

Kochen gegen Arthrose
von [Köche-Nord.de](https://koeche-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

Vorwort:

Sehr geehrte User!

Köche-Nord.de möchte sich mit der Krankheit Artrrose beschäftigen und allen Patienten dieser Krankheit seine Kochrezepte als Anregung kostenlos zu Verfügung stellen. Zu diesem Buch wurde der Webmaster von seinem Arzt angeregt.

In unserem Buch haben wir als Grundlage 29 Lebensmittel zusammen gestellt, mit denen sie bei ihren Patienten die besten Erfolge bei der Behandlung von Schmerzen und Arthrose gemacht haben. Jede dieser Zutaten steckt randvoll mit den wertvollsten Inhaltsstoffen, die das Gewebe entsäuern, die Muskelspannung mindern, Entzündungen entgegenwirken und die Regeneration des Knorpels unterstützen - deshalb hat Marcus Petersen-Clausen die 28 Lebensmittel in diesem Buch übernommen und seine Kochrezepte von Köche-Nord.de in das Buch kopiert.

Jedes einzelne Rezept von Köche-Nord ist veganisiert und eignet sich für die unkomplizierte Altgasküche. Wir haben uns wieder einmal alle Mühe gemacht die Rezepte so einfach wie möglich zu erklären.

Inhalt:

Algen Seite: 93-04

Äpfel Seite: 05-06

Artischocken Seite: 07-08

Avocado Seite: 09-11

Bohnen Seite: 12-13

Brokkoli Seite: 14-18

Brot Seite: 19-21

Buchweizen Seite: 22-23

Erbsen Seite: 24-25

Erdnüsse Seite: 26-27

Grünkohl Seite: 28-30

Hafer Seite: 31-32

Himbeeren Seite: 33-35

Kakao Seite: 36-37

Kartoffeln Seite: 38-40

Leinsamen Seite: 41-43

Linsen Seite: 44-46

Maronen Seite: 47-48

Meerrettich Seite: 49-51

Oliven Seite: 52-54

Pilze Seite: 55-56

Quinoa Seite: 57-58

Reis Seite: 59-60

Rote Bete Seite: 61-62

Ringelbeete Seite: 63-64

Rucola Seite: 65-68

Sprossen Seite: 69-72

Tomaten Seite: 73-74

Walnüsse Seite: 75-77

Index Seite: 78-79

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

P.s. Marcus Petersen-Clausen (der Autor) ist jetzt Fördermitglied von Vegan4future.de und möchte mit diesem Kochbuch unseren Podcast durch Werbung bekannter machen. Wir von [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) bekommen keinen Cent für die Werbung!

Algen:

Vegane Misosuppe mit Tofu und Algen

Menge: 4 Portionen

4 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
1 rote Paprikaschote
50 Gramm Zuckerschoten
80 Gramm Shiitakepilze
100 Gramm Tofu
1 Esslöffel Pflanzenöl
800 Milliliter kochendes Wasser
6 Esslöffel Misopaste (fermentierte Sojabohnenpaste)
2 Esslöffel getrocknete Wakame-Algen

Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie schräg in dünne Scheiben. Dann putzen und schälen Sie die Möhren, spülen sie ab und schneiden sie auch in dünne Scheiben. Anschließend halbieren, entstielen und entkernen Sie die Paprikaschote und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann wird die Schote abgespült und in Streifen geschnitten. Von den Zuckerschoten schneiden Sie die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach werden die Zuckerschoten abgespült und halbiert. Nun putzen Sie die Shiitakepilze und spülen sie kurz ab. Den Tofu schneiden Sie dann noch in etwa 1 Zentimeter große Würfel.

Erhitzen Sie jetzt das Pflanzenöl in einem großem Topf und dünsten Sie die Frühlingszwiebelscheiben, die Möhrenscheiben, die Paprikastreifen und die Zuckerschoten darin portionsweise an. Dann gießen Sie etwa 800 Milliliter kochendes Wasser hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Wenn alles kocht nehmen Sie den Topf von der Kochstelle. Danach nehmen Sie zwei Kellen Suppe ab und rühren sie mit der Misopaste glatt. Anschließend rühren Sie die glatt gerührte Misopaste unter die Suppe (jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen!).

Die Wakame-Algen, die Tofuwürfel und die Shiitakepilze geben Sie bitte zum Schluss in die Suppe und erhitzen alles mit. Danach können Sie servieren.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 21 Gramm

Kilojoule: 722

Kcal: 173

Algen:

Nudeln mit Algen und Spitzkohl

Menge: 4 Personen

15 Gramm getrocknete Iziki-Algen (auch Hijiki oder Hiziki genannt)
300 Gramm Spitzkohl
1 Zwiebel
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
etwa 150 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Sake (Reiswein) (oder nach eigenem Geschmack)
400 Gramm grüne Nudeln (vegan)
etwas Tafelsalz
1 Bund Petersilie
150 Gramm Soja-Joghurt

Die Algen lassen Sie in einer Schüssel mit lauwarmen Wasser bedeckt etwa 15 Minuten quellen. Währenddessen spülen Sie den geviertelten Spitzkohl kalt ab, putzen ihn und schneiden ihn in schmale Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Nun überspülen Sie die Algen in einem Sieb mit kaltem Wasser und lassen sie gründlich abtropfen. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zwiebel darin glasig. Anschließend geben Sie die Algen dazu, löschen die Zutat mit der Gemüsebrühe, der Sojasauce und nach Wunsch der Sake ab. Die Algen garen Sie jetzt mit einem Deckel zugedeckt bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 20 Minuten.

Nach etwa 15 Minuten mischen Sie bitte den Spitzkohl unter das Gemüse. Nebenbei bringen Sie in einem weiteren Topf für die Nudeln reichlich Wasser mit einer kräftigen Prise Tafelsalz zum Kochen. Dann garen Sie die Nudeln darin bei starker bis mittlerer Hitzezufuhr al dente.

Außerdem spülen Sie das Bund Petersilie kalt ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blätter von den groben Stielen und hacken sie mit einem großem Küchenmesser sehr fein. Das Algengemüse schmecken Sie danach bitte mit Tafelsalz ab. Dann mischen Sie den veganen Soja-Joghurt und die gehackte Petersilie unter und erwärmen das Ganze bei schwacher Hitzezufuhr (aber nicht mehr kochen lassen!).

Nun gießen Sie die Nudeln in einem Sieb ab, schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht mehr weiter garen) und mischen Sie danach sofort mit dem Algengemüse mischen.

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

* Pro Portion etwa: 1700 kJ / 400 kcal, 18g Eiweiss, 7g Fett, 71g Kohlenhydrate, 10g Ballaststoffe

Äpfel:

Veganer Brotpudding

Menge: 5 Portionen

250 Gramm Vollkorn-Toastbrot oder Kuchen, altbacken
500 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder anderer Pflanzendrink
½ Paket Vanillepuddingpulver
1 großer Apfel, etwa 200 Gramm (Boskop)
½ Teelöffel Zimtpulver
40 Gramm Zucker

Schneiden Sie das Brot in dünne Scheiben. Wenn es zu hart ist, können Sie es auch in Stücke brechen, dann gibt es allerdings keine schöne Schichten sondern eher eine Art Crumble.

Danach füllen Sie etwas Sojamilch in ein kleines Glas und lösen das Puddingpulver darin auf. Die übrige Sojamilch kochen Sie in einem Topf auf und rühren das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen gut unter. Gewürzt wird der Pudding nun mit Zimt und Zucker.

Dann schneiden Sie den kalt abgspülten und entkernten Apfel in Scheiben und schichten abwechselnd eine Lage Brot, Pudding und Äpfel in einer Auflaufform. Am Ende legen Sie bitte Apfelscheiben obendrauf. Anschließend lassen Sie den Auflauf mindestens 15 Minuten oder besser über Nacht ziehen.

Nach der Ruhezeit backen Sie den Auflauf bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten auf der mittleren Schiene, bis sich eine goldbraune Kruste ergeben hat.

