericht Schmeckt sehr gut, wenn Sie es warm in Zimt und Zucker wenden.

Es sollte übrigens unbedingt eine beschichtete Pfanne sein, da sonst der Teig in der Pfanne kleben bleibt.

Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschem NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

NABU-Besucherzentrum
Rühstädt
<https://www.besucherzentrum-ruehstaedt.de/>

(unbezahlte Werbung da der Autor Mitglied im NABU ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Vorspeisen und kleine Gerichte

Marinierte Auberginen

Menge: 4 Portionen

- 2 Auberginen
- 8 Esslöffel Speiseöl (fruchtiges Olivenöl)
- 2 Teelöffel Zucker, (knapp)
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 Esslöffel Petersilie, glatt, gehackt
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem Handtuch kurz trocken und schneiden Sie die Auberginen in Scheiben. Dann salzen Sie die Scheiben, lassen sie etwa 2-3 Minuten stehen und spülen sie danach nochmal mit kaltem Wasser ab. Nun breiten Sie die Auberginen auf einem Backblech aus und grillen sie im Backofen etwa 20/25 Minuten. Dabei müssen Sie das Gemüse bitte zweimal mit Olivenöl bestreichen.

Je länger die Bräunung dauert, desto besser karamellisiert der Zucker in der Aubergine.

Nach dem Grillen lassen Sie die Auberginen 24 Stunden in einer Marinade aus Knoblauch, Olivenöl, Petersilie, Tafelsalz und Pfeffer (von beidem nur sparsam) ziehen.

Die Auberginen können die Auberginenscheiben nach dem Grillen etwas trocken sein - das gibt sich durch das Marinieren!

Unser Tipp:

Marinierte Auberginen sind ideal auf einem italienischem Vorspeisen-Teller!

Nährwerte pro Portion

- kcal 153
- Eiweiß 1,48 Gramm
- Fett 14,19 Gramm
- Kohlenhydrate 5,48 Gramm

Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschem NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

Internationales Fledermausmuseum Julianenhof
<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/nabu-zentren/brandenburg/24654.html>

(unbezahlte Werbung da der Autor Mitglied im NABU ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Vorspeisen und kleine Gerichte

Veganes Bauernfrühstück

Menge: 3 Portionen

3 Kartoffeln, festkochend)
3 Essiggurken
2 Zwiebeln
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Pflanzenöl

Außerdem: (für das vegane Rührei)
5 Esslöffel Kichererbsen Mehl
2 Esslöffel Sojamehl
1 Esslöffel Weißweinessig
1 Teelöffel Kala Namak
1/2 Teelöffel Kurkuma
250 Milliliter Mineralwasser

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem Handtuch kurz trocken und schneiden Sie die Kartoffeln dann mit Schale in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebeln längs in Scheiben. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne, dünsten die Zwiebelscheiben glasig und braten die Kartoffelscheiben darin etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Zwischendrin würzen Sie die Zutaten bitte mit Tafelsalz und Pfeffer.

Während die Zutaten braten, verrühren Sie die Zutaten für das vegane Rührei mit einem Schneebesen in einer Schüssel und lassen sie etwa 10 Minuten quellen. Dann geben Sie den Schüsselinhalt über die Kartoffeln und die Zwiebeln und lassen das vegane Rührei etwa 5 Minuten mit einem geschlossenen Deckel stocken. Anschließend wenden Sie das Bauernfrühstück mit einem Pfannenwender (bitte aus Holz oder Plastik, weil Metall die Pfanne zerkratzt) und braten es auf der anderen Seite ebenfalls 5 Minuten bei geschlossenem Deckel an. Zwischendurch schneiden Sie noch die Gewürzgurken in Scheiben und Servieren sie zum Schluss Ihren Gästen zusammen mit dem Bauernfrühstück auf vorgewärmten Tellern.

Auszug aus unserem
Lebensmittel Lexikon:

NABU-
Naturerlebniszentrum
Blumberger-Mühle
<https://blumberger-muehle.nabu.de/>

(unbezahlte Werbung da
der Autor Mitglied im
NABU ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Vorspeisen und kleine Gerichte

Affenfett (Rührei)

Menge: 2 Portionen

125 Gramm veganer Speck, zum Beispiel von Vivera

2 mittel-große Zwiebeln

2 Tasse Sojamilch, große Tassen

100 Gramm Biovegan "mein Rührei"

200 Milliliter kaltem Wasser

2 Teelöffel Weißmehl

2 Teelöffel Majoran

1 Prise Tafelsalz

1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann verrühren Sie das vegane "mein Rührei" in einer Schüssel mit dem kalten Wasser und erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne. Nun braten Sie die Zwiebelwürfel in der Pfanne an, geben das "mein Rührei" dazu und braten beides bis der Eiersatz stockt. Nebenbei verrühren Sie die Sojamilch, etwas Weißmehl und Majoran miteinander, geben etwas Tafelsalz und Pfeffer dazu und rühren die Zutaten in die Pfanne ein. Die gestockte Masse rühren Sie anschließend gut durchrühren, damit sie nicht zu fest wird.

Das Affenfett streichen Sie am besten noch lauwarm auf Brot und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschem NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

Kranich-
Informationszentrum
<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/nabu-zentren/mecklenburg-vorpommern/24036.html>

(unbezahlte Werbung da der Autor Mitglied im NABU ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Suppen und Eintöpfe:

Vegane Soljanka

Menge: 3 Portionen

800 Milliliter Gemüsebrühe
3 Esslöffel Sud (Gurkenflüssigkeit)
2 Esslöffel Sojasauce
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer

Außerdem (für die Suppeneinlage):

500 Gramm Kartoffeln, mehligkochend
200 Gramm Räuchertofu
3 Knoblauchzehen
3 Gewürzgurken
2 Paprikaschoten
Bund Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Tomatenmark
2-3 Esslöffel Speiseöl
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Verrühren Sie die flüssigen Suppenzutaten in einer Schüssel und stellen Sie sie erstmal beiseite.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit einem Handtuch kurz trocken. Danach schneiden Sie die Kartoffeln in Würfel. Anschließend halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich aus bevor Sie sie in Streifen schneiden. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Scheiben. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln bitte mit kaltem Wasser ab und schneiden die Frühlingszwiebeln (ohne Stielansatz) sowie die Gewürzgurken ebenfalls in Scheiben.

Dann tupfen Sie den Tofu kurz mit einem sauberen Handtuch trocken und schneiden ihn auch in Streifen.

Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschem NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

Naturschutzstation Schwerin
<https://mecklenburg-vorpommern.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/umweltbildung/naturschutzstation/index.html>

(unbezahlte Werbung da der Autor Mitglied im NABU ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Suppen und Eintöpfe:

Fortsetzung: Vegane Soljanka

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und braten den Räuchertofu rundherum an. Danach geben Sie das Tomatenmark hinzu, lassen es ein bisschen anrösten (um Röststoffe für einen besseren Geschmack zu bilden) und rühren es unter. Jetzt geben Sie das restliche Gemüse, bis auf die Gurken, hinzu und braten es etwa 2 Minuten mit. Danach würzen Sie die Zutaten leicht mit Pfeffer und Tafelsalz.

Nebenbei löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab, geben etwas Gewürzgurkensaft dazu und rühren die Gewürzgurken sowie die Kartoffeln unter. Danach lassen Sie die Suppe mindestens 30 Minuten ohne Deckel köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Wenn Ihnen die Suppe zum Schluss zu dick ist, können Sie sie problemlos mit etwas mehr Gemüsebrühe verdünnen.

Eine Empfehlung in eigener Sache:

Der Autor Marcus Petersen-Clausen ist Mitglied im NABU Niedersachsen und empfiehlt die Internetseiten seiner Ortsgruppe Seelze:



Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschem NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

NABU-Infopunkt Leutratatal
<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/nabu-zentren/thueringen/24256.html>

(unbezahlte Werbung da der Autor Mitglied im NABU ist)

kostenloses Lebensmittelllexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Suppen und Eintöpfe:

Borschtsch

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rote Bete
500 Gramm Möhren
500 Gramm Kartoffeln, mehligkochend
500 Gramm Weißkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Esslöffel Speiseöl
1 1/2 Liter Gemüsebrühe, instant
2 Lorbeerblätter
5 Gewürznelken
etwas Balsamico
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, drisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Dill
etwas Rama Schlagcreme

Außerdem:

1 Paar Einmalhandschuhe

Vierteln Sie den Weißkohl, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab und entfernen Sie den Stielansatz mit einem großen Küchenmesser. Dann schneiden Sie den Weißkohl in feine Streifen. Danach schälen Sie die Möhren, entfernen den Stielansatz, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit einem sauberen Küchentuch trocken. Nun halbieren Sie die Möhren (oder vierteln sie sie je nach Dicke) der Länge nach und schneiden sie dann in dünne Scheiben. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in Würfel. Anschließend schülen Sie die Rote Bete (mit den Handschuhen, weil rote Bete abfärbt), spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und vierteln oder achteln die Bete je nach Dicke. Nun schneiden Sie die Rote Bete noch in dünne Scheiben. Jetzt ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Danach spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in Röllchen.

Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschem NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

Teichhaus Eschefeld
<https://teichhaus-eschefeld.nabu-sachsen.de/>

(unbezahlte Werbung da der Autor Mitglied im NABU ist)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Suppen und Eintöpfe:

Forsetzung: Borschtsch

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin leicht an. Danach fügen Sie das Gemüse und die Kartoffeln hinzu und dünsten die Zutaten etwas mit. Jetzt löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und würzen den Eintopf mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach geben Sie die Lorbeerblätter und Nelken hinzu und lassen das Gemüse etwa 60 Minuten gar köcheln.

Ist alles gar, entfernen Sie die Nelken und die Lorbeerblätter mit einer Schaumkelle aus dem Eintopf und schmecken das Gericht mit dem Balsamico, Tafelsalz und Pfeffer herzhaft ab.

Zum Schluss können Sie den Eintopf mit etwas Schlagcreme und gehacktem Dill auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.



Bild: Sozialistischer Bruderkuss zwischen Leonid Breschnew und Erich Honecker:

Der sozialistische Bruderkuss oder kommunistische Bruderkuss war ein Begrüßungsritual einzelner und kleiner Gruppen von Kommunisten, die sich durch den Kuss solidarisch zu erkennen gaben, um die Zugehörigkeit zur Gruppe der Kommunisten zu signalisieren. https://de.wikipedia.org/wiki/Sozialistischer_Bruderkuss

Auszug aus den Reisetipps von dem ostdeutschem NaturschutzBundDeutschland (NABU.DE)

Naturschutzzentrum Oberlausitzer Bergland
<https://sachsen.nabu.de/wirueberuns/naturschutzstationen/26296.html>

(unbezahlte Werbung da der Autor Mitglied im NABU ist)

Suppen und Eintöpfe:

Suppe von roten Linsen

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Linsen, rote
10 Tassen Wasser
2 Esslöffel Olivenöl
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Paprikaschoten, rot
6 Tomaten, getrocknete
2 Schuss Balsamico
2 Teelöffel Zucker
2 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühe, instant
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Tafelsalz

Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikas, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Paprikaschoten in Würfel und braten alle drei Zutaten in einem Topf mit erhitztem Olivenöl an. Nebenbei spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in Würfel und braten sie dann mit. Danach geben Sie die Linsen dazu und löschen den Topfinhalt mit kaltem Wasser ab. Nun lassen Sie die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen, rühren dann das Brühepulver ein und pürieren das Gericht mit einem Pürierstab.

Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit Essig, Zucker, Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren es Ihren Gästen in vorgewärmten Tellern.

Sehenswürdigkeiten in Ostendeutschland:

Brandenburg:

<https://cutt.ly/Brandenburg>



Mecklenburg-Vorpommern:

<https://cutt.ly/Mecklenburg-Vorpommern>



Suppen und Eintöpfe:

Sauerkrautsuppe

Menge: 4 Portionen

- 1 Beutel Sauerkraut, etwa 500 Gramm
- 1 Zwiebel
- 125 Gramm Räuchertofu, etwa
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 Dose Kokosmilch, etwa 400 Milliliter
- 4 Merguez, vegan (zum Beispiel "Wheaty Vegane Merguez Bio 200 Gramm")
- 10 kleine Kartoffeln, gekocht (mehligkochend)
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Brausen Sie das Sauerkraut unter fließendem kaltem Wasser gut ab und lassen Sie es in einem Sieb abtropfen. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und schneiden den Räuchertofu ebenfalls in Würfel.

Danach geben Sie das Sauerkraut, den Räuchertofu und den Brühwürfel in einen Topf und geben kaltes Wasser dazu. Bitte nicht zu viel, das Sauerkraut soll nicht bedeckt sein. Anschließend mischen Sie die Zutaten und lassen sie etwa 30 - 60 Minuten köcheln, bis das Sauerkraut weich ist.

Währenddessen schneiden Sie die gekochten Kartoffeln in Würfel. Die Merguez schneiden Sie bitte in Stücke und geben die beiden Zutaten mit der Kokosmilch zum Sauerkraut. Die Konsistenz des Gerichtes kann jetzt übrigens noch mit Wasser nach persönlichem Geschmack verdünnt werden. Wir servieren das Gericht immer als dicker Eintopf. Zum Schluss bringen Sie die Zutaten auf gleiche Temperatur bringen und schmecken die Suppe dann mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

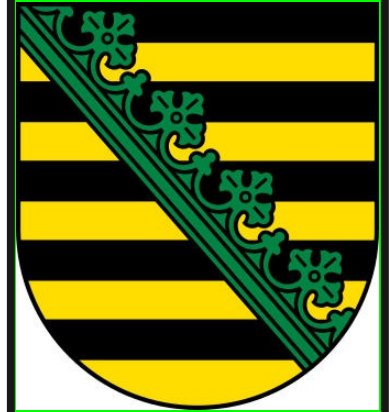
Unsere Tipps:

Die angegebenen Mengen sind nur Anhaltspunkte, etwas mehr oder weniger der Zutaten fällt in der Suppe nicht auf. Auch der Räuchertofu und das Merguez sind austauschbar. Aber es sollte auf jeden Fall etwas Geräuchertes drin sein. Wenn Sie Kümmel mögen, können Sie diesen nach Belieben mitkochen.

Sehenswürdigkeiten in Ostdeutschland:

Sachsen:

<https://cutt.ly/Sachsen>



Sachsen-Anhalt

<https://cutt.ly/Sachsen-Anhalt>



Suppen und Eintöpfe:

Graupeneintopf

Menge: 4 Portionen

2 Stangen Staudensellerie
300 Gramm Knollensellerie
4 mittel-große Möhren
2 kleine Lauchstangen
2 kleine Zwiebeln
160 Gramm Graupen
400 Gramm Kichererbsen
16 Trockenpflaumen
2 Esslöffel Olivenöl
2 Messerspitzen Zimtpulver
2 Messerspitzen Kreuzkümmel
1.200 Milliliter Gemüsebrühe
4 Esslöffel, gehäuft Petersilie
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie die Graupen in ein Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, geben Sie die Graupen in einen Topf mit 160 Milliliter der Gemüsebrühe und bringen Sie das Ganze zum aufkochen. Nun garen Sie die Graupen nach Packungsanweisung. Je nach Größe der Graupen kann das etwas variieren. Wir nehmen sehr gerne die größeren Graupen.

