



Bild: Osterhase mit Ostereiern 🐰

**Koch- und Backbuch zu Ostern**  
von [www.Koche-Nord.de](http://www.Koche-Nord.de)

\*dieses Kochbuch wurde mit KI gemacht!

**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 Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2024 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2024 Köche-Nord.de

## **Vorwort:**

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen unser veganes "Koch- und Backbuch zu Ostern" präsentieren zu können. Ostern steht vor der Tür und wir möchten Ihnen mit diesem Buch zeigen, dass auch ein veganes Osterfest genauso genussvoll und festlich sein kann.

In diesem Buch finden Sie eine Vielzahl von köstlichen und kreativen Rezepten, die nicht nur vegan, sondern auch einfach zuzubereiten und absolut lecker sind. Von verlockenden Vorspeisen und wärmenden Suppen über herzhaft Hauptspeisen bis hin zu verführerischen Backrezepten, haben wir alles für Sie zusammengestellt.

Unsere Rezepte bieten eine breite Palette an Aromen, Texturen und Farben, die Ihre Geschmacksknospen verwöhnen werden. Wir möchten Sie inspirieren, neue Wege in der pflanzlichen Küche zu entdecken und zu erkunden.

Egal ob Sie bereits vegan leben oder einfach nur neugierig auf neue Geschmackserlebnisse sind, dieses Kochbuch soll Ihnen zeigen, wie vielfältig, kreativ und köstlich die vegane Küche sein kann.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen und hoffen, dass Sie durch unser "Koch- und Backbuch zu Ostern" neue Lieblingsrezepte entdecken werden.

Ihr Marcus Petersen - Clausen

von [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de)

**Inhalt:**

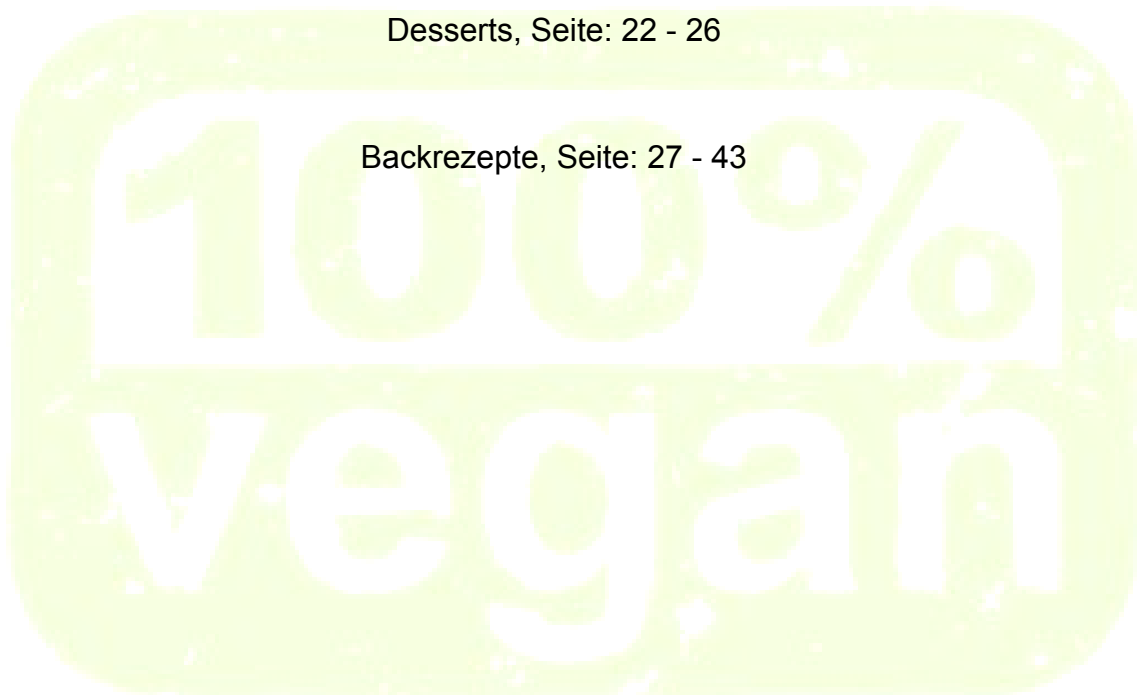
Vorspeisen, Seite: 03 - 07

Suppen, Seite: 08 - 11

Hauptspeisen, Seite: 12 - 21

Desserts, Seite: 22 - 26

Backrezepte, Seite: 27 - 43





## 1. Vorspeisen

- Bunte Gemüsesticks mit Hummus oder veganem Kräuterquark
- Vegane Frühlingsrollen mit einer süß-sauren Soße

### **Unser Tipp:**

Neuen Testament der Bibel am dritten Tag nach seiner Kreuzigung geschah. Es ist ein Fest der Freude und des neuen Lebens, das traditionell mit Gottesdiensten, Gebeten und Feiern verbunden ist.

## **Bunte Gemüsesticks mit Hummus oder veganem Kräuterquark**

Menge: 4 Portionen

2 Möhren

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Gurke

1 Zucchini

1 Dose Kichererbsen (ca. 250 Gramm)

2 Knoblauchzehen

etwas Saft von 1 Zitrone

2 Esslöffel Tahini (Sesampaste)

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

250 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

### **Außerdem:**

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

Die Möhren, Paprikas, Gurke und Zucchini waschen, schälen und in Sticks schneiden.

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit den Knoblauchzehen, Zitronensaft, Tahini und Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Den Hummus in eine Schale füllen und mit den Gemüsesticks servieren.

## **Veganer Kräuterquark:**

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Seidentofu

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Senf (mittelscharf)

20 - 30 Gramm Schnittlauch

50 - 60 Gramm Petersilie

10 - 15 Gramm Dill

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Seidentofu mit einer Gabel zerdrücken.

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Den Zitronensaft, Senf, gehackten Knoblauch und die gehackten Kräuter unter den Seidentofu rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kräuterquark in eine Schale füllen und mit den Gemüsesticks servieren.

## **Vegane Frühlingsrollen mit einer süß-sauren Soße**

Menge: 4 Portionen

- 1 Packung Reispapierblätter
- 2 kleine Möhren, in feine Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Gurke, in feine Streifen geschnitten
- 1 kleine Zucchini, in feine Streifen geschnitten
- 100 Gramm Sojasprossen
- 50 - 100 Gramm Frischer Koriander oder Petersilie, gehackt
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Zutaten für die süß-saure Soße:

- 4 Esslöffel Reisessig
- 2 Esslöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Teelöffel Ingwerpulver
- 1 Teelöffel Maisstärke
- 4 Esslöffel Wasser

Für die süß-saure Soße alle Zutaten in einem kleinen Topf vermischen und unter Rühren aufkochen lassen. Bei reduzierter Hitze köcheln lassen, bis die Soße leicht eindickt. Beiseite stellen.

Fortsetzung:

### **Vegane Frühlingsrollen mit einer süß-sauren Soße**

Die Gemüsestreifen in etwas Öl anbraten, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Reispapierblätter einzeln für einige Sekunden in warmes Wasser tauchen, bis sie weich sind. Auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten.