Äpfel:

Apfelgrütze

Menge: 4 Portionen

60 Gramm Sago
250 Milliliter Wasser (1)
600 Gramm Äpfel (Boskop)
250 Milliliter Wasser (2)
250 Milliliter Mandelmilch
½ Zitrone
100 Gramm Zucker

Lassen Sie den Sago in einem Topf mit dem Wasser (1) bei kleiner Hitzezufuhr quellen. Währenddessen spülen Sie die Äpfel kalt ab, vierteln und entkernen sie und schneiden sie dann in Würfel. Danach lassen Sie die Äpfel in einem weiteren Topf mit dem Wasser (2), der Mandelmilch sowie dem Saft der Zitrone und dem Zucker etwas dünsten und mischen die Zutaten zum Schluss unter das Sago.

Unser Tipp:

Als Beigabe zu diesem Dessert empfehlen wir eine Fruchtsauce oder eine Vanillesauce

Artischocke:

Artischocken 'a la barigoule' (aus der Provence)

Menge: 4 Portionen

8 große Artischocke
2 große Knoblauchzehe
1 große Zwiebel
4 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Thymian (-blättchen)
2 Deziliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
etwas Olivenöl; zum Beträufeln

'Barigoule' ist eine französische Abwandlung des provenzalischen Wortes 'farigoule', was übersetzt 'Thymian' bedeutet. Unter der Bezeichnung 'a la barigoule' werden die Artischocken fast an jedem Ort wieder ein wenig anders zubereitet, jeder schwört, dass sein Rezept das traditionelle ist!

Schneiden Sie den Stiel sowie das obere Drittel der Artischocken weg. Dann spülen Sie die Früchte unter fließendem kaltem Wasser gründlich ab und lassen sie in einem Sie gut abtropfen. Danach ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebel ab, hacken den Knoblauch fein und halbieren die Zwiebel. Nun schneiden Sie die Zwiebel in dünne Scheiben. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einer weiten Pfanne - in der alle Artischocken nebeneinander Platz finden -. Danach geben Sie die Zwiebelringe hinein und setzen die Artischocken darauf. Den Knoblauch und die Thymianblätter streuen Sie bitte darüber und gießen den Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, den hellen Traubensaft) dazu. Jede Artischocke beträufeln Sie dann mit etwas Olivenöl.

Anschließend lassen Sie die Artischocken mit einem Deckel zugedeckt auf kleiner Hitzezufuhr während 60 Minuten schmoren. Dabei müssen Sie bitte von Zeit zu Zeit die Flüssigkeit kontrollieren; wenn nötig können Sie etwas Weißwein/Traubensaft nachgießen. Zum Schluss können Sie die Artischocken warm oder kalt servieren, als Vorspeise oder als Beilage.

Artischocke:

Artischocke mit Knoblauchmayonnaise

Menge: 1 Portion

Mayonnaise:

4 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Eiersatz
1 Prise Tafelsalz
250 Milliliter Olivenöl

Außerdem:

1 Artischocke
etwas Zitronensaft
etwas Salzwasser

Zerstampfen Sie die abgezogenen Knoblauchzehen in einem Mörser, verrühren Sie 40 Gramm Wasser mit dem Eiersatz, geben es in den Mörser und verrühren Sie alles zu einer steifen Masse. Gewürzt wird die Masse mit Tafelsalz, dann geben Sie das Speiseöl tropfenweise unter Schlagen hinzu, bis die Masse Mayonnaisesteife erreicht hat.

Anschließend brechen Sie den Artischockenstiel ab, entfernen die harten äußeren Blätter und ziehen den Rest kurz durch kaltes Wasser. Den Boden schneiden Sie bitte glatt und beträufeln ihn mit Zitronensaft (damit er nicht braun wird). Nun kochen Sie die Artischocken etwa 30-45 Minuten in Salzwasser und servieren sie dann Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

Als Getränk empfehlen wir einen trockenen Weißwein oder für Kinder beziehungsweise trockene Alkoholiker hellen Traubensaft.

Avocado:

Ratatouille (MIT BILD)

Ein Hauptgericht mit Baguette oder mit Reis für Veganer.

Menge: 4 Portionen

1 mittelgroße Aubergine, 2 mittelgroße Zucchini
2 große Paprikaschoten, rot, 2 große Paprikaschoten, gelb
1 große Dose/n Tomaten, geschälte, 1 große Gemüsezwiebel
4 Zehen Knoblauch, 1 Teelöffel Rosmarin, frisch, gehackt
1 Esslöffel Thymian, frisch, gehackt, 1 Esslöffel Salbei, frisch, gehackt
1/2 Teelöffel Lavendelblüten, getrocknet und zerrieben
2 Esslöffel Zucker, 100 Milliliter Olivenöl
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
1/2 Tube Tomatenmark



Spülen Sie das Gemüse kalt ab, putzen Sie es und schneiden Sie es in mundgerechte Stücke. Dann schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in Würfel und den abgezogenen Knoblauch in feine Würfel. Danach spülen Sie die Kräuter kalt ab, schütteln sie kurz trocken und hacken sie ebenfalls. Nun salzen Sie die Auberginenstücke und lassen sie mindestens 10-15 Minuten ziehen, danach tupfen Sie die Auberginenstücke gründlich ab.

Anschließend erhitzen Sie in einer großen Pfanne mit hohem Rand etwas Olivenöl (auf mittlerer Hitzezufuhr) und braten die Zucchini sowie die Zwiebeln darin an. Danach geben Sie die geputzten Paprikaschoten dazu und fügen als letztes die Aubergine hinzu. Das ganze braten Sie jetzt etwas 5-8 Minuten bei hoher Hitzezufuhr. Dann geben Sie das Tomatenmark dazu und rühren ihn unter, würzen alles mit Pfeffer und Salz sowie Knoblauch und Kräuter. Dann geben Sie die geschälten Tomaten hinzu und fügen den Zucker dazu. Die Kochstelle reduzieren Sie jetzt auf mittlere Hitzezufuhr und lassen das Ratatouille etwa 25 Minuten köcheln (wenn nötig können Sie etwas Wasser zufügen). Das Gemüse sollte möglichst noch bissfest sein!

Nach dem Garen servieren Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Das Ratatouille schmeckt einfach mit einem Stück Baguette, Nudeln oder Reis. Natürlich kann das Gemüse auch ausgetauscht werden, wir von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) geben auch hin und wieder geputzte Champignons hinzu wenn wir das Ratatouille als Hauptgericht servieren.

Die Lavendelblüten können Sie übrigens auch weggelassen. Getrocknete Kräuter gehen auch, frische sind natürlich besser.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Kochzeit: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

Avocado:

Marinierter Mozzarella mit Avocado

Menge: 4 Portionen

- 1 Portion pflanzlicher Mozzarellakäse (siehe Tipp auf der nächsten Seite)
- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
- 3 Esslöffel Balsamessig
- 2 Fleischtomaten
- 1 Reife Avocado
- 1 Zitrone
- 1 Bund Rauke; oder 1/2 Batavia-Salat
- 4 Esslöffel kalt-gepresstes Olivenöl
- 1 Bund Dill

Schneiden Sie den pflanzlichen Mozzarellakäse (siehe Tipp) in Scheiben. Dann verrühren Sie nun den abgezogenen und Zerdrückten Knoblauch mit Tafelsalz, Pfeffer, Agavendicksaft, Senf und Essig in einer Schüssel. Dann gießen Sie die Mischung über den veganen Mozzarella und lassen die Zutaten mindestens 30 Minuten durchziehen.

Währenddessen schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein, geben sie in eine Schüssel, überbrühen sie mit kochendem Wasser und lassen die Tomaten 60 Sekunden ziehen. Danach nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in einer weitere Schüssel mit kaltem Wasser und schrecken sie ab. Danach ziehen Sie die Tomaten ab, vierteln sie und schneiden den Stielansatz ab. Nun entkernen sie die Tomaten und schneiden sie in Würfel.

Dann halbieren Sie die Avocado, entfernen den Stein, schälen sie und schneiden sie in Würfel. Damit die Avocado nicht braun wird beträufeln Sie sie jetzt bitte mit Zitronensaft. Danach vermischen Sie die Avocado mit den Tomatenwürfeln und würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend spülen Sie die Rauke (oder den Batavia) vorsichtig kalt ab (vorsichtig, damit keine Druckstellen entstehen, wir machen das immer in einem Sieb) und richten den Salat portionsweise auf Tellern an. Danach legen Sie die pflanzlichen Mozzarellascheiben darauf und bestreuen alles mit Tomatenwürfeln und Avocadowürfeln. Die restliche Marinade und das Olivenöl verrühren Sie bitte in einer Schüssel und beträufeln den Salat damit.