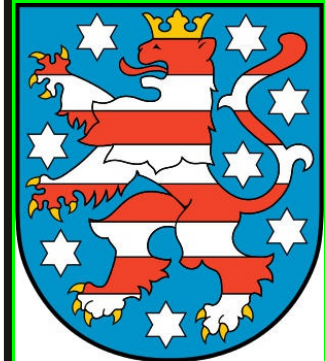
Während des Kochens der Graupen entfernen Sie von dem Staudensellerie den Stielansatz, schälen die Stangen mit einem Sparschäler und entfernen die Blätter des Staudenselleries. Danach spülen Sie den Staudensellerie bitte mit kaltem Wasser ab, lassen ihn abtropfen und schneiden den Staudensellerie in Stücke. Dann vierteln Sie den Knollensellerie, entfernen die Schale, schneiden den Knollensellerie in Würfel und spülen ihn ebenfalls mit kaltem Wasser ab. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren trocken und schneiden sie in Stücke.

Anschließend halbieren Sie den Lauch/Porree, spülen ihn in der Mitte mit kaltem Wasser aus und schneiden den Lauch in Ringe. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Sehenswürdigkeiten in Ostdeutschland:

Thüringen

<https://cutt.ly/Thueringen>



Suppen und Eintöpfe:

Wir unterstützen:

Fortsetzung: Graupeneintopf

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf erhitzen, dünsten das Gemüse darin etwa 4 - 5 Minuten an, bestreuen es dann mit dem Zimt und dem Kreuzkümmel und füllen den Topf mit dem Rest der Gemüsebrühe auf. Danach bringen Sie die Zutaten im Topf bitte zum Kochen.

Die Kichererbsen gießen Sie jetzt durch ein Sieb und fügen sie zu dem Gemüse (in dem anderem Topf) hinzu. Das Ganze lassen Sie jetzt etwa 10 Minuten köcheln und fügen dann die gegarten Graupen hinzu.

Danach schneiden Sie die mit kaltem Wasser abgespülten Trockenpflaumen klein und geben sie ebenfalls mit in den Topf bevor Sie die Zutaten nochmal aufkochen lassen. Den Eintopf würzen Sie jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln. Danach hacken Sie die Petersilienblättchen mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein und rühren sie unter den Eintopf.

Wenn das Gericht die richtige Temperatur hat servieren Sie es zum Schluss Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

Unsere Tipps:

Wir verwenden keine Kichererbsen mehr aus der Konserve. Kichererbsen lassen sich übrigens sehr gut auf Vorrat garen und dann einfrieren. Dazu weichen Sie die Kichererbsen etwa 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser ein, gießen sie dann durch ein Sieb und bedecken die Kichererbsen erneut mit kaltem Wasser. Danach lassen Sie die Kichererbsen aufkochen und garen sie etwa 60 Minuten bei kleiner Hitze. Nun lassen Sie die Kichererbsen gut in einem Sieb abtropfen, geben sie dann in einen Gefrierbeutel und frieren sie ein. Die Kichererbsen lassen sich so ganz nach Bedarf entnehmen.


SEEBRÜCKE
<https://seebruecke.org>
(unbezahlte Werbung)

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Suppen und Eintöpfe:

Tschechische Knoblauchsuppe

Menge: 4 Portionen

700 Milliliter Gemüsebrühe, (Instant oder frisch)
2 Scheiben Schwarzbrote
8 Zehen Knoblauch, oder mehr, je nach Geschmack
2 Esslöffel Speiseöl, oder Schmalz
etwas Tafelsalz
etwas Petersilie

Kochen Sie die Gemüsebrühe entweder frisch oder aus einem Instant-Würfel. Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel und zerreiben ihn mit Tafelsalz und dem Messer zu einer Paste. Danach geben Sie die Knoblauchpaste zur Gemüsebrühe und lassen sie 10 Minuten ohne Deckel köcheln. Zwischendurch spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden die Blättchen mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Danach geben Sie die gehackte Petersilie zu der Gemüsebrühe hinzu.

Anschließend schneiden Sie das Brot in Würfel (2 mal 2 Zentimeter) oder kleine Streifen (2 mal 3 Zentimeter) und braten sie in einer Pfanne mit erhitztem Speiseöl oder Schmalz von beiden Seiten knusprig braun. Die Brotwürfel geben Sie bitte bevor Sie das Gericht in tiefen Tellern Ihren Gästen Servieren zu der Knoblauchsuppe hinzu.

Nährwerte pro Portion

kcal 120

Eiweiß 3,15 Gramm

Fett 6,18 Gramm

Kohlenhydrate 13,10 Gramm

Suppen und Eintöpfe:

vegane Okroschka

Menge: 5 Portionen

5 Kartoffeln, gekocht (mehligkochend)
5 vegane hartgekochte Eier (siehe Tipp auf den nächsten Seiten)
1 Salatgurken
1 Bund Radieschen
5 Lauchzwiebeln
1 kleiner Bund Dill
etwas Mineralwasser, mit Kohlensäure
2 Becher Schlagfix
1 Becher CreSoy Cuisine
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie alle Zutaten in Würfel beziehungsweise schneiden Sie sie klein geschnitten, geben Sie alle Zutaten in einen Topf und würzen Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann füllen Sie den Topf mit der Schlagfix, der CreSoy Cuisine und etwas Mineralwasser (etwa 200 Milliliter, sodass eine Suppe entsteht) auf. Anschließend schmecken Sie die Suppe nochmal ab und servieren sie in tiefen Tellern kalt Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wir die Zubereitung nach Gefühl, daher wird pro Person mit einer Kartoffel und einem veganen Ei gerechnet. Alles andere wird ungefähr zu gleichen Teilen verwendet. Von den Radieschen sollten eventuell nicht zu viele verwendet werden, da sie sehr dominant sind. Das Mineralwasser gibt einen schön frischen Geschmack, es das darf also nicht weggelassen werden!

Nährwerte pro Portion

kcal 922

Eiweiß 34,32 Gramm

Fett 73,37 Gramm

Kohlenhydrate 28,21 Gramm

Suppen und Eintöpfe:

Unser Tipp:

Vegane hartgekochte Eier

Menge 10 Eier

Eiweiß:

50 Gramm Tofu und 180 Milliliter Wasser oder 375 Milliliter Pflanzendrink

2 Teelöffel Hefeflocken

2-3 Teelöffel Agar Agar

1/4 Teelöffel Kala Namak

Eigelb:

250 Gramm Kartoffelpüree

2 Teelöffel Hefeflocken

4 Teelöffel Kokosöl, geschmacksneutral

1/4-1/2 Teelöffel Kurkuma

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Kala Namak

Außerdem:

10 Eiformen (aus Silikon, Lebensmittelecht)

etwas Pflanzenöl (zum Fetten der Förmchen)

etwas Klarsichtfolie

Eiweiß:

Geben Sie den Tofu mit Wasser in einen Küchenmixer, fügen Sie die Hefeflocken und das Agar-Agar hinzu. Das mixen Sie so lange durch bis eine homogene Masse entsteht, geben alles in einen Topf und erhitzen die Masse auf mittlerer Hitzezufuhr bis es köchelt und die Masse andickt (etwa 2 Minuten). Danach gießen Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb und würzen sie mit dem Kala Namak (so erreichen Sie den typischen Eigengeschmack, bitte erst zum Schluss würzen). Anschließend geben Sie die Masse in die gefetteten (Pflanzen-) Förmchen, decken sie mit der Klarsichtfolie ab und geben die Förmchen für etwa 35 Minuten in den Kühlschrank.

Suppen und Eintöpfe:

Fortsetzung: Vegane hartgekochte Eier

Eigelb:

Während der Kühlung des "Eiweißes" bereiten Sie das "Eigelb" zu. Hierfür kochen Sie die Kartoffeln mit Salz weich, zerstampfen sie und würzen das Kartoffelpüree mit Kokosöl (alternativ können Sie Margarine verwenden). Für die Farbe geben Sie die Kurkuma und etwas Knoblauchpulver zu dem Püree. Anschließend fügen Sie für den typischen Eigengeschmack auch an das Püree den Kala Namak hinzu.

Wenn das "Eiweiß" fest geworden ist, entfernen Sie die Folie, nehmen es aus den Förmchen und schneiden mit einem kleinen Küchenmesser ein Kreis in das "Eiweiß". Danach nehmen Sie das ausgestochene "Eiweiß" mit einem Teelöffel heraus, geben etwas "Eigelb" hinein und drücken es mit den Fingern fest. Für die Optik können Sie nun noch mit dem hinteren Teil eines Teelöffels ein paar Streifen einritzen (damit es eine Eistruktur ergibt).



Bild: Meißen (Sachsen)

Suppen und Eintöpfe:

Kohlrüben mit Ingwer in Tomatensahnesoße

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Kohlrüben
2 Esslöffel Rapsöl
1 Teelöffel, gestrichen Schwarzkümmel
20 Gramm Ingwer
600 Milliliter Gemüsebrühe, kräftige
1 Dose Tomaten, stückige, etwa 400 Gramm (Pelati)
1/2 Teelöffel Pul Biber
1 Teelöffel Kurkumapulver
1/2 Teelöffel Koriandersamen, frisch gemahlen
1 Teelöffel Zucker
3 Zentiliter Zitronensaft
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
100 Gramm Mandelsahne (Mandelcreme Cuisine)
4 Esslöffel, gehäuft Schnittlauchröllchen

Schülen Sie die Kohlrüben, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kohlrüben in knapp 1 Zentimeter große Würfel. Dann schneiden Sie den Ingwer ebenfalls in Würfel.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl im Topf, geben die Schwarzkümmel hinein und rösten sie etwas an, bis die Körner anfangen zu springen. Anschließend geben Sie den Ingwer hinzu und rösten die Zutaten ein wenig weiter. Nun löschen Sie den Topfinhalt mit Gemüsebrühe und Tomaten ab. Dann rühren Sie die Kohlrüben, den Pul Biber, das Kurkuma, den Koriander, etwas Zucker und Zitronensaft unter und lassen das Ganze aufkochen. Den Eintopf lassen Sie bitte etwa 25 - 30 Minuten kochen, bis die Kohlrüben weich sind. Danach schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab und rühren die Mandelsahne ein.

Zum Schluss verteilen Sie den Eintopf in je einen vorgewürmten Teller und streuen vor dem Servieren einen Esslöffel Schnittlauchröllchen drüber.

Unser Tipp:

Wenn Sie möchten, können Sie etwa die Hälfte vom Eintopf mit dem Stabmixer pürieren.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Berliner Schmorgurken

Menge: 4 Portionen

1 ½ Zwiebeln
200 Gramm Räuchertofu
3 Esslöffel Rapsöl oder anderes neutrales Speiseöl
3 Schmorgurken, etwa 20 Zentimeter lang
2 Knoblauchzehen, optional
70 Gramm Tomatenmark, 3 Esslöffel
200 Milliliter Gemüsebrühe
200 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine)
1 Bund Dill
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise Chilipulver, optional
1 Esslöffel, gehäuft Kartoffelstärke oder Weißmehl
etwas Wasser

Sie benötigen für das Rezept eine große Pfanne, einen Schmortopf mit Deckel oder auch einen Wok mit Deckel.

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie den trocken getupften Räuchertofu sowie die Zwiebeln in Würfel. Dann dünsten Sie die Zwiebeln in 3 Esslöffel heißem Pflanzenöl auf höchster Hitzezufuhr an, bis die Zutaten Farbe angenommen haben und der Tofu knusprig gebräunt ist. Das dauert etwa 8 - 10 Minuten. Dabei müssen Sie bitte oft mit einem Kochlöffel umrühren.

Nun spülen Sie die Schmorgurken mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Gurken sowie den abgezogenen Knoblauch in Würfel. Die Gurken werden übrigens nicht geschält. Weiche Kerne lassen wir immer drin; sind die Kerne härter, können Sie sie mit einem Esslöffel auskratzen.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Fortsetzung: Berliner Schmorgurken

Dann geben Sie die Gurken mit dem Knoblauch in den Schmortopf und braten beide Zutaten etwa 10 Minuten unter Rühren an. Danach schieben Sie die Gurken im Topf etwas zur Seite, geben das Tomatenmark in den Topf und rösten es etwas an (wenn Sie Tomatenmark anrösten bekommen Sie Röststoffe für einen besseren Geschmack). Anschließend löschen Sie die Zutaten nach 2 Minuten mit der Gemüsebrühe ab und würzen die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Chilipulver. Danach geben Sie 1 Esslöffel gehackten Dill hinzu, rühren alles mit einem Kochlöffel um und legen den Deckel auf. Jetzt lassen Sie die Schmorgurken bei Mittlerer Hitze etwa 10 - 15 Minuten schmoren, bis die Gurken weich sind, aber noch Biss haben. Für den Biss bleibt bei uns die Schale dran.

Bis hierhin können Sie das Gericht auch am Vortag vorbereiten.

Danach gießen Sie bitte die Pflanzensahne in das heiße Gericht. Wir verwenden meistens Hafersahne; diese sollte Sie nicht mehr aufkochen, sondern nur kurz erwärmen lassen. Die Sauce dicken wir etwas mit einer Mischung aus 1 Esslöffel Kartoffelstärke in wenig Wasser aufgelöst an. Normales Weißmehl geht auch, muss aber gut mit dem Wasser verquirlt werden, da die Sauce sonst Krümel bekommt. Dann fügen Sie das restliche Bund gehackten Dill (vorher mit kaltem Wasser abgespült und trocken geschüttelt) hinzu und schmecken das Gericht nochmal mit den Gewürzen ab.

Unsere Tipps:

In Berlin isst man zu diesem Gericht neue Kartoffeln.

Das Gericht ist übrigens ein sehr altes Gericht, das im Berlin viel gekocht wird. Natürlich ist es ursprünglich nicht vegan. Der Räuchertofu ersetzt den Speck wunderbar.

Wichtig:

Die Gurken, die lange hängen, entwickeln teilweise einen bitteren Geschmack, daher sollten Sie beide Enden der Gurke anschneiden und kosten. Sind sie bitter, müssen Sie bitte mehr angeschnitten werden, da der bittere Geschmack beim Kochen in dem Gericht bleibt und das Gericht nicht schmeckt.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Fortsetzung: Berliner Schmorgurken

Anmerkungen:

Die Menge der Gurken richtet sich natürlich nach deren Größe. Mittelgroße Schmorgurken sind etwa 20 Zentimeter lang. Wir bevorzugen diese Größe, da die Gefahr, dass sie bitter sind, unserer Erfahrung nach geringer ist.

Schmorgurken sind sozusagen größere Einlegegurken, die am Boden wachsen und keine Schlangengurken, Salatgurken oder Snackgurken. Ihre Schale ist außerdem härter und daher sind die Supermarktgurken kein guter Ersatz. Im Sommer bekommen Sie sie oft auf Märkten zu kaufen. Im Winter können Sie das Rezept mit Zucchini kochen, schmeckt aber anders.

Unser Tipp:

Wir bevorzugen in der Regel in Wasser aufgelöste Instantbrühe. Eine selbstgemachte Brühe ist natürlich besser!