Jeweils etwas von den angebratenen Gemüsestreifen, Sojasprossen und gehacktem Koriander oder Petersilie auf die untere Hälfte des Reispapier - Blattes legen. Die Seiten einschlagen und die Rolle von unten nach oben fest aufrollen. Die Enden mit etwas Wasser verschließen.

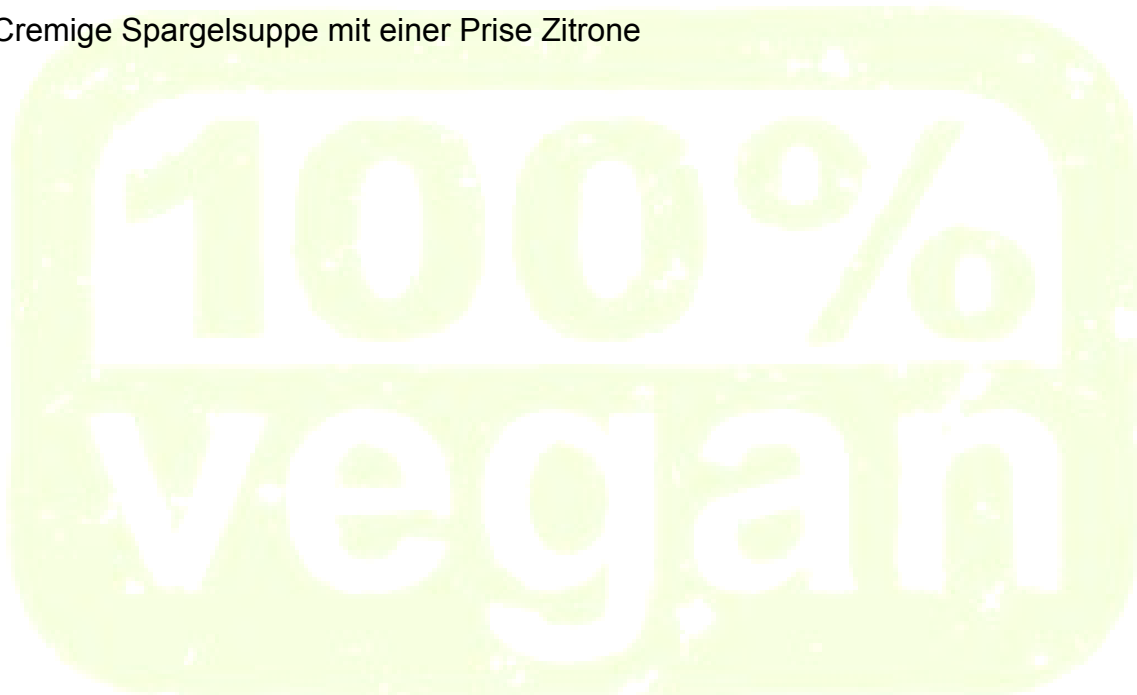
Die Frühlingsrollen in etwas Öl von allen Seiten knusprig braten.

Die süß-saure Soße zur Seite stellen und die Frühlingsrollen heiß servieren.



## 2. Suppen:

- Frühlingsgemüsesuppe mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln
- Cremige Spargelsuppe mit einer Prise Zitrone



### Unser Tipp:

Am Palmsonntag, eine Woche vor Ostern, startet die Karwoche und endet am Karsamstag. Das Wort "Kar" stammt vom althochdeutschen "Chara" ab und bedeutet Trauer oder Wehklage. In dieser Woche wird besonders der Leidensweg von Jesus betont.

## Frühlingsgemüsesuppe mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Möhren, gewürfelt

2 Kartoffeln, gewürfelt (mehligkochend)

250 Gramm Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

5 - 10 Gramm Frische Kräuter zum Garnieren

Erhitzen Sie etwas Öl in einem großen Topf und braten Sie die Zwiebel und Knoblauchzehen darin an, bis sie glasig sind.

Fügen Sie die Möhren und Kartoffeln hinzu und braten Sie sie für etwa 5 Minuten an.

Gießen Sie die Gemüsebrühe in den Topf und lassen Sie die Suppe für ca. 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Fortsetzung:

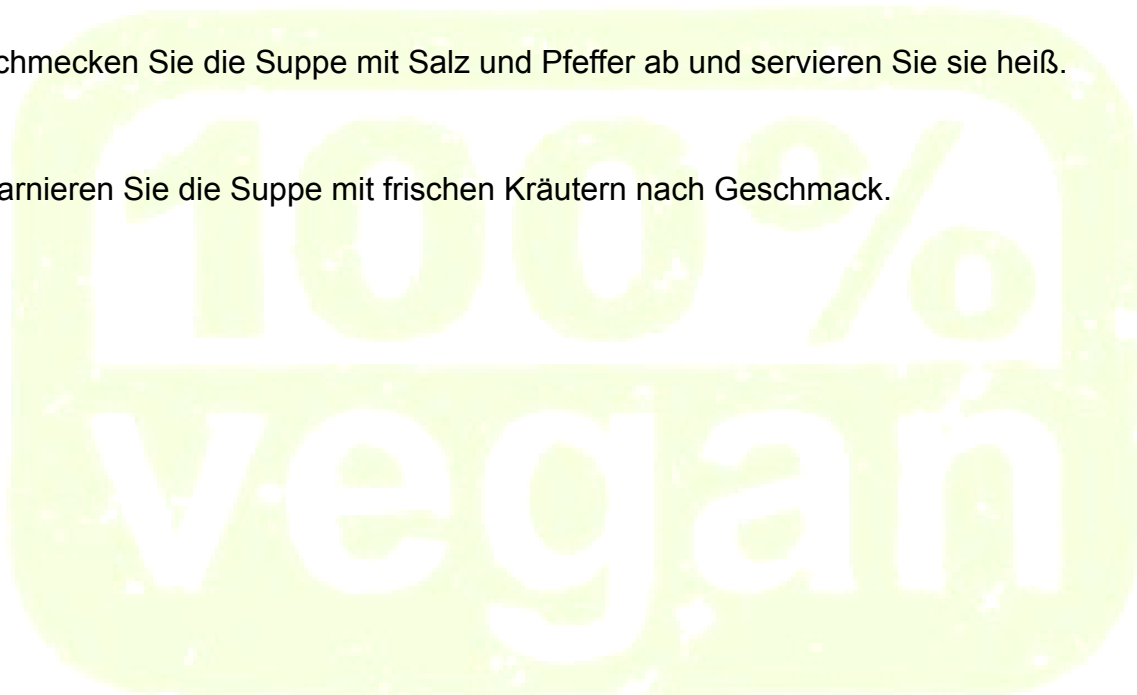
### **Frühlingsgemüsesuppe mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln**

Geben Sie die Erbsen in die Suppe und lassen Sie sie für weitere 5 Minuten kochen.

Ziehen Sie die Suppe von der Kochstelle und pürieren Sie sie mit einem Stabmixer, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab und servieren Sie sie heiß.