Zum Schluss spülen Sie den Dill kalt ab, zupfen ihn von den Stielen und bestreuen das Gericht vor dem Servieren mit ihm.

Avocado:**Unser Tipp:**

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Flohsamenschalen
2 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Wasser Pfeffer
etwas Tafelsalz

Die Flohsamenschalen und das Wasser vermischen Sie und lassen sie für zwei Stunden stehen lassen, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. Zwischendurch weichen Sie die Cashewkerne ein und schütten das Einweichwasser danach weg.

Die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft pürieren Sie zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab. Dann füllen Sie alles in eine kleine Schale und stellen den Mozzarellakäse bis zum Servieren kühl.

Unsere Tipps:

Für den Gelierprozess noch besser zu verwenden sind bereits gemahlene Flohsamenschalen. Mittels dieses Pulvers erhalten Sie beim Gelieren eine besonders feine Masse.

Sie können den selbst gemachten "Cashewkäse" seinem italienischen Vorbild auch optisch nahe bringen: Sehr kleinere, möglichst runde Schälchen eignen sich bestens, um die typisch runde Mozzarellaform nachzubilden.

Bohnen:

Süße Bohnen-Brownies

Menge: 1 Portion

250 Gramm Bohnen, weiße aus der Dose (Abtropfgewicht, also genau eine Dose)

1 Teelöffel Bohnenkraut

20 Gramm Weißmehl

1 Paket Backpulver

50 Gramm Schokoladenraspel oder gehackte Schokolade, vegan

2 Esslöffel Margarine

40 Gramm Zucker

1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie alle Zutaten bis auf die Schokolade in den Mixer oder pürieren Sie sie mit einem Pürierstab und mixen Sie sie gut durch. Erst danach mischen Sie bitte die Schokolade unter.

Dann legen Sie eine Backform mit Backpapier aus und verteilen den Teig darin. Die Brownies backen Sie zum Schluss bitte bei 180 Grad Celsius etwa 25-30 min im Backofen.

Nährwerte pro Portion

kcal: 895

Eiweiß: 24,40 Gramm

Fett: 38,95 Gramm

Kohlenhydrate: 110,50 Gramm

Bohnen:

Sauerländische vegane Schnippelbohnenuppe

Menge: 6 Portionen

1 Glas Bohnen (Schneidebohnen)
1 Teelöffel Bohnenkraut, gerebelt
2 große Zwiebeln
2 große Möhren
1 Liter Gemüsebrühe
1 Stange Lauch/Porree
800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln, die geschälten und kalt ab gespülten Möhren sowie die geschälten und ebenfalls ab gespülten Kartoffeln in Würfel. Dann geben Sie die Zutaten mit Gemüsebrühe und dem Bohnenkraut in einen großen Suppentopf und erhitzen die Zutaten.

Währenddessen halbieren Sie bitte den Porree, spülen ihn gründlich (kalt) aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde) und schneiden ihn in dünne Ringe. Dann geben Sie die Lauchringe in die Suppe zur Suppe. Zum Schluss fügen Sie das Glas Schneidebohnen mit Flüssigkeit zur Suppe, erwärmen es kurz mit und schmecken die Suppe mit Pfeffer ab.

Brokkoli:

Tomaten-Raita

Menge: 1 Portion

1 Knoblauchzehe

250 Gramm kleine Tomaten

2 Stängel Basilikum

100 Gramm Joghurt

50 Gramm Veganer Käse Gorgonzola Art (siehe Tipps auf der nächsten Seite)

50 Gramm veganen Quark (siehe Tipps auf der nächsten Seite)

etwa Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Tafelsalz

Raita ist eine indische Rohkost-Spezialität mit viel Joghurt-Sauce. Noch typischer schmeckt die Raita, wenn Sie statt Basilikum die bei uns selten angebotenen Blätter von Koriander verwenden.

Die Knoblauchzehe teilen, mit der Schnittfläche eine Salatschüssel ausreiben. Tomaten waschen, vierteln oder achteln, dabei den Stielansatz entfernen. Basilikumblätter waschen, abplücken. Große Blätter halbieren. Joghurt mit Schafskäse und Quark in einer Rührschüssel mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Salatschüssel gießen. Tomatenachtel hochkant in die Schüssel stellen, Basilikumblätter dazwischen stecken.

Unser Tipps:

Dieses Grundrezept können Sie beliebig variieren. Es schmeckt mit Radieschen, Paprikaschoten, Staudensellerie, Gurke oder Zucchini, Brokkoli oder Eisbergsalat. Wenn das Gericht sättigen soll, können Sie es mit gekochten kalten Hülsenfrüchten wie Kichererbsen oder roten Bohnen anreichern. Die Raita schmeckt auch mit gekochtem Getreide wie Quinoa, Reis oder Hirse. 1 bis 2 Esslöffel Kaltpressöl (Olive oder Kürbiskern) und gehackte Nüsse machen die Raita gehaltvoller und noch pikanter.

Brokkoli:**Unsere Tipps:**

Veganer Quark

Menge: 3 Portionen

500 Gramm Quark (Soja-Quark)
1 kleiner Bund Schnittlauch und Petersilie
1/2 Zwiebel
1/2 Esslöffel Balsamico, weißer
4 Esslöffel pflanzliches Speiseöl
etwas Tafelsalz und Pfeffer
eventuell Kümmel

Den Sojaquark geben Sie am Vortag in ein feines Sieb oder Leinentuch und lassen ihn abtropfen. Dadurch wird der Quark dicker. Muss es einmal schnell gehen, geht es natürlich auch ohne Abtropfen. Dann hacken Sie die Kräuter und die Zwiebel klein und rühren beides in den Sojaquark. Zum Schluss wird der Essig und das Öl hinzugeben und mit Gewürzen abgeschmeckt.

Veganer Käse Gorgonzola Art

Menge: 1 Portion

250 Gramm Tofu (natur)
1 Esslöffel dunkle Misopaste
1 Teelöffel scharfer Senf
1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in ein hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren alles mit dem Stabmixer cremig.

Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen lassen.

Nach der Reifezeit füllen Sie den Tofuzola in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.

Brokkoli:

Schlemmer-Baguette a la Köche-Nord.de
mit Frischkäse, Paprika, Brokkoli und Salami

Menge: 6 Portionen

1 Becher Crème fine
1 Portion veganen Quark (siehe Tipp auf Seite: 15)
1 Portion veganer Käse Frisch Art (siehe Tipps auf Seite: 17)
3 Paprikaschoten, rot, gelb, grün
200 Gramm Veganer Käse Gouda-Art, gerieben (siehe Tipps auf der nächsten Seite)
nach eigenem Belieben Brokkoli
nach eigenem Belieben Zwiebeln, rot
nach eigenem Belieben Baguettes oder Baguettebrötchen zum Aufbacken

Außerdem:

etwas Backpapier

Für den Belag verrühren Sie als erstes die Creme fine, den veganen Quark und den veganen Käse Frisch Art (siehe Tipps) miteinander.

Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk, die Scheidenwände sowie die Kerne und spülen die Schoten gründlich aus. Danach werden die Würfel bitte in kleine Würfel geschnitten. Anschließend ziehen die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebelhälften in Ringe. Den Brokkoli trennen Sie danach von den Röschen, spülen ihn mit kaltem Wasser ab und zerkleinern ihn.

Jetzt vermengen Sie alle Zutaten, bis auf den veganen Käse, in einer Schüssel miteinander. Wenn Sie mögen, können Sie den veganen Käse auch gleich mit in die Schüssel geben. Die Masse sollte möglichst streichfest sein.

Dann schneiden Sie die Baguettes oder Baguettebrötchen auf und legen beide Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Danach bestreichen Sie sie mit dem Belag und streuen den veganen Käse. Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor, schieben die Baguettes auf der mittleren Schiene in den Backofen und backen sie etwa 15-18 Minuten goldbraun.