Bild: Geschichte der Grenze Berlin/DDR

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Leipziger Allerlei

Menge: 4 Portionen

125 Gramm Erbsen, Ausschalgewicht
125 Gramm Möhren, geschält und ganz gelassen
125 Gramm Spargel, geschält, in Stücke geschnitten
1 Kohlrabi, geschält, in Stifte geschnitten
1 kleiner Kopf Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt
40 Gramm vegane Margarine
125 Milliliter Wasser
1 Prise Tafelsalz
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Speisestärke
1 Esslöffel Wasser, kalt, zum Anrühren
1 Esslöffel Petersilie, glatt, gehackt

Zerlassen Sie die Margarine in einem Topf und schwitzen Sie das geputzte Gemüse kurze Zeit darin an. Dann gießen Sie das Wasser an, fügen Tafelsalz und Zucker hinzu und lassen das Gemüse mit einem Deckel zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten garen. Nach dem Garen binden Sie das Gericht mit der angerührten Speisestärke, schmecken es anschließend mit Tafelsalz und Zucker ab und servieren es zum Schluss mit kaltem Wasser abgespülte, trocken geschüttelte und gehackter Petersilie bestreut Ihren Gästen.

Nährwerte pro Portion

kcal 182

Eiweiß 8,68 Gramm

Fett 9,18 Gramm

Kohlenhydrate 15,73 Gramm

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Mit Hafergrütze gefüllte Zwiebeln

Menge: 4 Portionen

4 große Gemüsezwiebeln
200 Gramm Hafergrütze
100 Gramm Rosinen
150 Gramm Haselnüsse, gemahlene oder gehackte
500 Gramm Äpfel (Boskop)
2 Teelöffel Currypulver
1 Teelöffel Thymian, getrocknet- oder 1/2 Bund frisch, gehackt
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und garen Sie sie in einem Topf mit Salzwasser etwa 30 Minuten. Danach lassen Sie die Zwiebeln etwas abkühlen. Währenddessen geben Sie die Hafergrütze in einen zweiten Topf mit etwa 500 Milliliter kochendes Wasser, lassen es aufkochen, ziehen den Topf von der Kochstelle und lassen die Hafergrütze ausquellen. Danach vermengen Sie die Grütze mit Rosinen und Haselnüssen und schmecken sie mit den Gewürzen ab.

Jetzt höhlen Sie die Zwiebeln (die Sie mit einer Schaumkelle aus dem Wasser genommen haben) in der Mitte aus. Das Innere der Zwiebeln schneiden Sie bitte klein und geben zu der Hafergrütze in den Topf. Die Zwiebeln füllen Sie dann mit der Hafergrütze und setzen sie in eine Auflaufform. Anschließend schälen Sie die Äpfel, entkernen sie, schneiden die Äpfel klein und vermengen sie mit der restlichen Hafergrütze. Dann verteilen Sie die restliche Hafergrütze um die Zwiebeln in der Auflaufform und backen die Zutaten in der Form bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 30 Minuten.

Unsere Tipps:

Das Gericht ist als Hauptgericht für 2 Personen oder als Beilage für 4 Personen geeignet. Als Hauptgericht gedacht, können Sie auch noch etwas veganen Käse unter die Grütze geben, das schmeckt unseren Gästen auch sehr gut.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Gefüllte Zucchini im Tomatenbett

Menge: 4 Portionen

2 Zucchini, kann auch schon etwas größer sein
200 Gramm Bulgur
440 Milliliter Wasser
400 Gramm Zwiebeln
8 Zehen Knoblauch
800 Gramm Pizzatomen, aus der Dose
100 Milliliter Wasser
etwas Kräutersalz
etwas Rauchsatz
6 Esslöffel Olivenöl, nativ

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten darin die Zwiebeln und den Knoblauch an, bis beide Zutaten eine hellbraune Farbe bekommen haben. Danach nehmen Sie beide Zutaten mit einer Kelle (Plastik, kein Metall) aus der Pfanne und stellen sie auf einem Teller zur Seite. Jetzt geben Sie 220 Milliliter Wasser in die Pfanne, lassen das Wasser aufkochen und rühren den Bulgur ein. Anschließend lassen Sie den Bulgur etwa 2 Minuten kochen, ziehen die Pfanne dann von der Kochstelle, legen einen Deckel auf die Pfanne und lassen den Bulgur etwa 10 Minuten quellen.

Währenddessen spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und entfernen die Enden der Zucchini. Dann halbieren Sie sie der Länge nach und entfernen die Kerne aus der Zucchini mit einem Esslöffel. Nun geben Sie die Zwiebel-Knoblauchmischung zum Bulgur und würzen die Zutaten nach Geschmack mit Rauchsatz. Jetzt füllen Sie die Masse in die Zucchini und beträufeln sie jede Hälfte mit 1/2 Esslöffel Olivenöl.

Dann geben Sie 1 Esslöffel Olivenöl, die Pizzatomen und 50 Milliliter Wasser in die Pfanne und bestreuen die Zutaten mit etwas Kräutersatz. Zum Schluss setzen Sie die Zucchini darauf, geben einen Deckel auf die Pfanne und garen die Zucchini in etwa 30 Minuten bissfest bevor Sie das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern servieren.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Rosenkohl-Kürbis-Gemüse mit Maronen und Sesam-Dip

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Rosenkohl
1 kleiner Hokkaidokürbis
400 Gramm Maronen, vorgegarte
2 große Zwiebeln, rot
200 Gramm Weintrauben, rote kernlose
150 Milliliter Olivenöl
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Reisessig
2 Esslöffel Sherry, süßer
2 Esslöffel Zatar
1 Teelöffel Zimtpulver
1 Esslöffel, gehäuft Tafelsalz
1 Prise Pfeffer
1/2 Teelöffel Muskatnuss
250 Gramm Joghurtersatz, veganer
200 Gramm Tahin (Sesampaste)
1 Zitrone oder 1 1/2
etwas Koriandergrün

Spülen Sie den Rosenkohl mit kaltem und fließendem Wasser ab um ihn von Sand und Schmutz zu befreien. Dann schneiden Sie unten den Stielansatz mit einem kleinem Küchenmesser ab und entfernen die äußersten vertrockneten und verschmutzten Blätter. Danach schneiden Sie den Kohl am Strunk (den unteren Stiel mit dem Messer ein (damit er gleichmäßig gart). Wer keinen frischen Rosenkohl bekommt, kann auch Tiefkühl-Ware nehmen.

Nun schneiden Sie den Kürbis mit Schale in mundgerechte Stücke, ziehen die Zwiebeln ab, vierteln sie und zupfen die Zwiebeln auseinander. Anschließend spülen Sie die Weintrauben mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb abtropfen und halbieren die Weintrauben während des abtropfens.

Jetzt stellen Sie die Marinade her:

Vermischen Sie dazu Olivenöl, Sojasauce, Reisessig, Sherry und Zatar in einer Schüssel und würzen Sie das Gemisch mit Zimt, Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss. Dann baden Sie die Maronen in der Marinade und massieren auch das gesamte andere Gemüse damit. Die Weintrauben massieren Sie bitte nicht mit der Marinade, die werden zur Seite gestellt.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Fortsetzung: Rosenkohl-Kürbis-Gemüse mit Maronen und Sesam-Dip

Dann geben Sie das gesamte Gemüse auf ein Backblech und schieben es in den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft). Nach 15 Minuten Garzeit mischen Sie bitte die Weintrauben unter.

Währenddessen des Garens rühren Sie den Dip an:

Dazu rühren Sie das Tahin mit etwas kochendem Wasser in einer weiteren Schüssel an und geben dann den Joghurtersatz und den Saft von 1 bis 1,5 Zitronen hinzu. Wenn Sie eine betonte Zitrusnote haben möchten, können Sie noch ein paar Zesten einer Biozitrone reißen und unterrühren. Nun schmecken Sie den Dip mit Tafelsalz ab und rühren ihn mit einem Schneebesen cremig. Am Ende können Sie den Dip nach eigenem Belieben mit frischem Koriander garnieren (bitte spülen Sie den Koriander vorher mit kaltem Wasser ab und schütteln Sie ihn kurz trocken).

Nach etwa 20 Minuten testen Sie den den Rosenkohl im Ofen mit dem kleinen Küchenmesser. Wir mögen ihn am liebsten bissfest. Bei uns dauerte der Garvorgang 25 Minuten.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Ungarische Takart mit Sauerkraut

Menge: 3 Portionen

750 Gramm Sauerkraut, frisch
2 ½ große Zwiebeln
1 Flaschen Tomaten, passierte
2-3 Esslöffel Olivenöl
etwas Gemüsebrühe zum Auffüllen
500 Gramm veganes Hackfleisch
1 Knoblauchzehe
100 Gramm Reis, roh
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Prise Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle
1 hartgekochte Ei (siehe Tschechische Knoblauchsuppe)
1 Paket Sojasahne

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann vermischen Sie das vegane Hackfleisch mit den hartgekochten veganen Eiern, etwas abgezogenen und gewürfeltem Knoblauch, Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver und dem rohen Reis. Danach formen Sie kleine Bällchen daraus, die Masse ist nicht allzu fest, zerfällt jedoch nicht.

Anschließend geben Sie 2-3 Esslöffel Olivenöl in einen großen Topf, erhitzen es und verteilen ein Teil der gewürfelten Zwiebeln darin. Darauf geben Sie eine Schicht Sauerkraut, darauf dann ein Teil der passierten Tomaten. Auf die Tomatensauce legen Sie danach bitte eine Lage Hackfleischbällchen, dann wieder Zwiebeln, Sauerkraut, Tomatensauce, Hackfleischbällchen. Damit fahren Sie bitte fort, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit Sauerkraut müssen Sie bitte abschließen und gießen dann die Gemüsebrühe an, bis das Kraut knapp bedeckt ist. Das Ganze können Sie nun vorsichtig und langsam etwa 30 Minuten kochen. Nicht umrühren!

Unsere Tipps:

Das Sauerkraut mit den "Takart" bekommt die in Ungarn gewohnte "rote" Farbe und wird dort meistens mit Weißbrot gegessen.

Auf jede Portion geben Sie zum Schluss einen dicken Klacks Sojasahne und servieren das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Djuvec (Letscho)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Reis
4 Tassen Wasser
200 Gramm Tomaten (pellati), geschälte, geschnitten
2 Paprikaschoten (grün, gelb)
2 große Zwiebeln
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mhle
1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver, rosenscharf
1 Prise Paprikapulver, edelsüß
etwas Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel bevor Sie die Zwiebelwürfel in heißem Speiseöl in einem Topf anbraten. Dann gießen Sie den Topf mit 4 Tassen Wasser auf und lassen ihn aufkochen. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich aus. Nun schneiden Sie die Schoten in Würfel und rühren anschließend den Reis, den Pellati und die geschnittenen Paprika in den Topf unter. Jetzt lassen Sie die Zutaten bei kleiner Hitze fertig dünsten, je nach Vorliebe können Sie sie abwürzen - wir mögen das Gericht am liebsten feurig (scharf).

Unsere Tipps:

Wir servieren Djuvec gerne als Hauptgericht, es kann aber auch als Beilage verwendet werden!

Die Mengenangabe 4 Personen ist als Hauptgericht berechnet! Als Beilage einfach die Menge halbieren.

Nährwerte pro Portion

kcal 301

Eiweiß 6,26 Gramm

Fett 3,23 Gramm

Kohlenhydrate 60,51 Gramm

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Gefüllte Paprikaschoten

Menge: 2 Portionen

4 Paprikaschoten
2 Tasse Basmati (Vollkornbasmatireis)
2 Tasse Dinkel
100 Gramm Räuchertofu
2 Zwiebeln
1 Prise Kräutersalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Sojasauce
nach eigenem Belieben Gemüsebrühe, vegane
2-3 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Garen Sie 1 Kaffeetasse Vollkornbasmatireis und 1 Kaffeetasse Dinkel in einem Topf mit 3 Tassen Wasser etwa 30 Minuten. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel.

Danach Tupfen Sie den Räuchertofu mit Küchenpapier ab und schneiden ihn in feine Würfel. Anschließend braten Sie den Tofu in einer Pfanne in heißem Olivenöl kross an. Danach geben Sie die klein gewürfelte Zwiebel mit zu dem Tofu in die Pfanne und braten ihn mit. Jetzt geben Sie das bereits fertige Reis-Dinkel-Gemisch mit in die Pfanne und braten es kurz mit an. Gewürzt werden die Zutaten mit Kräutersalz, Pfeffer und einem Schuss Sojasauce.

Danach schneiden Sie von den Paprikaschoten einen Deckel (von oben) ab und höhlen sie aus. Nun spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und geben das Reisgemisch hinein. Dann geben Sie den Paprikadeckel (ohne Stiel) wieder darauf.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Fortsetzung: Gefüllte Paprikaschoten

Die Paprikaschoten setzen Sie in eine Auflaufform und geben eventuell noch etwas übrig gebliebenes Reisgemisch mit in die Auflaufform.

Unser Tipp:

Wenn Sie mögen, können Sie aus Gemüsebrühe und Wasser noch etwas Sauce mit in die Form geben.

Zum Schluss garen Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 15 Minuten und servieren es nach dem Garen Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.



Bild: Rügen Binz Seebrücke, Meer (Luftbild)

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Aschkloß (Aschkuchen)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln, festkochend
4 Esslöffel Chia-Samen
12 Esslöffeln Wasser
240 veganen Speck, in kleine Würfel geschnitten
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Brötchen, getrocknet und in dünne Scheiben geschnitten
200 Milliliter Sojamilch
etwas vegane Margarine
4 kleine Zwiebeln

Verrühren Sie erst die Chia-Samen in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser damit Sie den Ei-Ersatz haben. Danach fetten Sie eine tiefe Backform mit etwas veganer Margarine ein.

Nun schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit einem sauberen Küchentuch trocken. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und reiben sie mit den Kartoffeln auf einer Küchereibe in eine Schüssel. Jetzt würzen Sie die geriebenen Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer und fügen den veganen Speck hinzu. Anschließend geben Sie die Zutaten in die Form und bedecken sie mit den Brötchenscheiben.

Dann vermischen Sie den Ei-Ersatz (Chia-Samen und Wasser) mit der Milch, würzen ihn mit Pfeffer und Tafelsalz und gießen ihn gleichmäßig in die Form.

Danach schieben Sie die Form für 40-50 Minuten in den auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen

Den fertigen und leicht abgekühlten Aschkloß schneiden Sie bitte in Scheiben und braten ihn vor dem Servieren in etwas veganer Margarin in einer Pfanne leicht an.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Kartoffelgerichte und Gemüsegerichte:

Vegane Thüringer Klöße

Menge: 2 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln, rohe, festkochend
1 Brötchen
etwas Tafelsalz
etwas vegane Margarine
1 Esslöffel Gemüsebrühe

Schälen Sie 500 Gramm der Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem Küchentuch trocken. Dann reiben Sie die Kartoffeln auf einer Küchenreibe und pressen sie stark mit einem Leinentuch aus. Die restlichen 500 Gramm Kartoffeln kochen Sie bitte in einem Topf mit Salzwasser, gießen sie danach durch ein Sieb und pürieren die Kartoffeln. Das heiße Püree mischen Sie jetzt mit der rohen Kartoffelmasse und salzen die Masse ganz wenig. Die rohen Kartoffeln müssen sich möglichst vollständig mit dem Kartoffelbrei verbinden. Es entsteht der Teig, aus dem Sie die Klöße formen.

Nun rollen Sie aus dem Teig die Klöße und geben in deren Mitte jeweils einige angeröstete Brötchenstücke, die Sie vorher geschnitten und in zerlassener Margarine in einer Pfanne angeröstet haben. Vor jedem Kloßformen tauchen Sie bitte die Hände in kaltes Wasser (damit der Teig nicht an den Händen klebt).