Garnieren Sie die Suppe mit frischen Kräutern nach Geschmack.



## **Cremige Spargelsuppe mit einer Prise Zitrone**

Menge: 4 Portionen

500 Gramm grüner Spargel

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Esslöffel Olivenöl

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

1 Kartoffel, geschält und gewürfelt (mehligkochend)

etwas Saft einer halben Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

1 Esslöffel vegane Sahne zum Verfeinern (pro Portion)

Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen in kleine Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin kurz anschwitzen.

Den Spargel und die Kartoffel hinzufügen und für ca. 5 Minuten anbraten.

Fortsetzung:

### **Cremige Spargelsuppe mit einer Prise Zitrone**

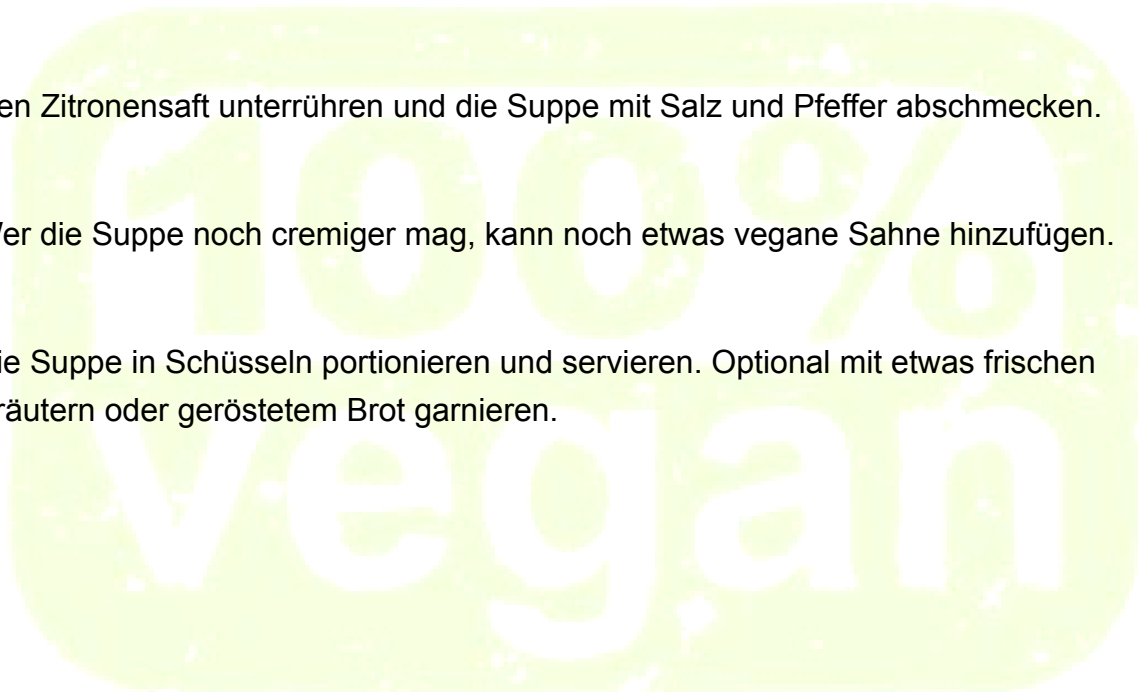
Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und die Suppe für ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren, bis sie schön cremig ist.

Den Zitronensaft unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer die Suppe noch cremiger mag, kann noch etwas vegane Sahne hinzufügen.

Die Suppe in Schüsseln portionieren und servieren. Optional mit etwas frischen Kräutern oder geröstetem Brot garnieren.



### **3. Hauptspeisen:**

- Gebackene Auberginen mit Tomatensauce und veganem Käse überbacken, dazu Rosmarinkartoffeln
- Pilzrisotto mit gerösteten Kirschtomaten und frischem Rucola



## **Gebackene Auberginen mit Tomatensauce und veganem Käse überbacken, dazu Rosmarinkartoffeln**

Menge: 4 Portionen

- 2 große Auberginen
- 1 Dose passierte Tomaten (400 Gramm)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 150 Gramm veganer Käse, gerieben

Die Auberginen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und für ca. 30 Minuten stehen lassen, um die Bitterstoffe zu entfernen. Dann abspülen und trocken tupfen.

Die Tomatensauce zubereiten: In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie golden sind. Die passierten Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Die Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für ca. 15 Minuten backen, bis sie weich sind.

Die Tomatensauce auf die Auberginenscheiben verteilen und den veganen Käse darüber streuen. Nochmals für ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und leicht bräunlich wird.

## Rosmarinkartoffeln

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten (festkochend)

2 Esslöffel Olivenöl

2 Zweige frischer Rosmarin, gehackt

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten vorkochen, bis sie etwas weich sind.

Die Kartoffeln abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit Olivenöl beträufeln, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut vermischen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für ca. 30-40 Minuten backen, bis die Kartoffeln knusprig und goldbraun sind.

Die gebackenen Auberginen mit Tomatensauce und veganem Käse überbacken sowie die Rosmarinkartoffeln zusammen servieren und genießen.



## **Pilzrisotto mit gerösteten Kirschtomaten und frischem Rucola**

Menge: 4 Portionen

350 Gramm Champignons oder Steinpilze, in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

300 Gramm Arborio-Reis

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

200 Gramm Kirschtomaten

100 Gramm frischer Rucola

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

20 - 30 Gramm frische Petersilie, gehackt

### **Außerdem:**

etwas Backpapier

Die Kirschtomaten halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Die Pilze hinzugeben und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

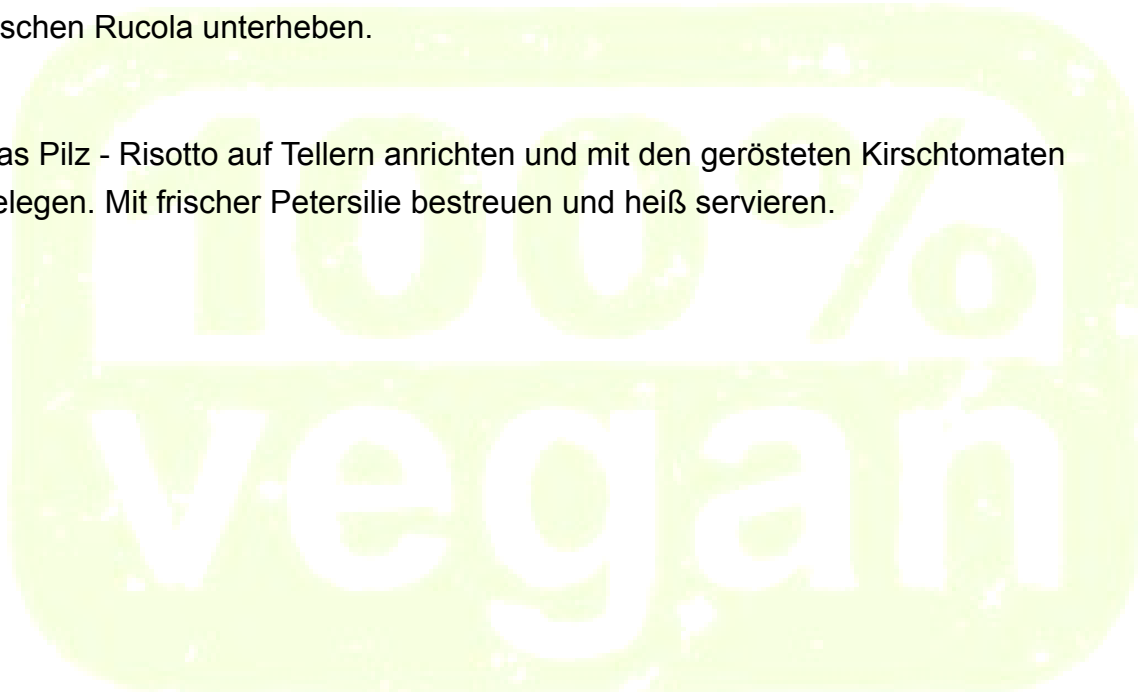
Fortsetzung:

### **Pilzrisotto mit gerösteten Kirschtomaten und frischem Rucola**

Den Arborio-Reis hinzufügen und kurz anbraten, bis er leicht glasig wird. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzugeben, dabei immer wieder umrühren. Den Reis etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis er die Brühe aufgenommen hat und cremig ist.

Das fertige Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den frischen Rucola unterheben.

Das Pilz - Risotto auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Kirschtomaten belegen. Mit frischer Petersilie bestreuen und heiß servieren.



Nebenbei:

## **16 Thesen von Christen gegen Rechtsextremismus**

**1.** Wir glauben daran, dass jeder Mensch und jedes Lebewesen kostbar ist in den Augen Gottes und in den Augen der Christen.

Im Rechtsextremismus erkennen wir menschenverachtende Zücker

**2.** Wir setzen uns für den Frieden ein, denn Jesus Christus hat ein friedfertiges Leben vorgelebt.

Im Rechtsextremismus erleben wir immer wieder Gewalt und Hass.

**3.** Jesus Christus sagte: "Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben." (Johannes 14,6). Als Christen finden in Jesus Christus Orientierung

Im Rechtsextremismus werden Menschen durch falsche Alternativen verführt.

**4.** Jesus Christus sendet seine Anhänger in die ganze Welt (Matthäus 28, 18-20). Als Christen laden wir alle Menschen zur Gemeinschaft ein.

Rechtsextremismus grenzt Fremde aus.

**5.** Gott schenkt das Leben. Als Christen gestalten wir Leben in Verantwortung.

Im Rechtsextremismus sehen wir eine Kraft, die das Leben anderer geringschätzt.

Nebenbei:

## **16 Thesen von Christen gegen Rechtsextremismus**

**6.** Die Schöpfung Gottes ist reich und Bunt.

Als Christen erfreuen wir uns an der Vielfalt der Schöpfung Gottes.

Rechtsextremismus klassifiziert Menschen, Völker und Kulturen und schreckt vor Abwertung nicht zurück.

**7.** Jesus lebte und lehrte Nächstenliebe.

Als Christen erkennen wir in den Schwächen unsere Nächsten.

Rechtsextremismus verachtet Schwächen.

**8.** Jesus Christus war Jude.

Wir sehen jüdische Menschen als unsere Schwestern und Brüder im Glauben

Rechtsextremismus steht für Antisemitismus.

**9.** Jesus hat Vergebung gelehrt.

Als Christen wissen wir um die Unvollkommenheit menschlichen Lebens und lehren Vergebung, während Rechtsextremismus eine Ideologie des gnadenlosen Herrenmenschen vertritt.

Im Rechtsextremismus sehen wir eine Ideologie des gnadenlosen Herrenmenschen.

Nebenbei:

## **16 Thesen von Christen gegen Rechtsextremismus**

**10.** Gott ist der Herr (2. Buch Mose 20,2).

Das bewahrt Christen uns vor Herrschaftsideologien bewahrt

Rechtsextremismus kommt ohne Führerprinzip nicht aus.

**11.** Jesus Christus hat die Menschen aufgefordert, einander zu lieben und zu unterstützen. Als Christen streben wir nach einer Gemeinschaft des Respekts und der Solidarität.

Rechtsextremismus fördert Misstrauen, Hass und Spaltung in der Gesellschaft.

**12.** Die Botschaft Jesu ist eine Botschaft der Hoffnung und des Friedens. Als Christen glauben wir an eine Welt, in der Liebe und Gerechtigkeit herrschen

Im Rechtsextremismus finden wir nur Zerstörung und Ungerechtigkeit.

**13.** Jesus Christus hat sich für die Ausgestoßenen und Benachteiligten eingesetzt. Als Christen setzen wir uns für die Würde und Rechte aller Menschen ein.

Im Rechtsextremismus werden bestimmte Gruppen von Menschen diskriminiert und ausgegrenzt.

**14.** Die Bibel lehrt, dass wir alle Kinder Gottes sind und Geschwister im Glauben. Als Christen sind wir dazu aufgerufen, einander zu lieben und zu respektieren.

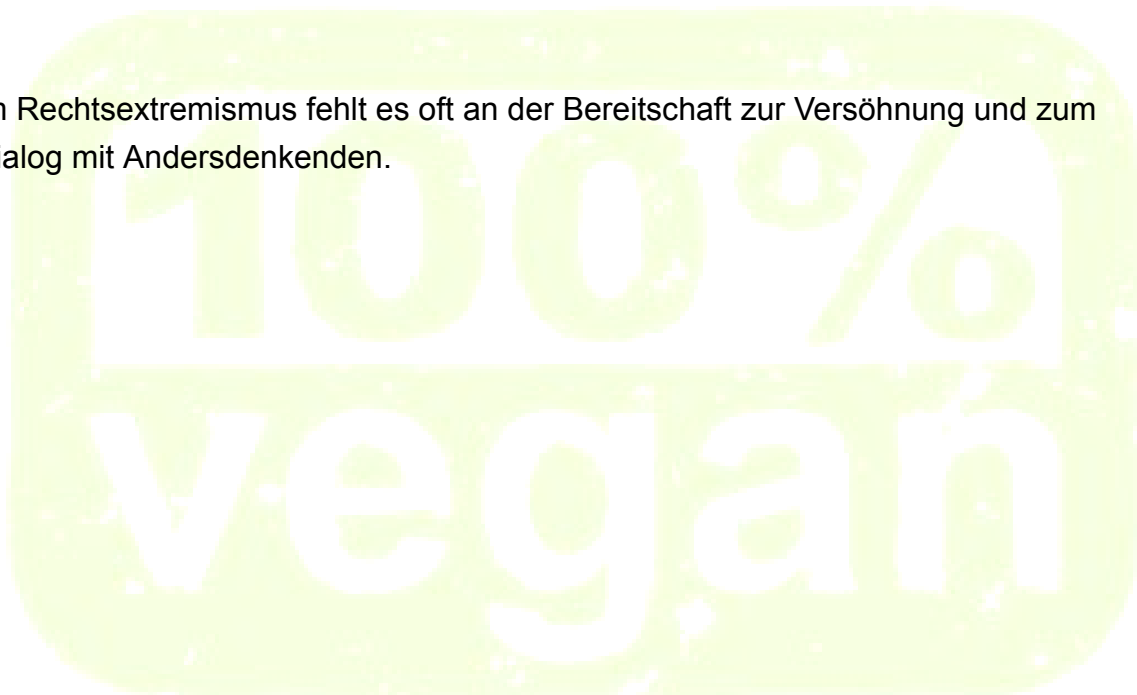
Nebenbei:


## **16 Thesen von Christen gegen Rechtsextremismus**

**15.** Rechtsextremismus propagiert eine Hierarchie von Rassen oder Kulturen, die zu Konflikten und Spaltungen führen.

**16.** Jesus Christus hat die Menschen dazu aufgefordert, sich gegenseitig zu vergeben und Versöhnung zu suchen. Als Christen streben wir danach, Konflikte friedlich zu lösen und Menschen zueinander zu ermutigen.