Als Beilage empfehlen wir einen gemischten Salat.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Brokkoli:

Unser Tipps:

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt
5 Esslöffel Rejuvelac
2 Esslöffel Misopaste, hell
1 (70 Gramm) Zwiebel
2 Teelöffel Salz
4 Esslöffel Tapiokastärke
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie solange bis alles fein ist. Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichtete Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebige verschließbare Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur auskühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit es fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

Brokkoli:**Unser Tipps:**

Veganer Käse Frisch Art

Menge: 4 Portionen

500 Gramm ungesüßter Sojajoghurt

½ Teelöffel Meersalz

½ Teelöffel Zwiebelpulver optional

1 Teelöffel Dill getrocknet, optional

Um die überschüssige Flüssigkeit aus dem Sojajoghurt zu entfernen, hängen Sie ein Sehtuch oder ein Küchentuch in einen hohen zylindrischen Behälter und befestigen es mit einem starken Gummiband am Behälterrand.

Den Joghurt geben Sie in das Tuch und lassen ihn mindestens 8 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Danach geben Sie das Ganze in eine Schüssel, fügen die restlichen Zutaten hinzu und vermischen Alles gut.

Den veganen Frischkäse können Sie in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Rezepthinweise:

Für dieses Rezept eignet sich natürlich jeder ungesüßte pflanzliche Joghurt. Den veganen Frischkäse sollten Sie sehr vorsichtig salzen. Das Zwiebelpulver und der getrocknete Dill sind optionale Zutaten. Je nach eigenem Belieben können Sie auch andere Gewürze und Kräuter verwenden.

Brot:

sèches au beurre

Menge: 1 Laib

250 Milliliter warmes Wasser

2 Teelöffel Trockenhefe

1 1/2 Teelöffel Tafelsalz

3 Tassen Weißmehl

3 Teelöffel weiche Margarine

Außerdem:

etwas Backpapier

Nach Geschmack:

Kreuzkümmel-Samen

Geben Sie die Hefe zu der Flüssigkeit, warten Sie ein paar Minuten bis sich die Hefe etwas aufgelöst hat und rühren Sie sie dann vorsichtig um, bis die Hefe vollständig in das Wasser eingearbeitet ist.

Nun geben Sie das Mehl und das Tafelsalz in ein feines Sieb um sieben die beiden Zutaten in eine Schüssel. Dann formen Sie bitte eine Mulde.

Die Flüssigkeit mit der Hefe gießen Sie jetzt in die Mulde und fügen anschließend die Margarine bei.

Dann verkneten Sie alles zu einem geschmeidigen Teig. Kneten Sie bitte bis der Teig glatt und elastisch ist. Ist der Teig zu klebrig, können Sie ein wenig zusätzliches Mehl begeben.

Danach geben Sie den Teig in eine Schüssel und lassen ihn mit einem sauberen Küchentuch zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen.

Sobald sich der Teig etwa verdoppelt hat, teilen Sie ihn in drei gleiche Teile. Die einzelnen Stücke formen Sie bitte zu Kugeln und rollen die Kugeln mit einem Nudelholz zu einem dünnen Kreis mit einem Durchmesser von etwa 28 Zentimeter (etwa 1 Millimeter dick) aus.

Danach drücken Sie die Teige in eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne. Steht nicht die richtige Größe zur Verfügung, können Sie auch ein Backblech verwenden.

Brot:

Fortsetzung von sèches au beurre

Jetzt bestreichen Sie die Fladen mit je 1 Teelöffel weicher Margarine, dann streuen Sie die gewünschten Beläge, wie Kreuzkümmel.

Zum Schluss backen Sie die Fladen für ungefähr 5-7 Minuten bei 250 Grad Celsius. Die Sèches ganz nach dem Backen ganz leicht gebräunt und etwas praller sein.

Unsere Tipps:

Die Sèches au beurre servieren Sie am besten warm oder innerhalb von 24 Stunden. Dazu können Sie ein Glas Weißwein reichen.

Vorbereitung: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 60 Minuten

Backzeit: etwa 6 Minuten

Brot:

Indisches veganes Naan Brot

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weißmehl (Typ 1050)

150 Milliliter Sojamilch, lauwarme

2 ½ Esslöffel Zucker

2 Teelöffel Trockenhefe

1 Teelöffel Backpulver

2 Esslöffel Pflanzenöl

150 Milliliter Sojajoghurt, leicht geschlagen

1 Teelöffel Eiersatz

etwas Tafelsalz

etwas Mehl zum Ausrollen

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Brot:

Fortsetzung von Indisches veganes Naan Brot

Gießen Sie die Sojamilch in eine Schüssel und rühren Sie 1/2 Esslöffel Zucker sowie die Hefe ein. Dann lassen Sie das Gemisch an einem warmen Ort etwa 20 Minuten ruhen, bis die Hefe sich aufgelöst hat und die Mischung schaumig wird.

Nun geben Sie das Weißmehl mit 1/2 Teelöffel Tafelsalz und dem Backpulver in ein feines Sieb und sieben die Zutaten in eine große Schüssel. Dann fügen Sie 2 Esslöffel Zucker, die Sojamilch mit der aufgelösten Hefe, 2 Esslöffel Pflanzenöl, den leicht geschlagenen Joghurt und das leicht geschlagene Ei hinzu. Danach kneten Sie alles etwa 10 Minuten durch, bis der Teig schön glatt und geschmeidig ist. Anschließend geben Sie 1/4 Teelöffel Speiseöl in eine Schüssel und rollen die Teigkugel darin herum. Die Schüssel decken Sie jetzt mit der Frischhaltefolie ab und lassen den Teig an einem warmen Ort etwa 60 Minuten gehen, so dass er sich ungefähr verdoppelt.

Nach der Ruhezeit kneten Sie den Teig erneut durch, teilen ihn in 6 gleich große Kugeln und bedecken ihn mit einem sauberen Küchentuch. Dann wallen Sie die erste Kugel mit etwas Weißmehl dünn aus, entweder tropfen-förmig oder rund.

Jetzt drehen Sie im Gasofen die große Flamme auf volle Leistung auf und lassen eine Crepes-Pfanne oder eine andere große beschichtete Pfanne sehr heiß werden (es geht auch ohne Speiseöl). Erst, wenn die Pfanne sehr heiß ist (wir verwenden eine italienische Piadina-Platte), geben Sie den Fladen darauf. Dann braten Sie das Naan auf einer Seite, bis es Blasen wirft. Danach drehen Sie ihn nochmal kurz um (Vorsicht, jetzt kann das Naan leicht verbrennen!) und bräunen die andere Seite kurz.

Das Naan sollten Sie warm servieren! Es schmeckt sehr gut zu jeder Art von Curry oder zu Gerichten mit Sauce.

Unser Tipp:

Die fertigen Kugeln können übrigens auch sehr gut in Frischhaltefolie eingewickelt und eingefroren werden. Nach dem Einfrieren brauchen die Brote etwa 60 Minuten um wieder aufzutauen. Wir lockern die Frischhaltefolie und legen die Kugeln auf die Heizung.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Ruhezeit: etwa 60 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

Buchweizen:

Glutenfreie Buchweizen-Brötchen

Menge: 8 Brötchen

etwas lauwarmes Wasser
175 Gramm feines Weißmehl
etwas Olivenöl (zum Bestreichen)
100 Gramm Kartoffelstärke
225 Milliliter lauwarmes Wasser
100 Gramm glutenfreie Mehlmischung
1 Paket frische Hefe
1 1/2 Teelöffel Tafelsalz

Heizen Sie den Backofen bitte schon mal auf 220 Grad Celsius vor und stellen Sie zusätzlich eine kleine Schale mit kaltem Wasser in den Ofen (damit die Brötchen fluffiger werden). Dann geben Sie beide Mehl-Sorten in ein feines Sieb und sieben sie in eine Schüssel bevor Sie das Weißmehl mit allen anderen Zutaten (mit Ausnahme des Olivenöls) mischen. Den Teig geben Sie jetzt in Muffin-Förmchen und lassen ihn etwa 35 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Nach der Ruhezeit vermischen Sie das Olivenöl mit dem lauwarmen Wasser (zu gleichen Teilen) in einer Schüssel und bestreichen die Brötchen damit. Zum Schluss backen Sie das Ganze bei 180 Grad Celsius etwa 25 Minuten.