Dann bringen Sie das Wasser mit 1 Esslöffel Gemüsebrühe (wegen dem Geschmack, original wäre Tafelsalz) zum Kochen und lassen die Klöße darin 20 Minuten garziehen (bei kleiner Hitze damit die Klöße nicht zerfallen). Die Klöße müssen möglichst frei im Wasser schwimmen können und dürfen sich nicht berühren. Gar sind die Klöße, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. zum Schluss nehmen Sie die Klöße mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und servieren sie als Beilage zu jeder Art veganem Gericht.

Unser Tipp:

Falls von der Mahlzeit noch Klöße übrig sind, können Sie sie am nächsten Tag in Scheiben schneiden und in Margarine aufbraten. Aufgewärmt schmecken sie leider nicht.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Veganes Rührei

Menge: 2 Portionen

Gemüse:

20 Gramm vegane Margarine oder Speiseöl

1 Zwiebel

2 Tomaten

60 Gramm Erbsen tiefgefroren

Rührei-Masse:

125 Gramm veganer Speck

(zum Beispiel von Vivera, nicht bezahlte Werbung)

80 Gramm Kichererbsen Mehl

2 Esslöffel Hefeflocken

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Kala Namak

1/2 Teelöffel Kurkuma

240 Milliliter Wasser

2 Teelöffel Zitronensaft oder Apfelessig

1 Bund Petersilie

Zubehör

beschichtete Pfanne mit Deckel

Zerlassen Sie die Margarine in einer beschichteten Pfanne oder erhitzen Sie das Speiseöl in der Pfanne. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in halbe Würfel. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Tomaten in Stücke.

Anschließend sieben Sie das Mehl in eine Schüssel, geben die restlichen trockenen Zutaten für die Rührei-Masse (von Hefeflocken bis Kurkuma) in die Schüssel und vermengen sie mit einem Schneebesen. Dann fügen Sie das Wasser und den Zitronensaft hinzu und verühren das Gemisch zu einem relativ flüssigen Teig. Es sollten keine Klumpen mehr vorhanden sein, deshalb sollten Sie das Kichererbsenmehl auch sieben.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Fortsetzung: Veganes Rührei

Den veganen Speck und danach das Gemüse braten Sie jetzt in der heißen Margarine oder in dem heißem Speiseöl 2-3 Minuten lang an. Die Erbsen können übriges direkt tiefgefroren mit in die Pfanne gegeben werden. Dann gießen Sie die Rührei-Masse in die Pfanne über das Gemüse, sodass der gesamte Pfannenboden bedeckt ist. Die Pfanne decken Sie nun mit einem Deckel ab und lassen das Ganze etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Nach dem garen nehmen Sie den Deckel ab und zerteilen mit einem Pfannenwender (nicht aus Metal da Sie sonst die Pfanne zerkratzen) die gegarte Masse in kleine Stücke. Zu diesem Zeitpunkt ist die Masse noch etwas klebrig, das ist aber okay so.

Das vegane Rührei braten Sie bitte noch einige Minuten lang weiter, wenden sie dabei oft, rühren das Rührei und zerkleinern die Stücke bei Bedarf erneut. Nun ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen das Rührei noch ein paar Minuten ruhen. In dieser Zeit wird das vegane Rührei fest und verliert seine Klebrigkeit. Während des Wartens können Sie die Petersilie kalt abspülen, trocken schütteln die Blättchen von den Stängeln zupfen. Danach hacken Sie die Blättchen bitte mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein und geben sie über das Gericht das. Zum Schluss können Sie das Rührei direkt nach Belieben auf ein Brot oder Brötchen und servieren es Ihren Gästen servieren.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Paprikahähnchen auf dem Gemüsebett

Menge: 4 Portionen

- 1 mittelgroße rote Paprikaschote
- 1 mittelgroße grüne Paprikaschote
- 2 mittelgroße Tomaten
- 5 Pakete Like Chicken (etwa 1 Kilogramm)
- 3 Esslöffel Speiseöl
- 1 Teelöffel Paprika edelsüß
- 2 Teelöffel Rosenpaprika
- 1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1/2 Teelöffel Tafelsalz (eventuell etwas mehr)
- 150 Gramm Crème Vega
- 1/4 Liter Rotwein (oder roten Traubensaft)
- 2 Teelöffel dunkler Soßenbinder

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Paprikaschoten bitte in Streifen. Nun schneiden Sie die Tomaten kreuzweise mit einem kleinem Küchenmesser ein, geben sie in eine Schüssel und überbrühen die Tomaten etwa 30 Sekunden mit kochendem Wasser. Anschließend nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie zum abschrecken in eine weitere Schüssel mit kaltem Wasser und ziehen die Tomaten mit dem kleinem Küchenmesser ab. Danach schneiden Sie die Tomaten in Scheiben, geben sie mit den Paprikastreifen in eine große Gratinform und garen die Zutaten im Mikrowellen-Kombinationsgerät 6 bis 8 Minuten bei 600 Watt.

Währenddessen mischen Sie das Speiseöl mit den Gewürzen in einer Schüssel und bestreichen die veganen "Like Chicken"-Stücke damit. In einer weiteren Schüssel mischen Sie die Crème Vega mit Wein (oder mit rotem Traubensaft falls Kinder mitessen) und geben den Soßenbinder dazu. Diese Mischung verteilen Sie auf dem Gemüse. Nun legen Sie den Like Chicken auf das Gemüse und garen die Zutaten in der Mikrowelle mit der Grillstufe etwa 18 bis 20 Minuten bei 600 Watt.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Hähnchencurry mit Ananas

Menge 2 Portionen

250 Gramm Like Chicken
1 Dose Ananas-Stücke
½ Becher Soja-Sahne
100 Gramm veganen Schmelzkäse (zum Beispiel Vegan Frischcreme)
2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
2 Knoblauchzehen, durchgepressten
1 Esslöffel Agavendicksaft
3 Teelöffel Currypulver
1 Teelöffel Gemüsebrühe, instant
2 Beutel Reis
etwas Speiseöl
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Chilipulver

Kochen Sie den Reis nach Packungsanleitung in einem Kochtopf.

Währenddessen schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in Ringe und entfernen dabei den Stielansatz. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Würfel. Dann braten Sie die Like Chicken Würfel mit etwas heißem Speiseöl in einer Pfanne auf höchster Stufe etwa 4 Minuten an. Wenn es leicht Farbe bekommt, geben Sie den Agavendicksaft dazu, fügen die Frühlingszwiebeln und den gewürfelten Knoblauch dazu und schwitzen die Zutaten kurz mit an. Danach lassen Sie die Ananas in einem Sieb abtropfen und fangen dabei den Saft auf. Anschließend geben Sie die Ananas-Stücke mit in die Pfanne und schwitzen sie auch kurz mit an. Danach geben Sie den Curry dazu und rösten das Ganze kurz durch.

Abgelöscht wird das Gericht mit Soja-Sahne. Jetzt geben Sie den veganen Schmelzkäse dazu und lassen ihn schmelzen. Danach lassen Sie die Zutaten aufkochen, schmecken das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer, Curry, Instant-Brühe, etwas gemahlenem Chili und dem Ananassaft ab und servieren das Hähnchen-Curry zum Schluss Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern auf dem Reis.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Hühnerfrikassee

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Like Chicken
300 Gramm Möhren
150 Gramm Erbsen
250 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
750 Milliliter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Margarine
2 Esslöffel Weißmehl
2 Esslöffel Weißmehl
1 mittlere Zwiebel (in Würfel)
1 Teelöffel Curry
1 Teelöffel Muskat
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bringen Sie die Hühnerbrühe zum Kochen und kochen Sie das Like Chicken darin in etwa 20 Minuten gar.

In der Zwischenzeit schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie fein in Würfel. Danach geben Sie die Möhren in die Gemüsebrühe und nehmen nach der Garzeit Like Chicken heraus. Außerdem gießen Sie die Möhren durch ein Sieb ab und fangen die Gemüsebrühe dabei auf. Anschließend zerlassen Sie die Margarine in einem Topf (das kann der gleich Topf sein) und geben 2 Esslöffel Weißmehl dazu. Nun bereiten Sie eine helle Mehlschwitze zu (das Mehl anrösten) und ziehen den Topf danach von der Kochstelle. Jetzt rühren Sie die noch heiße Brühe unter und geben sie mit einem Schneebesen. Dann bringen Sie die gebundene Soße unter weiterem Rühren zum Kochen.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Fortsetzung: Hühnerfrikassee

Die Champignons putzen Sie bitte mit dem restlichem Weißmehl (siehe Tipp), vierteln sie und erhitzen in einer Pfanne 2 Esslöffel Speiseöl. Dann braten Sie die Zwiebelwürfeln im Speiseöl an. Danach geben Sie die Pilze mit den Erbsen zur Soße geben und erhitzen die Zutaten. Das Like Chicken fügen Sie nebenbei mit den Möhren wieder zu der Soße und schmecken das Gericht vor dem Servieren mit Curry, Muskat, Pfeffer und Tafelsalz ab. Angerichtet wird das vegane Hühnerfrikassee in tiefen vorgewährmten Tellern, als Beilage können Sie Ihren Gästen Reis servieren.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.



Bild: Altstadt von Dresden (Sachsen)

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Senfeier mit Kartoffeln (vegan)

Menge: 4 Portionen

10 vegane Eier (siehe "Vegane hartgekochte Eier")
50 Gramm Margarine
3 Esslöffel Weißmehl
500 Milliliter Gemüsebrühe
100 Milliliter Sojamilch
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz
etwas Senf (mittelscharf)
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Zucker
ein paar Kartoffeln (festkochend)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und kochen Sie die Kartoffeln in der Gemüsebrühe gar. Dann gießen Sie das Ganze durch ein Sieb und fangen beim abgießen bitte 500 Milliliter Kartoffelflüssigkeit auf und stellen die Kartoffeln dann warm.

Danach bereiten Sie die veganen hartgekochten Eier zu (siehe "Vegane hartgekochte Eier").

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Topf. In die heiße flüssige Margarine rühren Sie das Weißmehl ein und bereiten eine Mehlschwitze (Roux) zu. Dann gießen Sie diese mit der aufgefangenen Kartoffelflüssigkeit und der Sojamilch auf. Anschließend rühren Sie die Sauce mit Senf (je nach Geschmack, wir nehmen 3 Esslöffel scharfen Senf) Zitronensaft und Zucker ein und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Die veganen Eier richten Sie auf flachen Tellern an und übergießen sie mit der Senfsauce. Die Kartoffeln servieren Sie zum Schluss zu den Eiern und der Sauce Ihren Gästen.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Veganes Geflügelragout

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Like Chicken
200 Gramm Möhren
250 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
1 Zwiebel
4 Esslöffel Speiseöl
750 Milliliter Gemüsebrühe (Instant)
300 g Tiefkühl Erbsen
1 Dose Spargel, klein
4 Esslöffel Weißmehl
200 Milliliter Soja-Sahne
3 Esslöffel Zitronensaft

eventuell etwas hellen Weißwein oder hellen Traubensaft

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden Sie sie in Würfel. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Anschließend lassen Sie den Spargel abtropfen und schneiden ihn ebenfalls in kleine Stücke.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf. Dann dünsten Sie die Zwiebelwürfel glasig, geben das Like Chicken dazu, braten es bei großer Hitze etwa 4 Minuten an und würzen den Fleischersatz mit Tafelsalz und weißem Pfeffer. Jetzt geben Sie die Möhren dazu und dünsten sie mit. Danach geben Sie die geputzten Champignons dazu und dünsten sie auch etwas mit. Dann löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab, geben die Erbsen dazu und lassen das Gericht aufkochen. Lassen Sie die Zutaten bitte etwa 5-10 Minuten köcheln (bis die Möhren weich sind).

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Fortsetzung: Veganes Geflügelragout

Währenddessen rühren Sie das restliche Weißmehl in einer Schüssel mit der Soja-Sahne glatt und binden danach das Ragout damit. Abgeschmeckt wird das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer und Zitronensaft.

Als Beilage können Sie Ihren Gästen zum Beispiel Reis servieren. Wenn Sie dazu einen trockenen Weißwein trinken und das Ganze in Pastetchen füllen, können Sie auch die Sosse noch zusätzlich mit etwas von dem Weisswein abschmecken (wenn Kinder mitessen würden wir hellen Traubensaft nehmen).

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

"Chicken Reuben" (veganes Hähnchen mit Sauerkraut)

Menge: 4 Portionen

4 Pakete Like Chicken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

1/8 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 kleine Dose Sauerkraut (500 Gramm)

4 Scheibe veganen Käse nach eigener Wahl (4x6 Zentimeter)

1 1/4 Tasse veganes Dressing

1 Esslöffel Petersilie; gehackt

Außerdem:

etwas Alufolie

Würzen Sie das Like Chicken mit Tafelsalz und Pfeffer und legen Sie es in eine mit Margarine eingefettete Auflaufform. Dann verteilen Sie das Sauerkraut und das vegane Dressing (eigene Wahl) darüber und legen den veganen Käse drauf. Danach decken Sie Form mit Alufolie ab und backen das Ganze bei etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 90 Minuten oder gabelgar. Nach dem Garen entfernen Sie die Alufolie, bestreuen das Gericht mit kalt abgespülter, trocken geschütteltet und gehackter Petersilie und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Canard a L'Orange

Menge: 8 Portionen

12 Dosen Mock Duck, etwa 2,2 Kilogramm (falsche Ente)
2 Orangen
2 Äpfel
1 Lorbeerblatt
2 Esslöffel Olivenöl
1/4 Liter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft)
20 Gramm Speisestärke
1 Orange, Saft einer
etwas Meersalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Thymian
1 Bund Petersilie

Spülen Sie das Mock Duck mit kaltem Wasser ab, lassen Sie den Fleischersatz in einem Sieb abtropfen und reiben Sie ihn mit Tafelsalz, Pfeffer und Thymian ein. Danach bestreichen Sie den Fleischersatz mit Olivenöl. Dann geben Sie Orangenscheiben und Apfelscheiben, 1 Lorbeerblatt und 1 Bund mit kaltem Wasser abgespülter, trocken geschüttelter und gehackter Petersilie dazu. Anschließend braten Sie den Fleischersatz etwa 10 Minuten in einem Topf bei starker Hitze an und braten ihn dann 60 bis 90 Minuten bei mäßiger Hitze weiter. Danach löschen Sie die Zutaten mit Weißwein (oder wenn Kinder mittessen mit hellem Traubensaft) ab und beschöpfen den Fleischersatz regelmäßig mit dem Bratensaft. Nach der Kochzeit stellen Sie das Mock Duck im Backofen bei 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) warm.