Im Rechtsextremismus fehlt es oft an der Bereitschaft zur Versöhnung und zum Dialog mit Andersdenkenden.





#### **4. Desserts:**

- Vegane Möhren-Cupcakes mit Zuckerguss und bunten Zuckerstreuseln
- Fruchtiger Obstsalat mit einer Limetten Minze-Sauce und Kokosraspeln

## **Vegane Möhren-Cupcakes mit Zuckerguss und bunten Zuckerstreuseln**

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Möhren

150 Gramm Mehl (zum Beispiel Vollkornmehl oder Dinkelmehl, siehe Tipps)

100 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

1 Teelöffel Zimt

100 Milliliter Pflanzenmilch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)

50 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Nussöl)

1 Teelöffel Essig

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

100 Gramm Puderzucker (Staubzucker)

### **Außerdem:**

ein paar bunte Zuckerstreusel

Die Möhren schälen und fein raspeln.

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Zimt vermischen.

In einer separaten Schüssel Pflanzenmilch, Pflanzenöl, Essig und Vanilleextrakt oder Vanillezucker verrühren.



Fortsetzung:

### **Vegane Möhren-Cupcakes mit Zuckerguss und bunten Zuckerstreuseln**

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und zu einem Teig verrühren.

Die Möhrenraspel unter den Teig heben.

Den Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius ca. 20-25 Minuten backen, bis die Cupcakes goldbraun sind.

Die Cupcakes auskühlen lassen.

Für den Zuckerguss den Puderzucker mit etwas Wasser zu einem glatten Guss verrühren und auf die Cupcakes geben.

Mit bunten Zuckerstreuseln bestreuen und servieren.

#### **Unsere Tipps:**

Sie können auch glutenfreies Mehl wie Reismehl oder Mandelmehl verwenden, wenn Sie glutenfreie Cupcakes zubereiten möchten.

Eine vegane Dessert - Sauce, die gut zu Vegane Möhren-Cupcakes mit Zuckerguss und bunten Zuckerstreuseln passen könnte, ist eine leckere Vanillesauce.

## Fruchtiger Obstsalat mit einer Limetten Minze-Sauce und Kokosraspeln

Menge: 4 Portionen

2 Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Granny Smith)

2 Birnen (zum Beispiel Williams Christ oder Abate Fetel Birnen)

1 Banane

1 Mango

etwas Saft von 1 Limette

1 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel gehackte frische Minze

2 Esslöffel Kokosraspeln

Die Äpfel, Birnen, Banane und Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel mischen.

In einem kleinen Behälter den Limettensaft, Ahornsirup und die gehackte Minze vermischen.

Die Limetten Minze-Sauce über den Obstsalat gießen und vorsichtig vermengen.

Den Obstsalat in vier Schalen oder Gläser verteilen und mit Kokosraspeln bestreuen.

Den fruchtigen Obstsalat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen, bevor er serviert wird.

Fortsetzung:

### **Fruchtiger Obstsalat mit einer Limetten Minze-Sauce und Kokosraspeln**

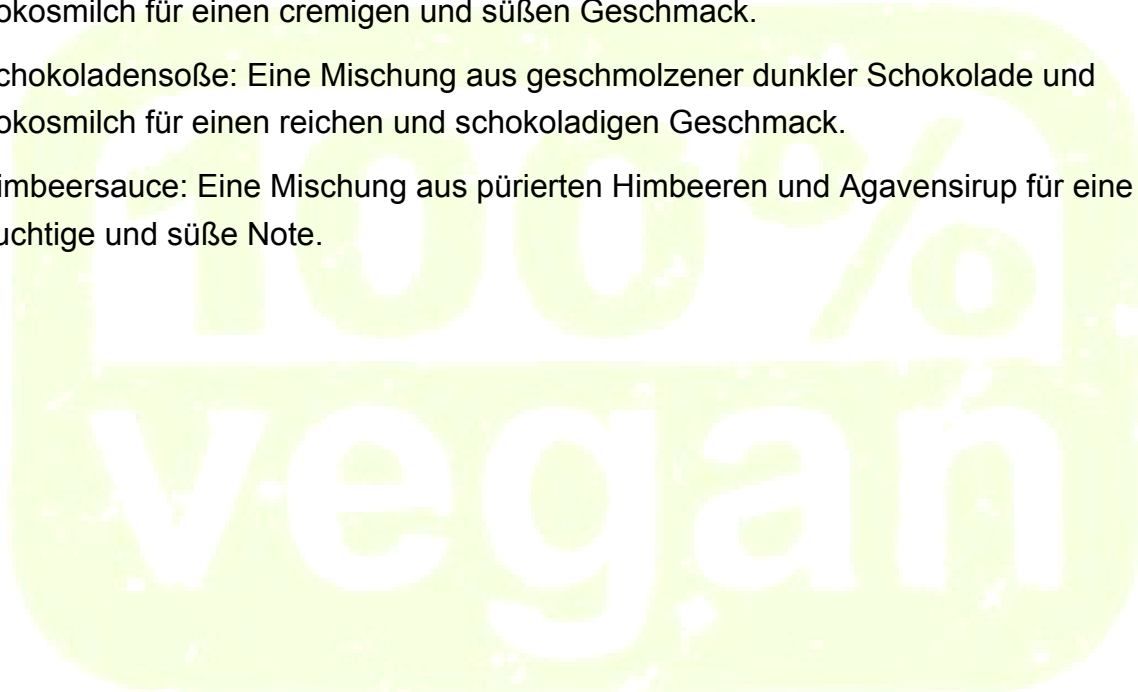
#### **Unsere Tipps:**

Zu diesem fruchtigen Obstsalat empfehlen wir folgende Dessertsaucen:

Erdnussbutter-Sauce: Eine Mischung aus Erdnussbutter, Ahornsirup und Kokosmilch für einen cremigen und süßen Geschmack.

Schokoladensoße: Eine Mischung aus geschmolzener dunkler Schokolade und Kokosmilch für einen reichen und schokoladigen Geschmack.

Himbeersauce: Eine Mischung aus pürierten Himbeeren und Agavensirup für eine fruchtige und süße Note.