Ruhezeit: etwa 35 Minuten

Backzeit: etwa 25 Minuten

Buchweizen:

Kascha aus Buchweizen mit Champignons (nach [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) Art)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Buchweizen, gemahlen

1 Teelöffel Eiersatz

etwas Gemüsebrühe (Instant)

80 Gramm Margarine

300 Gramm Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

1 Gemüsezwiebel

½ Bund Dill, etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Geben Sie den Buchweizen in eine Schüssel und vermischen Sie ihn gut mit dem mit 40 Gramm Wasser angerührtem Eiersatz. Die Masse erwärmen Sie bitte in einer beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze-zufuhr unter ständigem Rühren, bis sie leicht gebräunt ist. Dann geben Sie 500 Milliliter Wasser, die Gemüsebrühe und 50 Gramm Margarine hinzu und lassen die Zutaten aufkochen. Nun decken Sie das Ganze zu, garen die Kascha bei schwacher Hitzezufuhr etwa 20 Minuten, bis die Gemüsebrühe aufgesogen ist. Ab und zu müssen Sie bitte umrühren.

Während der Garzeit putzen Sie bitte die Champignons putzen und schneiden sie klein. Pilze 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 lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Danach erhitzen Sie die restliche Margarine in einer Pfanne, geben die Zwiebeln dazu und dünsten sie in etwa 4 Minuten weich. Anschließend fügen Sie die klein geschnittenen Pilze hinzu und garen beide Zutaten bei starker Hitze-Zufuhr, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

Danach spülen Sie den Dill kurz ab, schütteln ihn trocken und schneiden ihn in Röllchen. Die Champignons, die Zwiebelwürfel und die Dill-Röllchen mischen Sie danach unter die Kascha und schmecken das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Unser Tipp:

Was auch gut schmeckt, aber dann nicht mehr ganz so vegan ist, ist eine Packung Krabben später zu den Champignons und Zwiebeln zu geben und dann das Ganze unter die Kascha zu mischen.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Kochzeit: etwa 20 Minuten

Erbsen:

Curry-Salat mit Nudeln

Menge: 3 Portionen

500 Gramm grüne Nudeln
2 veganer Quark (siehe Tipp auf Seite: 15)
2 Fleischsalat (a 200 Gramm)
4 Teelöffel Eiersatz
8 Pfirsiche
2 Tassen Pfirsichsaft
2 Esslöffel Curry
1 Dose Erbsen
1 Dose Pilze

Kochen Sie die Nudeln al dente und geben Sie die restlichen mit 150 Gramm Wasser und angerührtem Eiersatz Zutaten dazu.

Erbsen:

Gelberbsensuppe
Potage aux pois jaunes

Menge: 2.5 Liter

30 Gramm Margarine
80 Gramm Zwiebeln, geschält
80 Gramm Lauch/Porree, grün, gerüstet
40 Gramm Knollensellerie, geschält
40 Gramm Möhren, geschält
300 Gramm Erbsen, gelb, halb (Spalterbsen)
350 Gramm Kartoffeln, Typ C (mehlig kochend), geschält
2500 Gramm Gemüsebrühe
5 Gramm Tafelsalz
5 Gramm Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Einlage

100 Gramm Englischbrot, entrindet
30 Gramm Margarine

Vorbereitung:

Lassen Sie die Erbsen etwa 4 Stunden in kaltem Wasser quellen und schütten Sie das Wasser dann ab. Währenddessen können Sie schon mal den Lauch längs halbieren und kalt ausspülen (in den Zwischenräumen ist fast immer ein bisschen Erde). Danach schneiden Sie das Gemüse in Matignon (kleinwürfelig) und die geschälten und abgespülten Kartoffeln in 1 Zentimeter große Würfel. Nun schneiden Sie bitte das Englischbrot in kleine Würfel (Croutons) und rösten es in einer Pfanne in zerlassener Margarine goldgelb.

Zubereitung:

Anschließend zerlassen Sie die Margarine in einem Topf und dünsten das in dünne Scheiben geschnittene Gemüse darin an. Dann geben Sie die Erbsen bei und dünsten sie mit. Danach geben Sie die Kartoffelwürfel bei und füllen den Topf mit heißer Gemüsebrühe auf. Jetzt bringen Sie die Suppe zum Kochen, würzen sie mit Tafelsalz und Pfeffer und schäumen sie des öfteren mit einer Schaumkelle ab. Dann kochen Sie die Gelberbsensuppe etwa 2 Stunden. Die Suppe pürieren sie jetzt noch mit einem Stabmixer und gießen sie durch ein Spitzsieb. Danach kochen Sie die Suppe nochmals auf und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Beim Anrichten servieren Sie die Brot-Croutons bitte separat dazu.

Unsere Tipp:

Die Gelberbsensuppe können Sie auch mit wenig veganer Sahne verfeinern.

Erdnüsse:

Erdnusssauce
Sauce aux cacahuètes

Menge: 1 Liter

50 Gramm Erdnussöl
300 Gramm Erdnüsse, geschält, ungesalzen
30 Gramm Sesamkörner
100 Gramm Schalotten, geschält
20 Gramm Knoblauch, geschält
40 Gramm Ingwer, frisch, geschält
40 Gramm Zitronengras, gerüstet
80 Gramm Zucker
8 Gramm Tafelsalz
150 Gramm Kokosmilch, ungesüßt
40 Gramm Tamarinden-Paste
60 Gramm Reisessig
240 Gramm Gemüsefond
60 Gramm Limonensaft
10 Gramm Chilischoten, rot, entkernt

Vorbereitung:

Hacken Sie die Erdnüsse zusammen mit den Sesamkörnern im Cutter grob. Dann schneiden Sie die abgezogenen Schalotten, den abgezogenen Knoblauch, den Ingwer und das Zitronengras fein und pürieren es zusammen mit dem Zucker, dem Tafelsalz, der Kokosmilch, dem Tamarindenmark und dem Reisessig im Cutter zu einer feinen Paste. Die Chilischoten befreien Sie danach bitte von den Samen und hacken sie fein.

Zubereitung:

Die gehackten Erdnüsse und Sesamkörner rösten Sie jetzt im Speiseöl goldgelb. Dann geben Sie die Gewürzpaste und den Gemüsefond bei und kochen das Ganze einmal auf. Danach lassen Sie es auf kleiner Hitzezufuhr 10-20 Minuten leicht kochen und schäumen die Sauce des Öfteren mit einer Schaumkelle ab. Außerdem schmecken Sie die Erdnusssauce bitte mit Limonensaft ab und geben die gehackten Chilischoten dazu.

Unsere Tipps:

Die Sauce sollte möglichst dickflüssig sein. Je nach Verwendungszweck kann sie allenfalls mit wenig Wasser leicht verdünnt werden. Die Menge der Chilischoten richtet sich übrigens nach der gewünschten Schärfe der Erdnusssauce. Man verwendet diese Sauce heiß zu grillierten Satay-Spießchen.

Erdnüsse:

Wesselburener Sauerkraut-Salat

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Sauerkraut
60 Gramm Erdnüsse (gesalzen)
200 Gramm frische Ananas
1 Apfel (Boskop)
1 Möhre
1/2 grüne Paprikaschote
1/2 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
5 Esslöffel Rapsöl
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Zerpflücken Sie das Sauerkraut und schneiden Sie es nach Bedarf etwas klein. Danach hacken Sie die Erdnüsse fein und schneiden die Ananas in Scheiben. Dann schälen Sie den Apfel, entkernen ihn und raspeln ihn auf einer Küchenreibe. Das gleiche machen Sie mit der Möhre (schälen und raspeln). Jetzt entkernen Sie die Paprikaschoten, befreien sie von den Kernen, den weißen Scheidewänden und dem Stiel und waschen die halben Schoten gründlich ab. Anschließend werden die Paprikaschoten in kleine Würfel geschnitten.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel, spülen die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Petersilie fein. Zum Schluss geben Sie alles in eine Salatschüssel, verschlagen das Rapsöl mit dem Pfeffer und mengen die Salatzutaten mit dem Dressing gut durch.

Unser Tipp:

Weil wir gesalzene Erdnüsse verwenden brauchen Sie logischerweise für diesen Salat kein Salz mehr!

Grünkohl:

Grünkohltopf mit Pilzen
Low Carb, vegan

Menge: 3 Portionen

200 Gramm Grünkohl, frische Blätter
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Zentimeter Ingwer
1 Chilischote, mittelscharf
250 Gramm Champignons (oder andere Pilze)
2 Esslöffel Weißmehl
4 Stangen Staudensellerie oder Fenchel
1 Paprikaschote
2 Esslöffel Pflanzenöl oder Kokosfett
1 Esslöffel Gewürzmischung (Dukkah)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Grünkohlblätter kalt ab und schneiden Sie sie in 1-2 Zentimeter schmale Streifen. Wenn Sie das Gericht etwas feiner mögen, entfernen Sie die Stiele, nötig ist das aber nicht.

Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Haben Sie nicht viele, können auch Reste gegarter Kichererbsen oder ähnliches für Proteine sorgen.

Anschließend schneiden Sie alle anderen Zutaten fein oder hacken sie gegebenenfalls.

Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl auf recht hoher Hitzezufuhr in einem Topf und geben die Zwiebeln und den Ingwer dort rein. Nach 3 Minuten geben Sie die Pilze und die Chili hinzu und erhitzen die Zutaten gut. Die Paprika und den Sellerie oder Fenchel fügen Sie danach hinzu und können nun auch andere Reste unterbringen. Gewürzt werden die Zutaten mit Dukkah, dann decken Sie den Topf mit einem Deckel ab und lassen den Grünkohl etwa 15 Minuten nicht zu heiß schmoren.

Nebenbei versehen Sie einen weiteren hohen Topf mit einem Dünsteinsatz, füllen ihn mit 1-2 Zentimeter Wasser (sodass er grade nicht überflutet), und bringen ihn zum Kochen. Dann geben Sie die Grünkohlstreifen in den Einsatz und dämpfen sie etwa 10 Minuten. Selbst durchgegart haben die Grünkohlstreifen noch etwas Biss.

Grünkohl:

Fortsetzung von Grünkohltopf mit Pilzen

Zum Schluss schmecken Sie den Topf mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Den Grünkohl mengen Sie bitte rasch unter oder reichen ihn getrennt.

Dazu können Sie zum Beispiel Bulgur, Reis oder ein kräftiges Roggenbrot servieren.

Unsere Tipps:

Erhöhen Sie die Menge Grünkohl, sättigt dieses Essen durchaus auch ohne Kohlenhydratbeilage. Die grobe Konsistenz des Kohls gibt dem Gericht übrigens Fülle und dem Magen lange etwas zu tun.

Dukkah ist eine ägyptische Mischung aus Gewürzen und Nüssen oder Sesam, die Sie fertig kaufen oder selbst rösten und mischen. Mit den Zutaten können Sie herrlich variieren; sehr köstlich wird es immer.

Wir wählen Chili oder Paprika nur so scharf, dass wir sie mit den Kernen verarbeiten kann. Hier sollte eine von beiden rot, die andere gelb oder orange sein, da der Kohl ja schon grün ist.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Grünkohl:

Vegane Caldo verde

Menge: 2.5 Liter

40 Gramm Zwiebeln, geschält, 15 Gramm Knoblauch, geschält
670 Gramm Kartoffeln, Typ B (vorwiegend fest kochend), geschält
1400 Milliliter Gemüsebrühe, 330 Gramm Grünkohl, gerüstet
5 Gramm Tafelsalz, 5 Gramm Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

Einlage

35 Gramm Olivenöl, kaltgepresst, 50 Gramm Zwiebeln, geschält
15 Gramm Knoblauch, geschält, 250 Gramm Tomaten, Peretti, geschält, entkernt
15 Gramm Koriander, frisch, 5 Gramm Tafelsalz, 5 Gramm Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

Vorbereitung:

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln und den abgezogenen Knoblauch für die Suppe und die Einlage in feine Würfel. Dann spülen Sie die geschälten Kartoffeln kalt ab und schneiden sie in 8 Millimeter große Würfel. Den Grünkohl spülen Sie bitte auch kalt ab und schneiden ihn in feine Streifen. Danach schneiden Sie die Tomaten in 5 Millimeter große Würfel. Nun spülen Sie den Koriander kalt ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen ihn von den Stängeln und hacken ihn fein.

Zubereitung:

Danach kochen Sie die Gemüsebrühe in einem großem Topf auf. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch für die Suppenherstellung und die Kartoffeln geben Sie bitte dazu. Anschließend bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen sie etwa 20 Minuten kochen. Dabei müssen Sie die Suppe bitte des öfteren mit einer Schaumkelle abschäumen. Danach mixen Sie sie mit einem Stabmixer fein und würzen die Suppe mit dem Tafelsalz und dem Pfeffer. Jetzt geben Sie die Grünkohlstreifen hinzu und lassen alles weitere 10 Minuten leicht kochen. Nach der Kochzeit schmecken Sie die Caldo verde bitte nochmals mit den Gewürzen ab. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch für die Einlage weich. Danach geben Sie die Tomatenwürfel bei und dünsten sie kurz mit.

Anrichten:

Beim Anrichten richten Sie die Suppe bitte in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an, geben die Einlage bei und bestreuen die Caldo verde mit den gehacktem Koriander.

Unser Tipp:

Caldo verde ist eine portugiesische Suppe mit Chorizo (einer südeuropäischen würzigen Wurst) die wir für veganisiert haben.

Hafer:

Süße Hafer-Gewürzkugeln aus Sahrendorf

Menge: 1 Portion

100 Gramm Margarine

20 Gramm Agavendicksaft

100 Gramm Haferflocken

60 Gramm Vollkornmehl

1 Messerspitze Vanillepulver

etwas Tafelsalz

Gewürze nach eigenem Geschmack (zum Beispiel Zimt, Kardamom und Nelken)

ein paar Kokosflocken

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schlagen Sie die weiche Margarine in eine Schüssel schaumig, geben Sie den Agavendicksaft dazu und vermengen Sie die Zutaten mit den Haferflocken, dem Vollkornmehl, dem Vanillepulver, etwas Tafelsalz und den Gewürzen zu einem geschmeidigen Teig. Den Teig decken Sie dann mit einem sauberen Küchentuch ab und stellen ihn etwa 2 Stunden mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank. Nach der Ruhezeit formen Sie den Teig zu Kugeln und wälzen ihn zum Schluss in den Kokosflocken.

Unsere Tipps:

Alternativ zu Kokosflocken können Sie die Gewürzkugeln auch in Kakaopulver wälzen.

Carob ist übrigens ein Pulver aus Früchten des Johannisbrotbaumes, es ist dem Kakaopulver sehr ähnlich

Hafer:

Schoko-Hafer-Knusperchen

Menge: 25-30 Stück

100 Gramm getrocknete Aprikosen

100 Gramm Haferfleks

200 Gramm Zartbitter-Schokolade

1 Teelöffel pflanzliches Speiseöl

Außerdem:

etwas Backpapier

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie die Aprikosen in sehr kleine Würfel und vermischen Sie sie gut mit dem Haferfleks in einer Schüssel. Dann brechen Sie die Schokolade in kleine Stücke und schmelzen sie mit dem pflanzlichem Speiseöl in einem Topf im Wasserbad bei schwacher Hitzezufuhr unter Rühren.

Nun belegen Sie eine Tortenplatte mit dem Backpapier (das Backpapier müssen Sie eventuell mit ein paar Tropfen flüssiger Schokolade an der Tortenplatte festkleben). Die Aprikosen-Hefefleks-Mischung vermischen Sie danach mit der geschmolzenen Schokolade und geben sie auf die Tortenplatte. Die Masse verstreichen Sie jetzt mit einem großen glatten Messer flach zu einem Kreis (mit etwa 30 Zentimeter Durchmesser).

Anschließend stellen Sie die Tortenplatte für etwa 60 Minuten mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank, bis die Schokolade wieder fest geworden ist. Dann lösen Sie die Schokolade von dem Backpapier, brechen sie in kleine Stücke und bewahren sie gut verpackt bis zum Verzehr im Kühlschrank auf.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten, ohne Kühlzeit

Haltbarkeit: gekühlt etwa 10 Tage

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Kilojoule: 233

Kcal: 55

Himbeeren:

Ahnebyer Engelchens Himbeer-Eistorte (Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 1 Portion

250 Gramm veganer Käse Frisch Art (siehe Tipp auf der Seite 18)

150 Gramm Zucker

150 Gramm veganes Baiser (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

140 Gramm Schokolade (vegan)

1 Kilogramm Himbeeren, frische

4 Flaschen Cremefine zum Schlagen

1 Paket Vanillezucker

Außerdem:

1 Gefrierbeutel

Den Frischkäse verrühren Sie bitte erst mit dem Zucker in einer Schüssel. Dann geben Sie die Baiser in einen Gefrierbeutel und zerbröseln sie mit einem Nudelholz grob. Die Schokolade hacken Sie danach sehr klein und geben sie mit den Baiserbröseln zur veganen Frischkäsecreme. Anschließend geben Sie die Himbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen sie abtropfen. Dann legen Sie bitte etwa 5-10 schöne Beeren für die Dekoration beiseite), würfeln den Rest und mischen die Himbeeren vorsichtig unter. Nun schlagen Sie die Cremefine mit dem Vanillezucker steif und ziehen sie unter.