Die Brühe im Topf kochen Sie bitte mit etwas Weißwein oder Traubensaft los und binden sie mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke ab. Dann geben Sie den Saft von den Orangen und hauchdünne Streifen der Orangenschale dazu. Den Mock Duck geben Sie anschließend in die Sauce und servieren den Rest separat.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Bauernente "Süss-Sauer"

Menge: 2 Portionen

2 Dosen oder Pakete Mock Duck (fleischersatz, 360 Gramm)

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas grünen Pfeffer

5 Wacholderbeeren

1/2 Zimtstange

1 Zwiebellauch

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Schmalz (Pflanzlich)

1 Rote Paprikaschote

1 Grüne Paprikaschote

1 Gelbe Paprikaschote

1/2 Fenchelknolle

1/2 Mango

1 Tasse Pürierte Tomaten

6 kleine Apfelpaprika; süß-sauer eingelegt; mit Saft

1 Esslöffel Agavendicksaft

1/2 Tasse Weißwein (oder hellen Traubensaft)

1 kleines Bund Schnittlauch

etwas Rosmarin

ein paar Fenchelsamen

etwas Tafelsalz

Geben Sie den Fleischersatz in ein Sieb, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn gut abtropfen. Dann spülen Sie auch den Zwiebellauch mit kaltem Wasser ab und schneiden ihn klein. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Würfel. Nun marinieren Sie den Fleischersatz mit dem Pfeffer und dem grünen Pfefferkörnern, dem klein-geschnittenen Zwiebellauch, dem Knoblauch, zerdrückten Wacholderbeeren und der Zimtstange in einer Schüssel.

Vegane Eier- und Geflügelgerichte:

Die folgenden Geflügelgerichte sind eigentlich nur Anregungen damit unsere ostdeutschen Freunde endlich mal vegane Alternativen zu Broilerragout und co. haben!

Fortsetzung: Bauernente "Süss-Sauer"

Dann erhitzen Sie den Schmalz in einer PFanne und braten das marinierte "Mock Duck" (Fleischersatz) darin bei großer Hitze etwa 3-4 Minuten an. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in daumengroße Stücke schneiden. Anschließend geben Sie die Paprikastücke und den mit kaltem Wasser abgespülten und zerkleinerten Fenchel mit in die Pfanne und röste das Gemüse kurz an. Nun spülen Sie einen Römertopf "Asia" mit kaltem Wasser gut ab und geben den angebratenen Fleischersatz mit Gemüse hinein.

Dann geben Sie die pürierten Tomaten, die geviertelten Apfelpaprika mit Saft, mit kaltem Wasser abgespülte und klein gechnittene Mango, ein paar mit kaltem Wasser abgespülte und trocken geschüttelte Schnittlauchröllchen, den Agavendicksaft und den Weißwein (wenn Kinder mitessen weißen Traubensaft) dazu. Danach würzen Sie die Zutaten mit Rosmarin, Fenchelsamen und etwas Tafelsalz. Dann mengen Sie die Zutaten vorsichtig mit einem Kochlöffel untereinander und verschließen den Römertopf mit dem ebenfalls mit kaltem Wasser abgebrausten Deckel. Zum Schluss garen Sie das Gericht im Backofen bei einer Temperatur von etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) etwa 80 Minuten und servieren es dann Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Fleischgerichte:

Veganes Gulasch

Menge: 3 Portionen

100 Gramm Sojawürfel (Sojabrocken)
50 Gramm Räuchertofu
nach eigenem Belieben Gemüsebrühe
nach eigenem Belieben Speiseöl zum Braten
2 ½ Esslöffel Tomaten, passierte
2 Zehen Knoblauch
1 dicke Zwiebel
1 Paprikaschote
1 Möhre
1 ½ Esslöffel Paprikapulver
½ Chilischote
1 Prise Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Gemüsebrühe
½ Lorbeerblatt, evtl.
etwas Sojasauce
½ Schuss Rotwein (oder roten Traubensaft)

Kochen Sie die Sojabrocken in der Gemüsebrühe (Menge nach Packungsanweisung) in einem Topf auf, ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen Sie die Brocken etwa 15-20 Minuten mit Deckel ziehen. In der Zwischenzeit ziehen Sie die Zwiebeln ab und hacken sie mit einem großem Küchenmesser grob. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Nun schneiden Sie die Schoten in Würfel, schälen die Möhre und schneiden sie nach einmaligem kurzen abspülen mit kaltem Wasser in Scheiben. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel, befreien die Chilischote von den Kernen (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drinn lassen) und schneiden die Chilischote klein. Jetzt tupfen Sie den Räuchertofu mit einem sauberen Küchentuch ab und schneiden ihn noch in Würfel.

Wenn die Sojabrocken weich sind, gießen Sie sie bitte in ein Sieb ab, fangen die Flüssigkeit auf und drücken die Brocken im Sieb aus (wir machen das immer mit dem Kartoffelstampfer).

Fleischgerichte:

Fortsetzung: Veganes Gulasch

Anschließend erhitzen Sie etwa 3 - 4 Esslöffel Speiseöl in eine große beschichtete Pfanne und braten danach die Sojabrocken mit dem Räuchertofu bei großer Hitze an, bis alles schön angebräunt ist. Nun schieben Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel etwas zur Seite und braten das Gemüse in der Mitte der Pfanne bei großer Hitze an, bis es Farbe hat. Bei Bedarf können Sie noch etwas Speiseöl dazugeben.

Dann räumen Sie die Mitte der Pfanne mit einem Kochlöffel frei (alles zur Seite schieben) und rösten die passierten Tomaten unter ständigem Rühren an. Nach eigenem Belieben können Sie die Tomaten nun mit Rotwein (oder wenn Kinder mitessen mit rotem Traubensaft) oder ein paar Spritzern Sojasoße ablöschen und alles gut vermengen. Dann geben Sie die Flüssigkeit der Sojabrocken hinzu, bis der Pfanneninhalt fast bedeckt ist. Danach rühren Sie das Paprikapulver unter und geben nach eigenem Belieben ein Lorbeerblatt hinzu und lassen es mitziehen.

Jetzt setzen Sie einen Deckel auf die Pfanne und lassen das Gulasch mindestens 30 Minuten köcheln, rühren dabei aber gelegentlich mit einem Kochlöffel um. Gulasch wird übrigens immer besser, je länger es durchzieht. Sollte das Gulasch zu dickflüssig sein, können Sie einfach etwas Gemüsebrühe unterrühren, es zum Schluss mit Pfeffer und Tafelsalz abschmecken und dann Ihren Gästen auf vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

Nährwerte pro Portion

kcal 197

Eiweiß 10,68 Gramm

Fett 12,73 Gramm

Kohlenhydrate 9,54 Gramm

Fleischgerichte:

Veganer Zwiebelrostbraten

Menge: 4 Portionen

Für den Braten

etwa 12 Soja-Medaillons

1 Liter Gemüsebrühe

2-3 Esslöffel Kokosöl oder -fett

3 Zwiebeln, in Ringe geschnitten

1 Prise Tafelsalz

1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Rosmarin

Für das Püree

1 Blumenkohl

1 Tasse ungesüßte pflanzliche Milch

2 Esslöffel Hefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

Übergießen Sie die Soja-Medaillons mit der kochenden Gemüsebrühe und lassen Sie sie für etwa 10 Minuten ziehen. Dann drücken Sie die Medaillons aus und setzen sie in eine Auflaufform. Die Gemüsebrühe heben Sie bitte auf. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Ringe und dünsten die Zwiebelringe im erhitzten Kokosöl glasig. Anschließend geben Sie die Zwiebelringe in die Auflaufform, würzen sie mit den Gewürzen, geben ½ Tasse Gemüsebrühe dazu und mischen die Zutaten.

Jetzt backen Sie das Ganze im Backofen für 30 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).

Für das Püree spülen Sie den Blumenkohl mit kaltem Wasser ab und teilen ihn in Röschen. Danach geben Sie ihn mit der pflanzlichen Milch in einen Topf, fügen ½ Tasse Gemüsebrühe dazu, würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer und kochen sie für etwa 12 Minuten bis der Blumenkohl weich ist. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, würzen den Topfinhalt mit den Hefeflocken und pürieren ihn mit dem Stabmixer.

Zum Schluss richten Sie den Braten auf vorgewärmten Tellern an, geben das Püree dazu und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Fleischgerichte:

Veganisierte Königsbertger Klopse

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Räuchertofu
2 kleine Zwiebeln
4 Esslöffel Kapern
4 Esslöffel Petersilie
120 Gramm Paniermehl oder Pankomehl
2 Teelöffel Senf (mittel scharf)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Esslöffel Speiseöl, geschmacksneutrales
4 Esslöffel Margarine, vegane (Sojola oder Alsan)
4 Esslöffel Weißmehl
200 Milliliter Weißwein, veganer (oder hellen Traubensaft)
1.200 Milliliter Gemüsebrühe
300 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine)
4 Esslöffel Kapern

Zerbröseln Sie den Tofu mit den gewaschenen Händen oder einer Gabel in einer Schüssel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel und geben sie mit in die Schüssel. Danach hacken Sie die Kapern klein, spülen die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln bevor Sie die Petersilie mit dem großem Küchemesser (oder einem Wiegemesser) fein hacken. Danach geben Sie die beiden Zutaten auch in die Schüssel mischen alles und geben das Paniermehl (oder Pankomehl), etwas Senf und ordentlich Tafelsalz und Pfeffer zum Tofu. Die Mischung kneten Sie jetzt einige Minuten gut durch, am besten mit den Händen, es geht aber auch mit einer Gabel ganz gut.

Danach formen Sie aus der Mischung kleine Bällchen und braten diese in einer heißen Pfanne mit heißem Speiseöl erst von beiden Seiten bei großer Hitze an und garen die Bällchen dann bei reduzierter Hitze noch etwas durch . Wenn die Bällchen fertig sind, geben Sie sie auf einen Teller und stellen diesen zur Seite.

Fleischgerichte:

Fortsetzung: Veganisierte Königsbertger Klopse

Jetzt schmelzen Sie die Margarine in der heißen Pfanne, geben das Weißmehl hinzu und rösten es kurz mit. Dann löschen Sie die Mehlschwitze (das angeröstete Mehl) mit dem Weißwein oder hellem Traubensaft ab. Wenn die Flüssigkeit etwas eingekocht ist, geben Sie die Gemüsebrühe und Hafersahne hinzu und lassen die Zutaten noch weitere 5 - 10 Minuten köcheln (damit der Mehlgeschmack verschwindet). Anschließend geben Sie bitte die Kapern in die Soße.

Die Klöße geben Sie bitte erst wieder dazu, wenn die Soße nicht mehr kocht (weil sie sonst zerfallen)!

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Als Beilage servieren wir in Salzwasser gekochte Kartoffeln. Die Klöße fallen zwar nicht auseinander, sind aber doch ziemlich weich. Wenn Sie dieses nicht unbedingt mögen, können Sie noch etwas Sojamehl oder anderes Mehl zum Binden dazugeben.

Nährwerte pro Portion

kcal 774

Eiweiß 28,62 Gramm

Fett 50,93 Gramm

Kohlenhydrate 43,61 Gramm

Fleischgerichte:

Polentaschnitzel mit Kokospanade und Meerrettichsoße

Menge: 4 Portionen

Für die Polenta:

200 Gramm Maisgrieß

750 Milliliter Wasser

Zutaten für Kokosmilch und Kokosflocken

150 Gramm Kokosflocken

1.000 Milliliter Wasser

2 Prisen Tafelsalz

Für die Panade:

4 Esslöffel Mehl (Buchweizen-, Mais-, Reismehl, was so im Vorratsschrank zu finden ist)

1 Teelöffel Tomatenmark

1 Teelöffel Senf (mittelscharf)

1 Prise Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Currypulver

etwas Paprikapulver (edelsüß)

Für die Sauce:

1 Zwiebel

10 Teelöffel Meerrettich, gerieben

2 Esslöffel Mandeln, gemahlen, alternativ andere Nüsse

1 Prise Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Zucker oder Zuckerersatz wie Kokosblütenzucker

Saft 1/2 Zitrone

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Speiseöl

Für die Polenta:

Kochen Sie das Wasser und Polenta im Topf in etwa 10 Minuten zum dicken Brei. Währenddessen legen Sie eine Form mit Frischhaltefolie aus und füllen dann die Polenta ein. Die Polenta stellen Sie jetzt mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank kalt, dabei wird sie hart.

Fleischgerichte:

Fortsetzung: Polentaschnitzel mit Kokospanade und Meerrettichsoße

Für die Kokosmilch und Kokosflocken:

Danach mischen Sie die Kokosflocken und das Tafelsalz in einer Schüssel. Anschließend kochen Sie das Wasser in einem Topf auf und weichen die Kokosflocken etwa 10 Minuten ein.

Während der Einweichzeit stellen Sie ein Sieb auf einen Topf und breiten ein Küchentuch darin aus. Die gequollene Masse pürieren Sie nun und geben den Kokosbrei in das Sieb. Dann lassen Sie den Brei erkalten lassen, fassen das Tuch an den Enden und wirngen es aus, sodass die Flüssigkeit aus den Flocken gepresst wird. Danach geben Sie die aufgefangene Milch in eine ausgespülte Flasche.

Für die Schnitzel:

Verrühren Sie nun für den Panadebrei das Mehl mit etwa 30 Milliliter Kokosmilch und den Gewürzen in einem flachen Teller (es sollte ein dicker Brei entstehen). Danach geben Sie die ausgepressten Kokosflocken in einen weiteren Teller.

Die erkaltete und harte Polenta schneiden Sie jetzt in Stücke und erhitzen nebenbei eine Pfanne mit 2 Esslöffel Speiseöl.

Die Polentastücke ziehen Sie danach erst durch den Panadebrei und drücken sie dann in die Kokosflocken. Sie dürfen die Stücke gerne etwas andrücken. Die panierten Polentastücke backen Sie dann in der heißen Pfanne aus und geben gegebenenfalls nochmals etwas Speiseöl nach.

Für die Soße:

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel und braten sie in einem kleinen Topf mit etwas Speiseöl an. Dann geben Sie den Meerrettich dazu und löschen ihn mit etwas Kokosmilch ab (etwa 100 - 150 Milliliter). Die geriebenen Mandeln rühren Sie jetzt unter die Zutaten im Topf, damit die Soße etwas dicklicher wird. Danach schmecken Sie die Soße bitte mit Tafelsalz, Pfeffer, Zucker oder Zuckerersatz und Zitronensaft ab bevor Sie das Gericht zum Schluss Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Sehr gut zu diesem Gericht passt übrigens Gemüse in jeglicher Variation. Wir haben dazu zum Beispiel Rosenkohl-Brokkoli und einen Feldsalat serviert. Die restliche Kokosmilch können Sie außerdem wie normale Milch im Kaffee, Müsli oder zum Kochen verwenden.

Fleischgerichte:

Bouletten aus Bohnen und Haferflocken

Menge: 6 Portionen

500 Milliliter Gemüsebrühe
200 Gramm Haferflocken, zarte
2 Dose Kidneybohnen (400 Gramm)
2 Zwiebeln, abgezogen und fein geschnitten
2 Esslöffel Worcestersauce
2 Teelöffel Paprikapulver
2 Teelöffel Kreuzkümmel
4 Teelöffel Bohnenkraut
1 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Prise Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paniermehl oder Pankomehl

Geben Sie die Haferflocken in die Gemüsebrühe und weichen Sie sie etwa 15 Minuten ein. Während des einweichens lassen Sie die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen, geben sie in eine Schüssel geben und zermatschen die Kidneybohnen mit einer Gabel oder pürieren sie besser mit einem Mixstab.

Die aufgeweichten Haferflocken, das Bohnenpüree, die in Würfel geschnittenen Zwiebel, die Worcestersauce und die Gewürze vermengen Sie jetzt in der Schüssel gut. Anschließend probieren Sie die Masse und würzen sie bei Bedarf mit Tafelsalz und Pfeffer nach. Die Zutaten sollten schön herzhaft schmecken.