## 5. Backrezepte:

- Möhrenkuchen
- Osterkekse
- Vegane Hot Cross Buns
- Zitronenmuffins
- Schokoladen-Nest Kuchen
- Bananenbrot
- Vegane süße Osterhasen
- Osterkuchen

## 1. Möhrenkuchen:

- Ein saftiger Möhrenkuchen mit veganem Frischkäse-Frosting und gehackten Walnüssen.

Menge: 1 Kuchen

300 Gramm Möhren, geraspelt

200 Gramm Mehl (am besten Dinkelmehl)

100 Gramm gemahlene Mandeln

100 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Ingwerpulver

1 Prise Salz

150 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)

100 Milliliter neutrales Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Zutaten für das vegane Frischkäse-Frosting:

200 Gramm vegane Frischkäse-Alternative

100 Gramm Puderzucker (Staubzucker)

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Zum Garnieren:

10 - 20 Gramm Gehackte Walnüsse

Fortsetzung:

### **Möhrenkuchen:**

Den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorheizen und eine Springform einfetten und mit Mehl bestäuben.

Die geraspelten Möhren mit Mehl, gemahlenden Mandeln, Zucker, Backpulver, Zimt, Ingwerpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen.

In einer separaten Schüssel die pflanzliche Milch, das Pflanzenöl und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker vermischen.

Die flüssigen Zutaten zur Möhren-Mehl-Mischung geben und alles gut verrühren.

Den Teig in die vorbereitete Springform geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 35-40 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt.

Den Kuchen vollständig abkühlen lassen.

### **Für das Frosting:**

Den veganen Frischkäse mit Puderzucker, Zitronensaft und Vanilleextrakt oder Vanillezucker glatt rühren.

Das Frosting auf dem abgekühlten Kuchen verteilen und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Der saftige Möhrenkuchen mit veganem Frischkäse-Frosting und gehackten Walnüssen ist nun servierbereit.

## **2. Osterkekse:**

- verziert mit veganem Zuckerguss und Streuseln.

200 Gramm Mehl (zum Beispiel Weizenmehl oder Dinkelmehl)

100 Gramm pflanzliche Margarine

50 Gramm Zucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

ein paar Vegane Streusel

### **Außerdem:**

200 - 300 Gramm Vegane Backzutaten für den Zuckerguss

Zuerst die Margarine in einer Schüssel cremig rühren.

Den Zucker hinzufügen und weiter rühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Mehl, Vanilleextrakt oder Vanillezucker, Backpulver und Salz hinzufügen und zu einem Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Osterkekse ausstechen.

Fortsetzung:

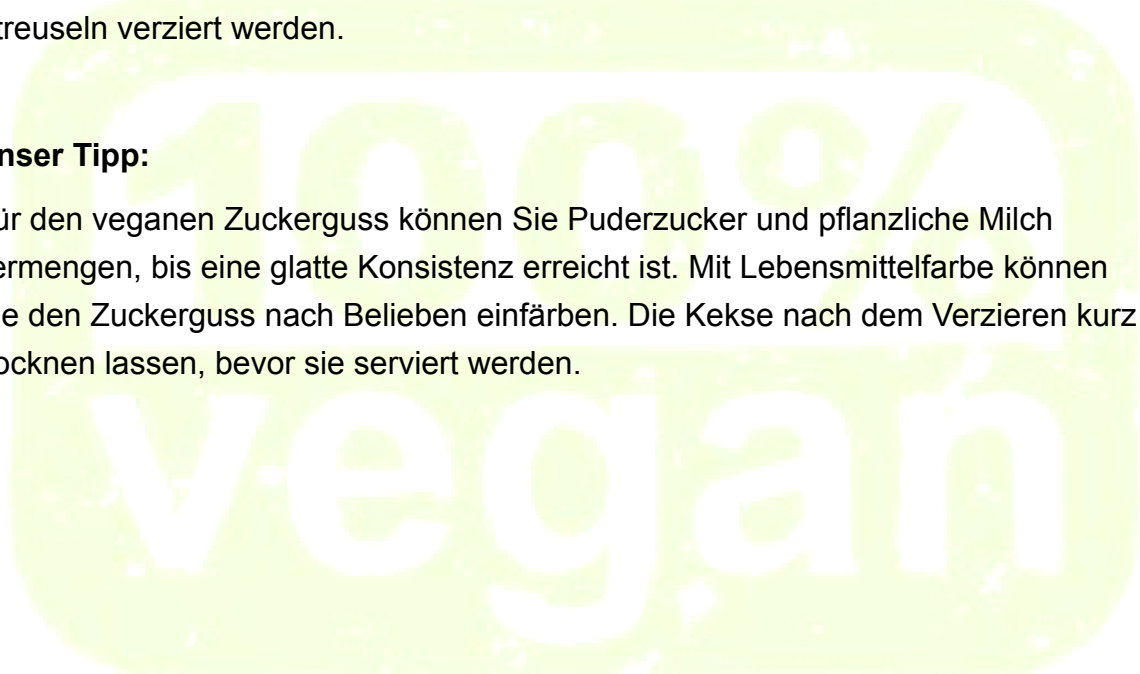
**Osterkekse:**

Die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Die Kekse vollständig auskühlen lassen, bevor sie mit veganem Zuckerguss und Streuseln verziert werden.

**Unser Tipp:**

Für den veganen Zuckerguss können Sie Puderzucker und pflanzliche Milch vermengen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Mit Lebensmittelfarbe können Sie den Zuckerguss nach Belieben einfärben. Die Kekse nach dem Verzieren kurz trocknen lassen, bevor sie serviert werden.





### **3. Vegane Hot Cross Buns:**

- Traditionelle Osterbrötchen mit Gewürzen und Rosinen, gekreuzt mit einer Zuckerglasur.

Menge: 8 Brötchen

450 Gramm Weizenmehl (Type 550 oder Type 812)

1 Päckchen Trockenhefe

50 Gramm Zucker

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1 Teelöffel gemahlenes Ingwerpulver

1/2 Teelöffel gemahlene Nelken

1/2 Teelöffel gemahlene Muskatnuss

50 Gramm vegane Margarine

250 Milliliter Pflanzenmilch

100 Gramm Rosinen oder Korinthen

2 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel Aprikosenmarmelade

#### **Außerdem:**

etwas Puderzucker

In einer Schüssel das Mehl, die Trockenhefe, Zucker, Salz und die Gewürze vermischen.

Fortsetzung:

### **3. Vegane Hot Cross Buns:**

Die vegane Margarine schmelzen und zusammen mit der Pflanzenmilch zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Zwischendurch die Rosinen oder Korinthen in ein feines Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Rosinen oder Korinthen unter den Teig kneten und den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Den Teig zu 8 gleich großen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem scharfen Messer jeweils ein Kreuz in die Oberseite der Brötchen ritzen.

Die Brötchen erneut abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Für die Glasur Mehl und Wasser zu einem glatten Teig verrühren und in einen Spritzbeutel füllen. Die Kreuze auf die Brötchen spritzen.