Dann geben Sie die Engelchens Himbeeren-Eistorte in einer Springform (26er) und lassen sie etwa 12 Stunden gefrieren.

Die Eistorte garnieren Sie nach dem Gefrieren mit den zurückgelegten Himbeeren und servieren sie sofort.

Sie lässt sich sehr gut mit einem elektrischen Messer oder einem in heißes Wasser getauchten Messer schneiden.

Arbeitszeit: 15 Minuten

Ruhezeit 750 Minuten

Himbeeren:

Unser Tipp:

Veganes Baiser

Menge: 2 Portionen

62 Milliliter Sud (Flüssigkeit) aus einer Dose Kichererbsen
75 Gramm Zucker

Kühlen Sie den Sud / die Flüssigkeit der Kichererbsen aus der Dose gut (zum Beispiel über Nacht) und schlagen Sie ihnd dann mit 75 Gramm Zucker mit dem Handrührgerät auf.

Es dauert etwa 8 Minuten, bis die Masse stichfest ist, danach lässt sie sich verarbeiten wie normales Baiser auch.

Anschließend backen Sie das vegane Baiser Bei 120 Grad (mehr trocknen als backen), je nach Größe etwa 30 Minuten.

Himbeeren:

Himbeeren-Sorbet

Menge: 4 Portionen

1/2 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)
150 Milliliter Wasser
160 Gramm Zucker
500 Gramm frische Himbeeren
1 Esslöffel Himbeergeist

Spülen Sie die Zitrone heiß ab und schälen Sie dann die Schale dünn ab. Danach geben Sie das Wasser mit dem Zucker und der Zitronenschale in einen kleinen Topf, bringen alles zum Kochen und lassen es bei starker Hitzezufuhr etwa 5 Minuten ohne Deckel sirupartig einkochen (das ergibt etwa 100 Milliliter Sirup). Den Sirup lassen Sie anschließend bitte erkalten und entfernen die Zitronenschale mit einer Schaumkelle.

Nun verlesen Sie die Himbeeren:

Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Dann geben Sie die Himbeeren mit der Hälfte des Sirups in einen hohen Rührbecher, pürieren sie und streichen sie nach eigenem Belieben durch ein Sieb. Den restlichen Sirup rühren Sie jetzt unter und schmecken das Ganze eventuell mit Himbeergeist ab (nur, wenn keine Kinder mitessen!).

Die Püree-Masse geben Sie anschließend in eine gefriergeeignete Schüssel und lassen sie etwa 60 Minuten in dem Gefrierschrank gefrieren. Danach rühren sie die Masse um und lassen das Himbeeren-Sorbet noch weitere 3 Stunden gefrieren (dabei müssen Sie noch mehrmals umrühren, sodass eine cremige Masse entsteht).

Zum Schluss verteilen Sie das Himbeeren-Sorbet mit einem Eisportionierer in 4 Portions-Schüsseln und servieren es dann.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten, ohne Abkühlzeit
Gefrier-Zeit: etwa 4 Stunden

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm
Fett: 0 Gramm
Kohlenhydrate: 45 Gramm
Kilojoule: 838
Kcal: 200

Kakao:

Glorias Schokoladenkuchen aus England

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

200 Gramm Weißmehl

¾ Teelöffel Tafelsalz

225 Gramm Zucker

2 Esslöffel Kakaopulver

115 Gramm Margarine

2 Teelöffel Eiersatz

5 Esslöffel Sojamilch

5 Esslöffel Wasser

Für die Glasur:

70 Gramm Margarine, 4 Esslöffel Kakaopulver

225 Gramm Puderzucker, 3 Esslöffel Sojamilch, heiße

Reiben Sie 2 tiefe Formen mit festem Boden (Durchmesser 18 Zentimeter) mit der Margarine ein und streuen Sie sie mit etwas Weißmehl aus.

Dann geben Sie das restliche Weißmehl, das Tafelsalz, den Zucker und den Kakao zusammen in ein Sieb und sieben die Zutaten in eine Schüssel. Danach geben Sie die geschmolzene Margarine dazu und verrühren sie gründlich mit dem mit 80 Gramm Wasser angerührtem Eiersatz, den 2 Esslöffeln Sojamilch, dem Wasser und dem Vanillearoma

Nun verteilen Sie den Teig auf die beiden Formen und backen den Kuchen im Backofen bei 170-175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 35 Minuten.

Währenddessen schmelzen Sie die Margarine und den Kakao zusammen in einem kleinen Topf. Den Puderzucker, die heiße Sojamilch und nach Geschmack den Vanillearoma rühren sie anschließend ein, bis eine zähflüssige Masse entstanden ist. Danach streichen Sie die Glasur dick auf den einen Kuchen, setzen den zweiten darauf und verteilen den Rest der Glasur auf dem ganzem Kuchen.

Unser Tipp:

Wichtig ist es, dass die Backform einen festen Boden hat, da der Teig sehr flüssig ist! Es muss aber nicht unbedingt eine runde Form sein und wenn Sie nur eine kleine Form haben, können Sie natürlich auch die Kuchen nacheinander backen! Je nach Form kann die Backzeit dann natürlich auch variieren.

Selbstverständlich können Sie jeden beliebigen Guss nehmen, aber er muss sehr zähflüssig sein, denn die Schicht zwischen den Kuchen sollte schön dick sein.

Kakao:

Kalter Hund oder Kekstorte

Menge: 1 Portion

3 Teelöffel Eiersatz
125 Gramm Zucker
60 Gramm Kakao
1 Teelöffel Kaffeepulver
300 Gramm Kokosfett
200 Gramm vegane Butterkekse (siehe Tipp)

Zum Garnieren:

Mandelstifte oder Früchte

Außerdem:

etwas Backpapier

Verrühren Sie den Eiersatz in einer Schüssel mit 80 Gramm Wasser und dem Zucker. Dann geben Sie den Kakao und das Kaffeepulver dazu, erhitzen das Kokosfett vorsichtig und lassen es etwas abkühlen. Danach geben Sie das Kokosfett bitte unter die Eiersatzmasse und lassen sie leicht dick werden. Nun schichten Sie abwechselnd die Butterkekse mit der Schokomasse in eine mit dem Backpapier ausgelegte Kastenform. Zum Schluss lassen Sie die Torte fest werden und garnieren sie mit den Mandelstiften oder den Früchten Ihrer Wahl.

Unser Tipp:

Vegane Butterkekse

Menge: 1 Portion

200 Gramm Dinkelmehl (Type 630)
100 Gramm Margarine (Alsan), geschmolzen
50 Gramm Zucker
1 Paket Vanillezucker
2 Esslöffel Pflanzenmilch (Pflanzendrink), z. B. Reisdink
1 Prise Tafelsalz

Verkneten Sie alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig. Dann wickeln Sie den Teig in die Folie, lassen ihn etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen und rollen ihn anschließend aus und stechen Kekse aus.

Die Kekse backen Sie zum Schluss etwa 8 - 10 Minuten bei 180 Grad (Umluft/Heißluft).

Kartoffeln:

Schwedische Fächerkartoffeln (MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

12 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)

2 Teelöffel Tafelsalz

80 Gramm Margarine

2 Esslöffel Mandel-Parmesan (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

Margarine, für die Form

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kalt ab und tupfen Sie die Kartoffeln trocken. Dann schneiden Sie 1/2 Zentimeter dünne Scheiben ein und zwar so, dass die Kartoffeln unten noch zusammenhängen. Hilfreich ist es, die Kartoffeln auf einen Esslöffel zu legen. Danach fetten Sie eine Backform mit der Margarine ein, legen die Kartoffeln dicht nebeneinander mit der eingeschnittenen Seite nach oben auf und salzen sie und belegen sie mit Margarineflöckchen. Anschließend schieben Sie die Form mit den Kartoffeln in einen vorgeheizten Backofen (200 Grad Celsius/ Oberhitze und Unterhitze) und lassen das Gericht etwa 50-60 Minuten garen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit bestreichen Sie die Kartoffeln bitte nochmals mit der Margarine und bestreuen sie mit veganem Parmesankäse.