Nun kneten Sie das Ganze so lange und geben das Paniermehl (oder Pankomehl) dazu, bis eine klebrige und gut formbare Konsistenz erreicht ist (schätzungsweise 3 gehäufte Esslöffel Paniermehl oder Pankomehl, mehr geht aber auch)

Dann formen Sie aus der Masse Bouletten oder Patties, erhitzen reichlich Speiseöl in einer Pfanne und braten die Bouletten oder Patties auf mittlerer Stufe goldbraun.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf 6 vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Die Bouletten schmecken übrigens auch am nächsten Tag kalt noch sehr gut!

Fleischgerichte:

Kasseler Rippenspeer mit Honigkruste

Menge: 3 Portionen

½ Kilogramm Kasseler, veganes am Stück
200 Milliliter Sojasahne
50 Milliliter Tomatenketchup, eventuell bis 150 Milliliter
125 Milliliter Weißwein, veganer (oder hellen Traubensaft)
2-3 Esslöffel Speiseöl zum Anbraten
2 ½ Esslöffel veganen Ofenkäse (siehe Tipps auf den nächsten Seiten)
nach eigenem Belieben Margarine, vegane für Flöckchen
375 Gramm Kartoffeln, mehlig kochende
nach eigenem Belieben Sojamilch (Sojadrink)
1 Prise Tafelsalz
etwas Muskat

Schneiden Sie Von dem Kasseler 6 - 8 Scheiben ab, etwa 1,5 Zentimeter dick (je nachdem, wie viele Scheiben nebeneinander in die Auflaufform passen). Dann braten Sie die Scheiben von beiden Seiten in einer Pfanne mit 2-3 Esslöffel heißem Speiseöl braun an. Danach legen Sie die Scheiben nebeneinander in eine große Auflaufform und begießen sie mit dem Wein (wenn Kinder mitessen mit hellem Traubensaft). Anschließend lassen Sie den veganen Kasseler Mindestens 4 Stunden ziehen und wenden ihn dabei einmal.

Nach der Ruhezeit vermischen Sie die Sojasahne in einer Schüssel mit dem Ketchup und gießen das Gemisch dann über die Scheiben mit dem Wein. Danach verrühren Sie die Flüssigkeiten vorsichtig mit dem Wein (oder dem Traubensaft). Die Scheiben sollten möglichst von Flüssigkeit bedeckt sein. Die Mischung bestreuen Sie jetzt gut mit dem veganem Ofenkäse (siehe Tipps). Dann verteilen Sie die Margarineflöckchen über der Auflaufform und backen das Kassler etwa 20 - 30 Minuten bei 180 Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen, bis die Oberfläche ein wenig gebräunt ist.

Fleischgerichte:

Fortsetzung: Kasseler Rippenspeer mit Honigkruste

Während des Backens kochen Sie bitte die Kartoffeln in einem großem Topf mit Salzwasser, gießen sie danach durch ein Sieb und musen die Kartoffeln dann in einer großen Schüssel mit Sojamilch, Tafelsalz und ein wenig Muskat zu einem Püree. Das Kassler richten Sie jetzt auf 4 vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit dem Kartoffelpüree.

Unsere Tipps:

Sollte die Sauce in der Auflaufform zu stark eingedickt sein, können Sie einfach nachträglich mit ein wenig Sojamilch verdünnen, notfalls direkt auf dem Teller.

Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co.

Menge: 1 Portion

6 Teelöffel Weißmehl

4 Teelöffel geschmacksneutrales Speiseöl (zum Beispiel Mais oder Sesam)

1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf

1/2 Teelöffel Tafelsalz

2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)

300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärme Sie das Speiseöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Weißmehl unter Rühren hinzu, so dass ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühre alles klumpenfrei. Dann reduzieren Sie die Temperatur und mische den Senf, etwas Salz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Dann fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Hefebrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

Fleischgerichte:

Weitere Tipps:

Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Öle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Bechamelsoße erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milch-Alternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch ?

Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorten. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, entfalten sie einen intensiveren Hefegeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und spare Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Aufbackkäse im Ofen wunderbar locker auf.

Nach dem fünften Arbeitsschritt können Sie den "Hefebrei" bei höherer Temperatur zu einer dickeren Masse aufkochen. Dadurch wird ein weiteres Aufgehen der Hefe unterbunden. So abgekocht lassen sich nicht verwendete Reste zum Überbacken für spätere Gerichte oder auch als Streichkäse verwenden.

Falls Sie gerne experimentieren, versuchen Sie es doch einmal mit frischer Hefe an Stelle von Hefeflocken oder Trockenhefe. Ein Viertel des Würfels oder sogar noch weniger ist sicher schon ausreichend.

Fleischgerichte:

Erbspüree mit Sauerkraut

Menge: 3 Portionen

½ Dose Sauerkraut (850 Milliliter)
150 Gramm Zucker
50 Gramm Speck, veganer
250 Milliliter Wasser
½ kleine Zwiebel
125 Gramm Erbsen, gelbe, geschält, getrocknet
Wasser zum Einweichen
½ Kilogramm Kartoffeln, mehligkochend
½ Esslöffel Tafelsalz
1 ½ Prisen Pfeffer, frisch aus der Mühle
25 Gramm Margarine
etwas Zucker, eventuell
5 Wacholderbeeren
4 Lorbeerblätter
nach eigenem Belieben Wasser
2-3 Esslöffel Speiseöl

Geben Sie die Erbsen am Vortag (etwa 24 Stunden vor der Zubereitung) mit reichlich kaltem Wasser in eine Schüssel und lassen Sie sie mit einem Deckel (oder ähnlichem) abgedeckt stehen. Nach einigen Stunden sehen Sie bitte nach, ob sie noch immer mit Wasser bedeckt sind, wenn nicht sollten Sie noch Wasser nachgießen.

Dann lassen Sie den Zucker unter Rühren in einem Topf goldbraun karamellisieren (ohne Speiseöl, vorsicht, Karamell wird 250 Grad heiß), ziehen den Topf danach vorsichtig von der Kochstelle und geben langsam einen kleinen Teil des Wassers hinzu, damit es nicht spritzt, dann den Rest. Den Zucker lassen Sie jetzt verkochen, sodass es nur noch eine goldbraune Flüssigkeit ist, anschließend geben Sie bitte das Sauerkraut hinzu.

Fleischgerichte:

Forsetzung: Erbspüree mit Sauerkraut

Nun erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten den veganen Speck glasig bis leicht bräunlich an. Danach geben Sie den Speck bitte zum Sauerkraut. Jetzt ziehen Sie die kleine Zwiebel ab, schneiden sie 8-mal ein und stecken (spicken heißt das bei "gespickten Zwiebeln) in die Zwiebel die Lorbeerblätter in die Schnitte ein. Danach geben Sie die gespickte Zwiebel ebenfalls zum Sauerkraut. Die Wacholderbeeren geben Sie bitte in einem kleinen Kräutersäckchen, Tee-Ei oder Ähnlichem und geben sie ebenfalls in das Sauerkraut. Das Sauerkraut lassen Sie danach etwa 30 - 45 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln, bis es im Biss weich ist.

Währenddessen schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in kleine Stücke. Die Erbsen gießen Sie bitte in einem Sieb ab und spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab. Danach geben Sie die Kartoffelstücke und die Erbsen in einen Topf, bedecken die beiden Zutaten mit Wasser, fügen Tafelsalz dazu und kochen das Ganze, bis die Erbsen weich sind (das dauert etwa 30-45 Minuten).

Wenn die Erbsen im Biss weich sind und die Kartoffeln auch (per Messerstich können Sie das testen, es gleitet leicht durch sie hindurch) gießen Sie die Zutaten durch ein Sieb ab und schrecken sie kurz mit kaltem Wasser ab. Jetzt zerdrücken Sie die Kartoffeln und die Erbsen mithilfe eines Kartoffelstampfers oder einer Kartoffelpresse oder streichen das Püree durch ein Sieb (was Sie halt da hat, sodass sie zu einer geschmeidigen Masse verarbeitet sind).

Das Sauerkraut befreien Sie nach der Zubereitung mit einer Schaumkelle von der Zwiebel und dem Gewürzsäckchen und gießen es auch durch ein Sieb. Dann verrühren Sie das Sauerkraut, die Kartoffelerbsenmasse, die Margarine und etwas Pfeffer nach Geschmack in einem großen Topf oder einer Schale. Ist das Erbsenpüree noch nicht süß genug, können Sie noch etwas Zucker dazugeben, bis Sie meinen, sich reinsetzen zu können und es zu servieren.

Unsere Tipps:

Wir servieren dazu immer vegane Fischstäbchen. Dies ist übrigens bei uns ein typisches Weihnachtsessen. Am nächsten Tag können Sie die Reste in einer Pfanne mit zerlassener Margarine erhitzen, das schmeckt noch mal genauso gut.

Fleischgerichte:

Veganer Leberkäse

Menge: 4 Portionen

90 Gramm Haferflocken
400 Gramm Tofu
200 Gramm Räuchertofu
80 Gramm Seitanmehl
20 Gramm Speisestärke
20 Gramm Hefeflocken
50 Gramm Tomatenmark
30 Milliliter Sojasauce
150 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
3 Teelöffel Gewürzmischung für Fleisch oder Gyros
1 Teelöffel Rauchsatz
2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Majoran
1 Teelöffel Zwiebelpulver
½ Teelöffel Kümmel
½ Teelöffel Currypulver

Außerdem:

eventuell Alufolie

Heizen Sie den Backofen schon mal auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor.

Dann zerschreddern Sie die Haferflocken in der Küchenmaschine zu Haferflockenmehl, drücken den Tofu mit einem Küchentuch aus und schneiden ihn in Stücke.

Danach geben Sie das Haferflockenmehl, die Tofustücke und die restlichen Zutaten in eine Rührschüssel und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab zu einer feinen, homogenen Masse. Die Masse soll möglichst eine Konsistenz haben, ähnlich wie Fleischbrät. Gegebenenfalls können Sie die Masse mit Speisestärke / Seitanmehl oder Sojamilch nacharbeiten. Anschließend füllen Sie die Masse in eine Silikonform oder in eine mit Alufolie ausgekleidete Kaiserkuchenform.

Fleischgerichte:**Fortsetzung:** Veganer Leberkäse

Nun backen Sie den veganen Leberkäse im Backofen bei 180 Grad Celsius auf mittlerer Schiene etwa 45 bis 60 Minuten .

Die Form bedecken Sie bitte gegebenenfalls gegen Ende der Backzeit mit der Alufolie, damit der vegane Fleischkäse nicht zu dunkel wird.

Unser Tipp:

Wir servieren dieses Gericht immer mit Kartoffeln (festkochend) und Sauerkraut.

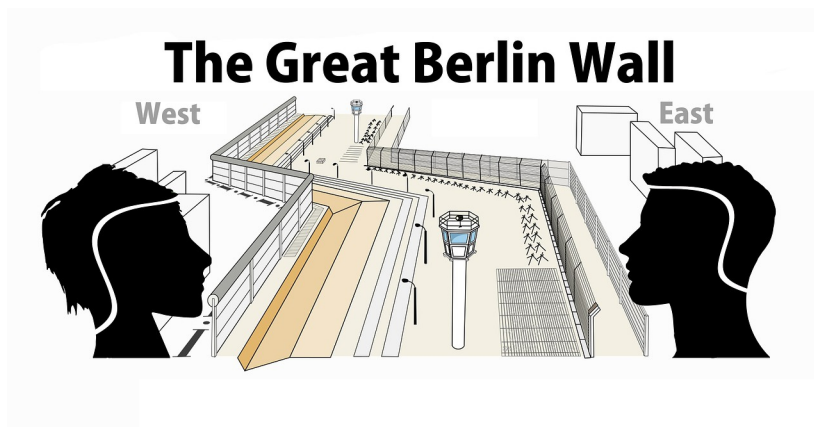


Bild: Berliner Mauer

Fleischgerichte:

Veganes Paprikaschnitzel mit Reis

Menge: 2 Portionen

(3 vegane Schnitzel = 1 Packung)

2 Paprika (rot, grün)

1 Zwiebel

2-3 Esslöffel Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe

2 Dosen gehackte Tomaten (800ml)

5 Teelöffel Ajvar (Paprika-Würzpaste)

25 Gramm Tomatenmark

1 Prise Tafelsalz

1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas geräuchertes Paprikapulver

Außerdem:

200 Gramm Reis

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann schneiden Sie die Schoten in Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Ringe. Anschließend erhitzen Sie etwas Pflanzenöl in einer Pfanne und beide Zutaten darin an. In dieser Zeit heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius (Umluft) vor. Sind Paprika und Zwiebel etwas angebraten, können Sie den abgezogenen Knoblauch dazupressen (wenn Sie keine Knoblauchpresse haben schneiden Sie den abgezogenen Knoblauch bitte in Würfel und zerreiben ihn mit einem großem Küchenmesser und Tafelsalz zu einer Paste). Jetzt schwitzen Sie den Knoblauch kurz mit in der Pfanne an. Dann folgen die gehackten Tomaten (Dose), der Ajvar, das Tomatenmark und die Gewürze. Das Tomatenmark würden wir übrigens im Topf oder separat in einer Pfanne ohne Speiseöl etwas anbraten und dann zu den anderen Zutaten dazu geben (Tomatisieren heißt Tomatenmark für einen besseren Geschmack anrösten). Jetzt schmecken Sie die Zutaten nach eigenem Belieben mit den Gewürzen ab und schmoren sie danach im Backofen. Dann legen Sie die veganen Schnitzel in eine Auflaufform gießen die Paprikasauce darüber und geben das Gericht für 15 Minuten in den Backofen. In dieser Zeit können Sie den Reis in einem Topf nach Packungsangabe zubereiten. Zum Schluss richten Sie das Gericht (alles zusammen) auf vorgewärmten flachen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Fleischgerichte:

Low Carb-Pfanne

Menge: 2 Portionen

2 vegane Schnitzel oder Räuchertofu
2 mittel-große Zucchini, grün
180 Gramm Champignons, frisch
2 Esslöffel Weißmehl
2 kleine Spitzpaprika, rot
3 Esslöffel Kokosöl oder anderes Bratfett
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
4 Spritzer Balsamicocreme
etwas Basilikum, frisch oder andere Kräuter
200 Gramm veganen Frischkäse (siehe Tipps)
4 Esslöffel Portwein oder Chantré Rouge, ersatzweise Gemüsebrühe
8 kleine Cocktailtomaten
nach eigenem Belieben Zwiebeln

Schneiden Sie die veganen Schnitzel oder den Tofu in Streifen und putzen Sie die Champignons (siehe Tipp). Dann spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen von den Zucchini die Stielansätze bevor Sie das Gemüse in Scheiben schneiden. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und schneiden die Schoten in dünne Streifen.

Anschließend erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Zutaten zusammen bis der Fleischersatz (Schnitzel oder Tofu) gar ist. Das dauert etwa 8 - 10 Minuten. Das Gemüse müsste möglichst noch etwas Biss haben. Wenn Sie möchten können Sie auch eine abgezogene und in Würfel geschnittene Zwiebel beim Braten dazugeben, das müssen Sie aber nicht. Gewürzt wird das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer. Nun mischen Sie den veganen Frischkäse (siehe Tipp) und Portwein, wenn es alkoholfrei sein soll dann Gemüsebrühe bei, geben zwei Spritzer Balsamicocreme dazu und schmecken das Gericht mit den Gewürzen ab. Die Tomaten spülen Sie danach mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch Trocken und schneiden die Tomaten ohne Stielansatz (den können Sie mit einem kleinem Messer entfernen) in kleine Würfel.