Die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Die Aprikosenmarmelade erwärmen und die warmen Brötchen damit bestreichen.

Die Brötchen mit Puderzucker bestäuben und servieren.

#### **4. Zitronenmuffins:**

- Leichte Zitronen Muffins mit Zitronenglasur und frischen Beeren als Dekoration.

Menge: 4 Portionen

125 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder Typ 550)

100 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

1/2 Teelöffel Natron

1/4 Teelöffel Salz

etwas Saft und Abrieb von 1 Zitrone (mit heißem Wasser abgespült)

80 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)

60 Milliliter pflanzliches Öl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Zutaten für die Zitronenglasur:

120 Gramm Puderzucker (Staubzucker)

2 - 3 Esslöffel Zitronensaft

Zum Dekorieren:

50 - 100 Gramm Frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

Den Ofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz vermischen.

Fortsetzung:

**Zitronenmuffins:**

In einer separaten Schüssel den Zitronensaft, Zitronenabrieb, pflanzliche Milch, pflanzliches Öl und Vanilleextrakt oder Vanillezucker verrühren.

Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und vorsichtig vermengen, bis ein Teig entsteht.

Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und für etwa 15-18 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind und ein Zahnstocher sauber herauskommt.

Die Muffins auskühlen lassen.

Für die Zitronenglasur den Puderzucker mit dem Zitronensaft glatt rühren, bis eine dicke Glasur entsteht.

Die Glasur über die abgekühlten Muffins träufeln und mit frischen Beeren dekorieren.

## **5. Schokoladen-Nest Kuchen:**

- Ein Schokoladenkuchen in Nestform, gefüllt mit veganen Schokoladeneiern und Kokosraspeln.

Menge: 1 Kuchen

200 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

100 Gramm Zucker

50 Gramm Kakaopulver

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Sojamilch)

80 Milliliter Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

### **Außerdem:**

100 - 150 Gramm Vegane Schokoladeneier

100 - 150 Gramm Kokosraspeln

Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und lege eine Kuchenform mit Backpapier aus.

Vermische in einer Schüssel das Mehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver und Salz.

Fortsetzung:

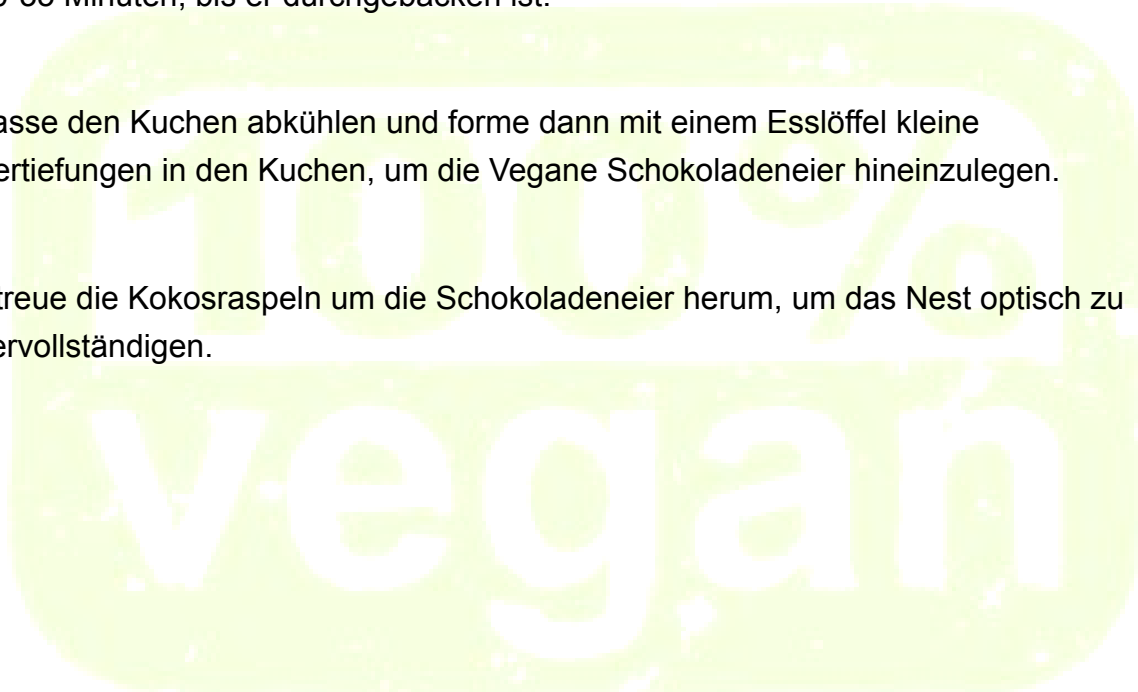
**Schokoladen-Nest Kuchen:**

Gib die pflanzliche Milch und das Pflanzenöl dazu und rühre alles gut um, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Gieße den Teig in die vorbereitete Kuchenform und backe den Kuchen für etwa 30-35 Minuten, bis er durchgebacken ist.

Lasse den Kuchen abkühlen und forme dann mit einem Esslöffel kleine Vertiefungen in den Kuchen, um die Vegane Schokoladeneier hineinzulegen.

Streue die Kokosraspeln um die Schokoladeneier herum, um das Nest optisch zu vervollständigen.



## 6. Bananenbrot

- Ein saftiges Bananenbrot mit Nüssen und Schokoladenstückchen, perfekt als süßer Snack zu Ostern.

Menge: 1 Laib

3 reife Bananen

80 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)

60 Milliliter Kokosöl

60 Milliliter Ahornsirup

240 - 280 Gramm Mehl (glutenfrei, wenn gewünscht)

1 Päckchen Backpulver

1 Teelöffel Natron

eine Prise Salz

60 Gramm gehackte Nüsse (zum Beispiel Walnüsse oder Mandeln)

### **Außerdem:**

80 - 90 Gramm vegane Schokoladenstückchen

einen Zahnstocher

Den Ofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auslegen.

Die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die pflanzliche Milch, das Kokosöl und den Ahornsirup hinzufügen und gut vermischen.

Das Mehl, das Backpulver, Natron und Salz in einer separaten Schüssel vermischen.

Fortsetzung:

## **Bananenbrot**

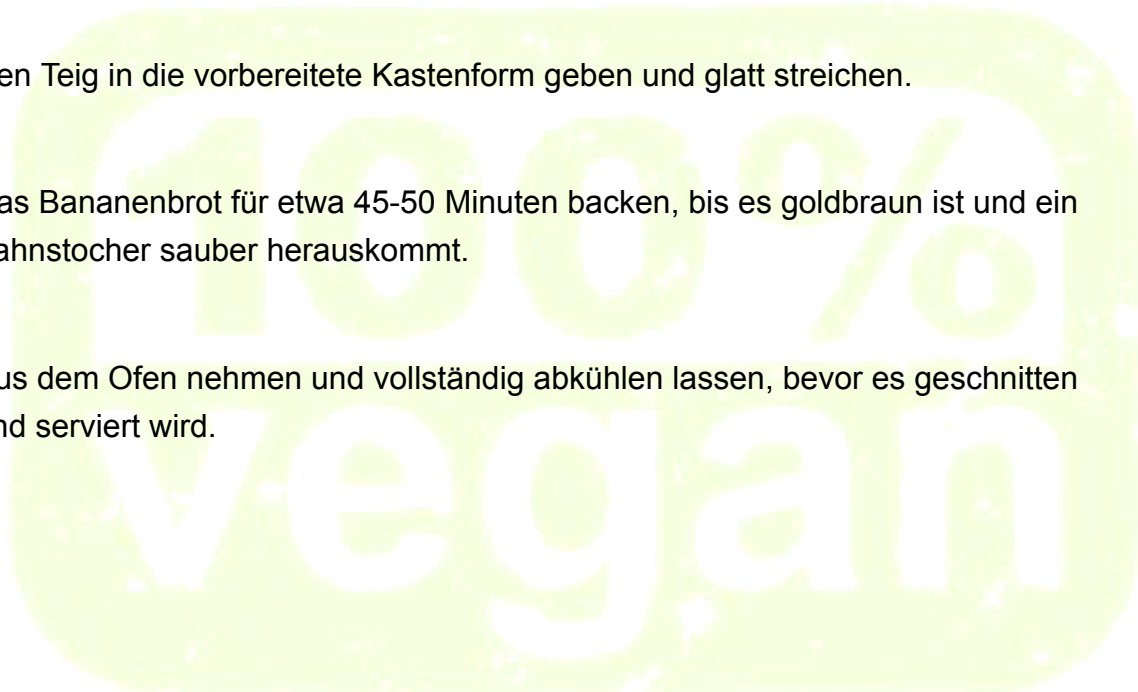
Die trockenen Zutaten nach und nach zu den Bananen geben und vorsichtig unterheben, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Die gehackten Nüsse und Schokoladenstückchen unterheben.

Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und glatt streichen.

Das Bananenbrot für etwa 45-50 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt.

Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor es geschnitten und serviert wird.





## 7. Vegane süße Osterhasen

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Weizenmehl

1 Päckchen Trockenhefe

200 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

50 Gramm Zucker

60 Gramm vegane Butter oder Margarine

1 Prise Salz

### **Außerdem:**

ein paar vegane Schokoladentropfen oder Rosinen für die Augen

50 - 100 Gramm Puderzucker zum Bestreuen

etwas Backpapier

Das Mehl in eine große Schüssel sieben und die Trockenhefe hinzufügen. Die pflanzliche Milch leicht erwärmen und zusammen mit dem Zucker, der veganen Butter oder Margarine und einer Prise Salz zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in vier gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer langen Rolle formen und daraus eine Hasenform legen. Dazu werden die Enden der Rolle zu einer Schlaufe geformt und als Ohren über den Kopf gelegt.

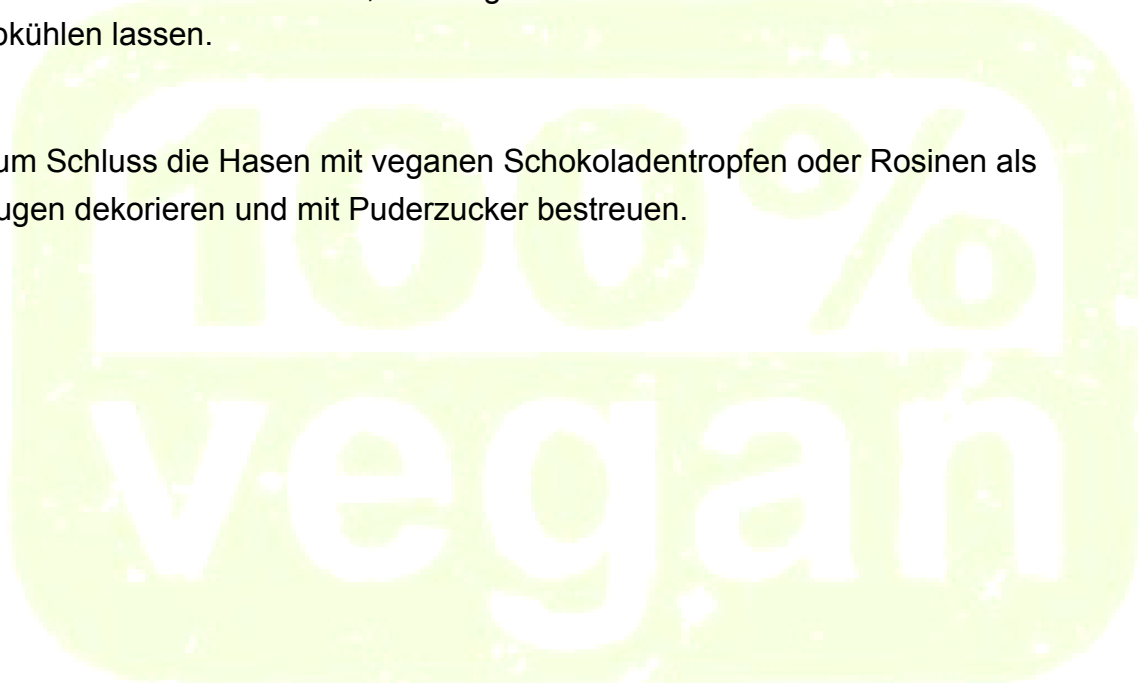
Fortsetzung

### **Vegane süße Osterhasen**

Die Osterhasen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad (Oberhitze / Unterhitze) vorheizen und die Osterhasen für etwa 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Zum Schluss die Hasen mit veganen Schokoladentropfen oder Rosinen als Augen dekorieren und mit Puderzucker bestreuen.



## 8. Osterkuchen

Menge: 1 Kuchen

120 - 140 Gramm Mehl (Typ 405 oder 550)

300 Gramm Zucker

1 Päckchen Backpulver

1 Teelöffel Natron

1 Teelöffel Zimt

1/2 Teelöffel Salz

120 Milliliter pflanzliche Milch

120 Milliliter neutrales Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Apfelessig

200 Gramm geriebene Möhren

Zutaten für das Cashew-Frosting:

130 Gramm eingeweichte Cashewnüsse

60 Milliliter pflanzliche Milch

2 Esslöffel Ahornsirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) vor und fetten eine Kuchenform ein.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Zimt und Salz vermischen.

Fortsetzung:

## **8. Osterkuchen**

Füge die pflanzliche Milch, Öl und Apfelessig hinzu und rühre alles gut zusammen.

Rühre die geriebenen Möhren unter den Teig.

Gieße den Teig in die vorbereitete Kuchenform und backe den Kuchen für ca. 35-40 Minuten oder bis er durchgebacken ist.

Für das Frosting die eingeweichten Cashewnüsse, pflanzliche Milch, Ahornsirup und Vanilleextrakt oder Vanillezucker in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Sobald der Kuchen abgekühlt ist, das Cashew-Frosting darauf verteilen und den Kuchen nach Belieben verzieren.

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)



Auf [Köche-Nord.de](http://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](http://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-97a.de/kochbuecher.html>



[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)

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