Fleischgerichte:

Fortsetzung: Low Carb-Pfanne

Dann geben Sie die Tomatenwürfel zu den anderen Zutaten, schneiden die Basilikumblätter grob in Streifen, richten die Low Carb-Pfanne auf vorgewärmten Tellern an und streuen zum Schluss die Basilikumblätter vor dem Servieren über das Essen.

Unsere Tipps:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Veganer Frischkäse

Menge: 6 Portionen

0,5 Liter ungesüßte Sojamilch (natur), Saft einer halben Zitrone (ersatzweise ein Schuss Apfelessig), 1 Prise Tafelsalz, Gewürze nach Geschmack (Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Chili, Pfeffer, Curry, Paprika, Oregano, Thymian und so weiter) Alternativ Blüten (Ahorn, Löwenzahn, Gänseblümchen, Hundsveilchen, Kornblumen, Schlüsselblume)

Außerdem:

Mullwindel / Geschirrtuch, Sieb, Topf, Zitronenpresse, Kochlöffel oder Schneebesen

Lassen Sie die Sojamilch kurz aufkochen und geben Sie den Zitronensaft hinzu. Dabei müssen Sie so lange rühren, bis die Milch stockt. Sollte sich dieser Prozess nicht komplett vollziehen, müssen Sie Alles noch einmal kurz aufkochen, umrühren und abkühlen lassen.

Nach etwa 15 Minuten sieben Sie die gestockte Masse mit Hilfe eines Geschirrtuchs oder einer Mullwindel ab. Wenn Ihnen dieser Vorgang zu lange dauert, können Sie das Tuch an den Enden zusammenlegen und auswringen. Die Gewürze geben Sie bitte nach Geschmack hinzu oder verwenden Blütenblätter.

Weiterer Tipp: Noch streichfähiger wird Ihr Frischkäse, wenn Sie etwas Speiseöl hinzu geben. Verwenden Sie bitte ein neutrales Speiseöl, wie zum Beispiel Maisöl.

Fleischgerichte:

Gemüsesülze

Menge: 3 Portionen

500 Gramm Gemüse, zum Beispiel Kaisergemüse (Tiefkühlware)

375 Milliliter Wasser

25 Milliliter Weißweinessig

10 Gramm Tafelsalz

5 Gramm Maggi

1 ½ Gramm Kümmel, ganz, etwa 1/2 gehäufte Teelöffel

1 Gramm Senfsamen, ganz, etwa 1/2 gestrichener Teelöffel

1 Gramm Pfeffer, weiß gemahlen, etwa 1/2 Teelöffel, frisch aus der Mühle

1 Gramm Zwiebelpulver, etwa 1/2 Teelöffel

½ Gramm Bohnenkraut, gerebelt, etwa 1 Teelöffel

¼ Gramm Muskat, gerieben, etwa 1/4 Teelöffel

30 Gramm Agar-Agar

Geben Sie alle Zutaten bis auf das Agar-Agar in einen Topf mit Deckel und kochen Sie sie bei großer, danach bei mittlerer Hitze, bis das Gemüse gar, aber noch ordentlich bissfest ist.

Danach nehmen Sie das Gemüse mit einer Schaumkelle heraus und geben es in eine geeignete Form, am besten mit Deckel. Dann rühren Sie das Agar Agar-Pulver in die Gemüsebrühe und kochen die Brühe etwa 2 Minuten. Die Brühe gießen Sie durch ein Sieb über das Gemüse (seihen) und drücken das Gemüse eventuell unter den Flüssigkeitsspiegel. Anschließend geben Sie einen Deckel auf die Form und bewegen sie am besten nicht mehr, bis das Agar Agar anzieht (denn sonst sinken die festen Bestandteile auf den Boden!). Jetzt stellen Sie die Form noch für mindesten 2 Stunden in den Kühlschrank.

Beim Gemüse können Sie natürlich sehr variabel sein und nach Herzenslust kombinieren. Wenn es aber schnell gehen und trotzdem sehr gut schmecken soll, können Sie sich ohne schlechtes Gewissen aus der Tiefkühltruhe im Supermarkt bedienen.

Zum Anrichten stürzen Sie die vegane Sülze und schneiden sie in Scheiben. Wir servieren dieses Gericht sehr gerne mit veganer Remouladensauce zu Bratkartoffeln.

Fleischgerichte:

Kichererbsen-Schnitzel mit Seitan

Menge: 2 Portionen

½ Dose Kichererbsen
60 Milliliter Olivenöl
50 Gramm Seitan-Fix
60 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl
62 ½ Milliliter Gemüsebrühe
30 Milliliter Sojasauce
1 Zehen Knoblauch
½ Teelöffel Thymian
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
½ Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
½ Teelöffel Salbei, gehackt
2-3 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Ziehen Sie den Knoblauch ab und hacken Sie ihn mit einem großem Küchenmesser fein. Dann geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen abtropfen. Nun geben Sie das Bohnenkraut in eine Schüssel, fügen die Kichererbsen hinzu und zermatschen sie zusammen mit 60 Milliliter Olivenöl (aber nicht pürieren, zum Beispiel mit einem Kartoffelstampfer zermatschen). Anschließend geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und kneten das Ganze gut durch, bis sich Fasern bilden (das dauert etwa 3 Minuten).

Den Teig teilen Sie jetzt in 8 gleich große Teile und formen 8 Schnitzel daraus. Das geht am besten, wenn Sie zuerst in der Hand Kugeln vormen, diese auf einem Brett flach drückt und dann vorsichtig zurecht ziehen.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl zum Braten auf mittlerer Stufe in einer Pfanne und braten die Schnitzel darin von beiden Seiten gut braun.

Zum Schluss lassen Sie das überschüssige Speiseöl auf Küchenpapier abtropfen und servieren die veganen Schnitzel Ihren Gästen zum Beispiel mit Gemüse und/oder Kartoffeln auf vorgewärmten flachen Tellern.

Fleischgerichte:

Grüne Grütze

Menge: 3 Portionen

1 ½ Gläser Grünkohl, vegan
50 Gramm Hafergrütze, Sie können bis zu 150 Gramm nehmen
½ Kilogramm Kartoffeln, mehligkochend
50 Gramm Zwiebelschmalz
1 Zwiebel
200 Gramm Räuchertofu
1 Esslöffel Senf, mittelscharf
2 Esslöffel Sojasauce
½ Esslöffel Zucker
300 Gramm Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
3 Pinkelwürste, vegan
6 Bratwürste, vegan

Am besten beginnen Sie am Vortag und schneiden zunächst die abgezogene Zwiebel und den Räuchertofu in kleine Stücke. Dann braten Sie beide Zutaten in dem erhitztem Zwiebelschmalz in einem großen Topf bei großer Hitze an und löschen Sie die Zutaten mit Sojasauce ab. Danach geben Sie den Grünkohl, den Senf und die Lorbeerblätter hinzu, schwitzen alles kurz mit an und löschen die Zutaten dann mit Gemüsebrühe ab. Anschließend fügen Sie die Hafergrütze hinzu und lassen den Grünkohl etwa 60-90 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze köcheln (dabei müssen Sie bitte regelmäßig mit einem Kochlöffel umrühren). Guter Grünkohl muss übrigens mindestens einmal richtig ansetzen um Röststoffe (für den Geschmack) zu bilden (aber nicht anbrennen lassen)! Danach schmecken Sie die grüne Grütze noch mit Tafelsalz, Pfeffer, Zucker, Senf und Sojasauce gut ab, geben die veganen Pinkel und Würstchen hinzu und lassen das Gericht abkühlen.

Fleischgerichte:

Fortsetzung: Am nächsten Tag erhitzen Sie die Grüne Grütze wieder bei mittlerer Hitze und lassen sie noch mal gute 60 Minuten mit Deckel köcheln, damit alles richtig durchziehen kann. Gegebenenfalls können Sie das Gericht nochmal mit den Gewürzen nachwürzen und wenn notwendig mit noch etwas mehr Gemüsebrühe "schlotzig" (das bedeutet etwa schleimig-matschig) köcheln.

Parallel zur Zubereitung der Grünen Grütze schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, schneiden die Kartoffeln in Stücke und kochen sie in Salzwasser gar.

Unsere Tipps:

Sie können die gekochten Kartoffeln in der Pfanne knusprig braten und mit karamellisierten Zucker (vorsicht, Karamell wird 250 Grad heiß) karamellisieren. Gute vegane Würste bekommen Sie übrigens zum Beispiel bei der Drogeriekette Rossmann (unbezahlte Werbung)



Parteiwerbung: Der Autor ist Mitglied in der Tierschutzpartei und würde sich freuen wenn seiner Partei bei den nächsten Wahlen Sie 1-2 Stimmen geben würden!



Werbung:

KOSTENLOSE MAGAZINE VON Bund.net

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Baumkuchen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend
225 Gramm Apfelmus oder Kürbispüree
1 Esslöffel Speiseöl
1 Esslöffel Weißmehl
50 Gramm Margarine
1 Teelöffel Tafelsalz
¼ Teelöffel Muskat
¼ Teelöffel Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie die Kartoffeln in Viertel und kochen Sie sie etwa 20-25 Minuten in Salzwasser mit einem Teelöffel Tafelsalz gar. Danach gießen Sie die Kartoffeln durch ein Sieb und lassen sie abdampfen.

Nun vermischen Sie das Apfelmus oder Kürbispüree mit einem Esslöffel Speiseöl. Danach vermischen Sie den Eiersatz (Apfelmus oder Kürbispüree) mit der Margarine und fügen das Weißmehl, Muskat, Pfeffer und 1 Teelöffel Tafelsalz hinzu. Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf Grillstufe (heißeste Stufe) vor.

Die lauwarmen Kartoffeln pressen Sie jetzt durch eine Kartoffelpresse und vermischen sie in einer Schüssel mit dem Eiersatz. Anschließend legen Sie eine kleine Auflaufform (etwa 20x30 Zentimeter) mit Backpapier aus.

Dann verstreichen Sie einen Teil der Kartoffelmasse etwa 0,5 Zentimeter dick auf dem Backpapier und backen die Masse etwa 4 Minuten, bis eine erkennbare Bräunung entstanden ist. Danach geben Sie die nächste Schicht hinein (und so weiter), bis alles aufgebraucht ist.

Zum Schluss schneiden Sie den Baumkuchen in Rauten oder Quadrate und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diesen Baumkuchen können Sie zum Beispiel mit einem Dipp. Heiß, lauwarm oder kalt servieren.

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Veganisierter Thüringer Mohnkuchen

Menge: 1 Portion

300 Milliliter Sahne (Hafer- oder Soja-)
300 Gramm Weißmehl
6 Esslöffel Mohn
6 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Tafelsalz
12 Esslöffel Margarine
300 Gramm Zucker
225 Gramm Apfelmus (Eierersatz)
1 Esslöffel Speiseöl
1 Teelöffel Vanillezucker

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann sieben Sie das Weißmehl, den Mohn, das Backpulver und das Tafelsalz in eine Schüssel. Danach schlagen Sie Margarine mit dem Rührgerät auf mittlerer Stufe mit Zucker in einer weiteren Schüssel etwa 5 Minuten schaumig. Anschließend fügen Sie den Ei-Ersatz (Apfelmus mit Speiseöl) und den Vanillezucker hinzu, geben auf der niedrigsten Stufe 1/3 die Mehlmischung hinzu und lassen 1/3 Creme oder Sahne folgen. Nun rühren Sie so lange weiter, bis alle Zutaten vermischt sind und ein geschmeidiger Teig entsteht. In eine vorbereitete Springform geben und etwa 60 Minuten im Backofen backen. (ein Messer muss nach dem Einstechen sauber aus der Mitte kommen) und servieren ihn dann Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Veganisierte Eierschecke

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

375 Gramm Weißmehl

150 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder andere Pflanzenmilch,
lauwarm

50 Gramm Margarine, vegan, geschmolzen

50 Gramm Zucker

1 Paket Trockenhefe

Für den Belag: 1

1 Kilogramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)

2 Esslöffel Sojamehl

1 Paket Vanillezucker

2 Teelöffel Vanilleextrakt, oder andere Pflanzenmilch

80 Gramm Rosinen, optional

1 Paket Vanillepuddingpulver

10 Esslöffel Grieß (Beachte Erläuterung unten)

Für den Belag: 2

150 Milliliter Flüssigkeit (Kichererbsenwasser)

1 Paket Weinsteinbackpulver

1 Esslöffel Johannisbrotkernmehl

1 Paket Vanillezucker

375 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder andere Pflanzenmilch

100 Gramm Margarine vegan, sie sollte die Konsistenz von Butter
haben

50 Gramm Zucker, nach Belieben

1 Paket Vanillepuddingpulver

Außerdem:

etwas Alufolie

Stellen Sie mindestens 24 Stunden vor dem Backen den Sojajoghurt zum Abtropfen in den Kühlschrank: Dafür legen Sie ein Sieb mit einem sauberen Tuch aus und geben den veganem Joghurt zum Abtropfen hinein. Außerdem stellen Sie eine Schüssel unter das Sieb und stellen das Ganze in den Kühlschrank

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Fortsetzung: Veganisierte Eierschecke

Jetzt bereiten Sie den Pudding für die Scheckenschicht (Belag 2) vor. Dafür rühren Sie 375 Milliliter pflanzliche Milch nach Packungsanweisung, nur ohne Zucker, an und stellen die Zutaten auch im Kühlschrank kalt, so dass der Pudding, wenn er gebraucht wird, Kühlschranktemperatur hat und schön fest ist.

Für den Teig geben Sie danach alle Teigzutaten zusammen und kneten mit den Händen einen Teig. Danach rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus und kleiden eine 28-er Springform damit aus. Anschließend schneiden Sie in der Springform etwa 1 Zentimeter unterhalb des oberen Randes der Springform den Teig ab und drücken ihn an die gefettete Kuchenformwand.

Für den Belag 1 vermischen Sie jetzt alle Zutaten und verrühren sie mit dem Mixer, bis eine gleichmäßige Masse entsteht, wobei Sie die Rosinen bitte erst kurz vor Schluss dazu geben. Die vegane Quarkmasse verteilen Sie danach gleichmäßig auf dem Boden und streichen sie mit einem Teigscharber glatt.

Für den Belag 2 fangen Sie das Wasser einer kleinen Dose Kichererbsen in einem Gefäß auf. Dann geben Sie das Weinsteinpulver, das Vanillezucker und das Johannisbrotkernmehl hinzu. Danach schlagen Sie den Belag 2 mit dem Handrührer etwa 2 - 5 Minuten auf, es kann je nach Leistung des Mixers schneller gehen. Die Masse sollte am Ende weiß sein und etwa die Konsistenz von Eischnee haben. Danach schlagen Sie die Margarine mit dem Zucker schaumig und verrühren sie mit dem vorbereiteten Pudding. Nun heben Sie den veganen Eischnee unter und geben die Masse in die Springform.

Danach schieben Sie den Kuchen in den Backofen und backen ihn bei 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 80 Minuten. Sollte die Decke zu braun werden, können Sie ihn mit der Alufolie abdecken. Zum Schluss lassen Sie den Kuchen in der Form auskühlen, stellen ihn abgedeckt kalt oder servieren den Kuchen sofort Ihren Gästen auf Kuchnetellern.

Unsere Tipps:

Der Grieß ist übrigens dafür verantwortlich, das die Masse fest wird. In diesem Fall müssen Sie bitte auch ein wenig nach Gefühl handeln und die Konsistenz des Joghurts spielt auch eine große Rolle.

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Veganer Russischer Zupfkuchen

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

2 Tassen Weizenmehl, etwa 300 Gramm
2 Tassen Speisestärke
190 Gramm Margarine
200 Gramm Rohrzucker
3 1/2 Esslöffel Kakaopulver
2 Esslöffel Sojamehl
3 Esslöffel Sojamilch (Sojadrink)
1 Teelöffel Natron

Für den Belag:

600 Gramm Tofu
1 Banane, reif
1/2 Tasse Sojamilch (Sojadrink)
4 Esslöffel Zitronensaft
60 Gramm Margarine
250 Gramm Rohrzucker
1/2 Tasse Speisestärke
2 Pakete Vanillezucker
1 Prise Tafelsalz

Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel und geben Sie dann alle Teigzutaten dazu woraufhin Sie sie zu einer glatten Kugel kneten. Danach legen Sie 2/3 von der Kugel in einer runden Backform aus und erhöhen dabei den Rand leicht. Danach pürieren Sie den Räuchertofu und die Banane mit etwas Sojamilch und etwas Zitronensaft in einem Mixer und mischen den Belag mit den restlichen Zutaten gründlich. Anschließend füllen Sie den Belag in die Form, zupfen den restlichen Teig in etwa münzgroßen Stücken und legen ihn darauf.

Nun backen Sie den Zupfkuchen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitzer knapp 60 Minuten, lassen ihn anschließend auskühlen und servieren den Kuchen dann Ihren Gästen auf kleinen Kuchentellern.

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Veganer Dresdner Christstollen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weißmehl
1 Paket Trockenhefe
130 Gramm Zucker
1 Messerspitze Kardamom
1 Messerspitze Tafelsalz
1 Esslöffel Orangeat
1 Esslöffel Zitronat
1 1/2 Esslöffel Zitronenschale, abgeriebene
200 Gramm Margarine, vegan
1 Tasse Sojamilch (Sojadrink), Vanillegeschmack
160 Gramm Sultaninen
nach eigenem Belieben Margarine, vegan, zum Bestreichen
nach eigenem Belieben Puderzucker, zum Bestreuen

Vermischen Sie das gesiebte Mehl mit den anderen Zutaten, bis auf Orangeat, Zitronat und den Sultaninen, gut in einer Schüssel. Dann lassen Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem etwas wärmeren Ort gehen, bis er ungefähr das doppelte Volumen hat. Bei Bedarf können Sie nun Orangeat und Zitronat klein hacken und mit den Sultaninen untermischen. Am besten kneten Sie jetzt den Teig mit nassen Händen, und rollen ihn aus, um die Zutaten besser einzumischen. Anschließend können Sie 1 oder 2 Christstollen formen, und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 45-60 Minuten.

Zum Schluss lassen Sie die Christstollen wenn sie fertig sind, abkühlen und pinseln sie eventuell mit geschmolzener Margarine ein und streuen Puderzucker (mit einem Sieb) darüber.

Nährwerte pro Portion
kcal 4526
Eiweiß 77,28 Gramm
Fett 187,49 Gramm
Kohlenhydrate 618,16 Gramm

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Veganer Sächsischer Streuselkuchen

Menge: 1 Portion
(die Zutaten sind für ein Backblech.)

Für den Boden:

300 Gramm Margarine, pflanzliche
300 Gramm braunen Zucker
500 Gramm Weißmehl
1 Prise Tafelsalz

Für den Belag:

Obst, nach Wahl, zum Beispiel 2 Gläser Kirschen oder 6-7 Äpfel
(Boskop)

Für die Streusel:

200 Gramm Margarine, pflanzliche
200 Zucker
350 Gramm Weißmehl
1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie die trockenen Zutaten für den Boden in eine Schüssel, geben Sie die Margarine hinzu und verkneten Sie die Zutaten mit den Händen. Dann geben Sie den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und rollen ihn mit einem Glas (oder einer Teigrolle) aus. Dafür streuen Sie am besten noch etwas Weißmehl über den Teig, dann rollt es sich besser und es bleibt nichts kleben. Anschließend schälen Sie das gewünschte Obst wenn nötig und schneiden es in kleine Stücke um es auf den Boden zu legen. Danach geben Sie die Zutaten für die Streusel in eine Schüssel und verkneten sie. Jetzt verteilen Sie die Streusel auf dem Kuchen und backen den Kuchen bei etwa 180 Grad Celsius 30-35 Minuten, bis die Streusel goldbraun sind.

Zum Schluss lassen Sie den Kuchen auskühlen und servieren ihn dann Ihren Gästen geschnitten auf kleinen Kuchentellern.

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Schokokuchen

Menge: 1 Portion

200 Gramm Weißmehl
35 Gramm Backkakao
180 Gramm Zucker oder Xucker (hier verwendet als kalorienreduzierte Variante)
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1/4 Paket Backpulver
240 Milliliter Wasser
100 Milliliter Sonnenblumenöl

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/-Unterhitze) vor.

Dann sieben Sie das Weißmehl, den Kakao, den Zucker oder Xucker und das Backpulver in eine Schüssel, geben das Vanillearoma dazu und vermengen die Zutaten kurz. Danach fügen Sie das Wasser und das Sonnenblumenöl hinzu und rühren es gut unter, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig füllen Sie anschließend in eine Form und backen den Kuchen etwa 35 - 40 Minuten. Der Kuchen ist fertig, wenn bei der Stäbchenprobe kein Teig am Holzstäbchen hängen bleibt.

Unsere Tipps:

Sie können gerne noch verschiedene Nüsse mit in den Kuchen geben, je nach Bedarf und Geschmack.

"Veganer Kuchen schmeckt doch nicht". Das haben wir so oft gehört und jeden vom Gegenteil überzeugt! Er schmeckt genauso lecker nach Schokolade, nur ohne tierische Produkte. Überzeugen Sie sich davon und probieren Sie es unbedingt aus.

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Vegane Berliner Pfannkuchen

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Sojamehl, vollfett
4 Esslöffel Wasser
400 Gramm Weißmehl
3 Teelöffel Backpulver
2 Pakete Vanillezucker
2 Prisen Zimt
600 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), Reis- oder Haferdrink
6 Esslöffel pflanzliche Butter

Geben Sie 1 Esslöffel Sojamehl in eine geeignete Schüssel und verrühren Sie es gut mit 2 Esslöffel Wasser. Dann geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und verrühren alles ebenfalls gut. Am besten eignet sich hierfür ein Handrührgerät (es geht aber auch mit einem Schneebesen). Wenn Sie die Pfannkuchen gern dünner mögen, geben Sie mehr Sojamilch hinzu (damit der Teig flüssiger wird) oder reduzieren das Backpulver.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel pflanzliche Butter in einer Pfanne, geben den Teig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne und wenden den Pfannkuchen, sobald Bläschen im Teig sichtbar werden. Nachdem Sie den Pfannkuchen auf der anderen Seite gebacken haben geben Sie ihn auf ein Backblech, stellen den Pfannkuchen im Backofen (bei 80 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze) warm und bereiten die nächsten Kuchen zu. Die Menge reicht für etwa fünf Pfannkuchen. Für jeden Pfannkuchen verwenden Sie bitte 2 Esslöffel pflanzliche Butter.

Unsere Tipps:

Berliner Pfannkuchen schmecken zum Beispiel mit Ahornsirup oder Apfelmus, Schokocreme, heißen Kirschen, etc..

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Schokolierete Apfelringe

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Kuvertüre oder Schokolade

1 Zitrone, Bio, den Saft davon

7 Äpfel (Boskop)

Schälen Sie die Äpfel und entfernen Sie das Kerngehäuse. Danach schneiden Sie die Äpfel in 1 bis 1,5 Zentimeter dicke Scheiben und bestreichen die Scheiben von beiden Seiten mit Zitronensaft (damit die Äpfel nicht braun werden).

Anschließend belegen Sie ein Gitterrost mit den Apfelringen und dören (austrocknen, ausdörren) diese nun bei 80 Grad Celsius (Umluft) etwa 60 - 80 Minuten. Die Zeitdauer ist übrigens abhängig von der Dicke der Apfelringe. Danach lassen Sie die Apfelringe bitte etwas abkühlen.

In der Zwischenzeit hacken Sie die Kuvertüre grob und schmelzen sie über dem Wasserbad. Die Kuvertüre lassen Sie dann etwa 5 Minuten abkühlen und überziehen danach die Apfelringe damit. Die Kuvertüre können Sie dazu entweder beidseitig mit einem Küchenpinsel auftragen oder die Apfelringe einfach darin eintauchen.

Zum Schluss lassen Sie die schokoliereten Apfelringe auf einem Kuchengitter trocknen oder können sie alternativ auch aufspießen – zum Beispiel auf Schaschlikspieße – und so trocknen.

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Veganisierter Biskuit

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

175 Gramm Zucker

250 Milliliter Wasser

6 Esslöffel Pflanzenöl

4 1/2 Teelöffel Backpulver

1 Paket Vanillinzucker

2 Esslöffel Kakaopulver (falls Sie dunklen Schokoteig möchten)

225 Gramm Weißmehl

Für den Belag:

Obst (hier zum Beispiel 400 Gramm Erdbeeren)

etwas Agar-Agar oder Kuvertüre

etwas Speiseöl zum Einfetten der Kuchenform

Sieben Sie alle trockenen Zutaten für den Teig in eine große Schüssel und geben Sie die feuchten Zutaten dazu. Dann rühren Sie sie mit dem Rührgerät zu einem glatten, luftigen Teig. Danach pinseln Sie eine Springform mit etwas Speiseöl ein und heizen nebenbei den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Nun füllen Sie den Teig in die Springform und schieben ihn in den Backofen. Nach etwa 20-25 Minuten sollte der Teig fertig gebacken sein, mit einem Stäbchen können Sie den Test machen – picksen Sie hinein und wenn kein Teig hängen bleibt, ist der Boden fertig.

Anschließend lassen Sie den Boden abkühlen, inzwischen können Sie die Früchte putzen: Beeren gibt man dafür in ein Sieb, taucht es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lässt das Sieb danach abtropfen (das ist die schonnenste Methode Beeren zu putzen). Danach schneiden Sie das Obst oder die Beeren in Scheiben oder Stücke, verteilen sie auf dem abgekühlten Biskuit verteilen und übergießend den Biskuit mit Agar-Agar als Tortenguss oder geschmolzener Kuvertüre.

Kuchen, Gebäck und Nachspeisen:

Vegane sächsische Quarkkeulchen

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Pellkartoffeln vom Vortag
255 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), ungesüßt
90 Gramm Weißmehl
1/2 Tasse Cranberries oder Rosinen nach Geschmack
3/4 Esslöffel Zucker
1/2 Teelöffel Backpulver
1/4 Zitrone, Saft davon
etwas Tafelsalz

Pellen Sie die Kartoffeln und quetschen Sie sie durch eine Kartoffelpresse oder reiben Sie die Pellkartoffeln fein. Dann geben Sie die restlichen Zutaten dazu und verrühren alles gut mit einem Esslöffel. Das soll eine zähe Masse ergeben, die nicht mit den Händen formbar ist.

Anschließend geben Sie mit einem Esslöffel Häppchen von dem Teig in eine heiße beschichtete Pfanne und backen den Teig goldbraun. Danach wenden Sie den Teig mit einem Pfannenwender (nicht mit Metal, das zerkratzt die Pfanne), drücken den Teig etwas platt und backen die Quarkkeulchen auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun.

Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen das Gericht auf vorgewärmten Tellern mit Zimt und Zucker oder Apfelmus.

Index:

veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz **Seite:** 03
Veganer Salat - nach Art eines Heringssalates **Seite:** 04-05
Arme Ritter **Seite:** 06
Marinierte Auberginen **Seite:** 07
Veganes Bauernfrühstück **Seite:** 08
Affenfett (Rührei) **Seite:** 09

Vegane Soljanka **Seite:** 10-11
Borschtsch **Seite:** 12-13
Suppe von roten Linsen **Seite:** 14
Sauerkrautsuppe **Seite:** 15
Graupeneintopf **Seite:** 16-17
Tschechische Knoblauchsuppe **Seite:** 18
vegane Okroschka **Seite:** 19
Vegane hartgekochte Eier **Seite:** 20-21
Kohlrüben mit Ingwer in Tomatensahnesoße **Seite:** 22

Berliner Schmorgurken **Seite:** 23-25
Leipziger Allerlei **Seite:** 26
Mit Hafergrütze gefüllte Zwiebeln **Seite:** 27
Gefüllte Zucchini im Tomatenbett **Seite:** 28
Rosenkohl-Kürbis-Gemüse mit Maronen und Sesam-Dip **Seite:** 29-30
Ungarische Takart mit Sauerkraut **Seite:** 31
Djuvec (Letscho) **Seite:** 32
Gefüllte Paprikaschoten **Seite:** 33-34
Aschkloß (Aschkuchen) **Seite:** 35
Vegane Thüringer Klöße **Seite:** 36
Veganes Rührei **Seite:** 37-38
Paprikahähnchen auf dem Gemüsebett **Seite:** 39
Hähnchencurry mit Ananas **Seite:** 40
Hühnerfrikassee **Seite:** 41-42
Senfeier mit Kartoffeln (vegan) **Seite:** 43
Veganes Geflügelragout **Seite:** 44-45
"Chicken Reuben" (veganes Hähnchen mit Sauerkraut) **Seite:** 46
Canard a L'Orange **Seite:** 47
Bauernente "Süss-Sauer" **Seite:** 48-49

Index:

Veganes Gulasch **Seite:** 50-51
Veganer Zwiebelrostbraten **Seite:** 52
Veganisierte Königsbertger Klopse **Seite:** 53-54
Polentaschnitzel mit Kokospanade und Meerrettichsoße **Seite:** 55-56
Bouletten aus Bohnen und Haferflocken **Seite:** 57
Kasseler Rippenspeer mit Honigkruste **Seite:** 58-59
Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co. **Seite:** 59-60
Erbspüree mit Sauerkraut **Seite:** 61-62
Veganer Leberkäse **Seite:** 63-64
Veganes Paprikaschnitzel mit Reis **Seite:** 65
Low Carb-Pfanne **Seite:** 66-67
Veganer Frischkäse **Seite:** 67
Gemüsesülze **Seite:** 68
Kichererbsen-Schnitzel mit Seitan **Seite:** 69
Grüne Grütze **Seite:** 70-71

Baumkuchen **Seite:** 72
Veganisierter Thüringer Mohnkuchen **Seite:** 73
Veganisierte Eierschecke **Seite:** 74-75
Veganer Russischer Zupfkuchen **Seite:** 76
Veganer Dresdner Christstollen **Seite:** 77
Veganer Sächsischer Streuselkuchen **Seite:** 78
Schokokuchen **Seite:** 79
Vegane Berliner Pfannkuchen **Seite:** 80
Schokolierter Apfelringe **Seite:** 81
Veganisierter Biskuit **Seite:** 82
vegane sächsische Quarkkeulchen **Seite:** 83

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.köche-nord.de 

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.köche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)