Unser Tipps:

Wir stecken an die Fächerkartoffeln immer Knoblauchscheiben, Rosmarin oder Thymian mit an die Kartoffeln.



Kartoffeln:

Unser Tipp:

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln

jeweils 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Salz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

Kartoffeln:

Syrische Kartoffeln

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (festkochend)

1 Esslöffel Kümmel

1 Bund Minze

1 Bund Petersilie

1 Zitrone, den Saft davon

1 Teelöffel Zucker

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

100 Milliliter Olivenöl

Spülen Sie die Kartoffeln kalt ab und kochen Sie sie mit Kümmel etwa 20-25 Minuten gar. Danach pellen Sie die Pellkartoffeln und schneiden sie in Scheiben. Danach spülen Sie die Minze und die Petersilie kalt ab (getrennt), schütteln die Kräuter kurz trocken und hacken sie fein. Anschließend verschlagen Sie den Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Zucker, dem Tafelsalz und dem Pfeffer mit Olivenöl und mischen die Mischung mit den Kräutern unter den Kartoffeln.

Leinsamen:

Mehrkornbrötchen (Mit Bild)

Mit Hefe gebacken, schnell zubereitet

Menge: 20 Portionen

300 Gramm Weizenvollkornmehl
200 Gramm Weizenmehl Typ 550
150 Gramm Haferflocken
20 Gramm Leinsamen
20 Gramm Sesam
20 Gramm Kürbiskerne
20 Gramm Sonnenblumenkerne
20 Gramm Mohn
1 Würfel Hefe, frische (42 Gramm)
550 Milliliter Wasser, lauwarmes (knapp)
3 Teelöffel Tafelsalz
1 Esslöffel Olivenöl

**Außerdem:**

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft) vor.

Dann vermischen Sie die Mehlsorten und die Kerne und Saaten miteinander vermischen. Danach geben Sie alles mit der Hefe (zerbröseln) in eine Küchenmaschine (ohne Küchenmaschine müssen Sie die Hefe mit etwas Wasser auflösen!), geben etwas Wasser dazu und verkneten alles gut. Verkneten Sie die Zutaten bitte erst auf langsamer Stufe, dann auf höchster Stufe etwa 5-6 Minuten (dabei darf der Teig noch leicht feucht sein, das Vollkornmehl nimmt noch einiges an Wasser auf). Die Schüssel stellen Sie mit einem sauberen Handtuch zugedeckt an einen warmen Ort und lassen den Teig etwa 2 Stunden gehen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Jetzt teilen Sie den Teig in 20 Portionen und formen (schleifen) daraus Brötchen.

In einer Backstube wird der Teig abgewogen, das würden wir Ihnen auch empfehlen, damit die Brötchen die gleiche Größe haben.

Die Brötchen legen Sie nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen sie noch etwa 30-35 Minuten abgedeckt gehen (damit sich das Volumen vermehrt).

Leinsamen:

Fortsetzung: Mehrkornbrötchen (Mit Bild)

Nach Belieben können Sie die Brötchen anfeuchten und jetzt mit den Samen und den Kernen bestreuen. Dann backen Sie sie im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten.

Die Brötchen schmecken sehr würzig und sind auch ausgesprochen saftig. Sie lassen sich auch gut einfrieren und nach dem Auftauen kurz im Backofen aufbacken.

Hefegegner können die Brötchen auch gerne mit der Hälfte der Hefe backen, dann müssen sie allerdings länger gehen, um genauso locker zu werden.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Ruhezeit: etwa 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

Leinsamen:

Knuspermüsli
Low Carb, vegan

Menge: 1 Portion

750 Milliliter Wasser
75 Gramm Leinsamen
200 Gramm Mandeln, gerieben
200 Gramm Kokosraspel
1 Handvoll Sojakerne
1 Handvoll Sojaflocken
1 Handvoll Nüsse, gehackt
1 Esslöffel Zimt
1 Teelöffel Vanilleextrakt
2 Esslöffel, gehäuft Eiweißpulver (Vanillegeschmack)

Außerdem:

etwas Backpapier

Kochen Sie die Leinsamen in kaltem Wasser einmal kurz auf, lassen Sie sie dann für etwa 15 Minuten köcheln, das ergibt eine schleimige Masse. Dann gießen Sie die Leinsamen durch ein Sieb (abseihen), fangen die klare Flüssigkeit in einer Schüssel auf und kühlen sie für etwa 15 Minuten an der frischen Luft herunter.

Anschließend schlagen Sie die Masse mit einem Mixer etwa 5-10 Minuten "steif", die Konsistenz ist natürlich nicht vergleichbar mit herkömmlichen Eischnee. Nun mischen Sie alle Zutaten inklusive des abgeseihten Leinsamens in einer Schüssel zusammen.

Das Müsli verteilen Sie bitte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und geben es für etwa 90 Minuten bei 160 Grad (Oberhitze/Unterhitze) in den vorgeheizten Backofen. Zwischendurch mischen Sie das Müsli mit einem Kochlöffel durch, damit es von allen Seiten gleichmäßig braun wird. Wenn das Müsli schön knusprig ist, ist es fertig.

Wichtig:

Das Müsli sollten Sie nicht zu früh herausnehmen, da es sonst weich bleibt! Die Backzeit hängt übrigens von der Konsistenz ab, je flüssiger die Masse, desto länger die Backzeit!

Variationen:

Schokovariante:
mit Schoko-Eiweißpulver und Kakao.

Fettärmer:
Sojagleie anstatt geriebener Mandeln.

Linsen:

Veganer Shepherds Pie

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
5 Möhren
½ Knollensellerie
200 Gramm Linsen, (grüne Tellerlinsen)
100 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
1 Liter Gemüsebrühe
100 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)
etwas Pflanzenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Oregano, getrockneter, oder weitere Kräuter, nach Geschmack
etwas Currypulver
1 Tüte Kartoffelpüree-Pulver
nach eigenem Belieben Sojamilch, für das Kartoffelpüree
100 Gramm veganer Streukäse
2 Zehen Knoblauch

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kalt ab und schneiden Sie die Möhren in kleine Scheiben oder Würfel. Dann schälen Sie den Knollensellerie ebenfalls und schneiden ihn auch in Würfel. Nun putzen Sie die Champignons (siehe Tipps) und schneiden sie in Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauchzehen ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel.

Für die Sauce braten Sie nun zuerst die Zwiebel und Knoblauchzehen in etwas heißem Speiseöl kurz an. Dann fügen Sie die Möhren und den Sellerie hinzu und dünsten die Zutaten etwa 15 Minuten, bis sie leicht goldbraun und weich sind. Dann geben Sie die Champignons hinzufügen und braten alles weitere 4 Minuten. Jetzt fügen Sie die Linsen hinzu und gießen das Ganze mit der Brühe und je nach Belieben mit Rotwein auf (wenn Kinder mitessen sollten Sie den Rotwein durch roten Traubensaft ersetzen). Wichtig dabei ist: Nicht schon salzen! Das verändert leider die Kochzeit der Linsen! Danach lassen Sie die Zutaten etwa 45 Minuten köcheln und rühren zwischendurch gelegentlich um. Nach etwa 30 Minuten heizen Sie bitte schonmal den Backofen auf 190 Grad Celsius (Umluft) vor. Dann bereiten Sie den Kartoffelbrei nach Packungsanweisung zu und salzen ihn leicht.

Linsen:

Fortsetzung von Veganer Shepherds Pie

Nach den 45 Minuten Kochzeit sollten die Linsen schön weich sein. Nun schmecken Sie das Gericht mit Pfeffer, Tafelsalz, Oregano und Curry gut ab! Sie können auch noch je nach Geschmack andere Kräuter und Gewürze hinzufügen. Die Linsen füllen Sie dann in eine große Auflaufform, verteilen anschließend den Kartoffelbrei darüber und bestreuen das Gericht danach mit dem Käse. Den Pie backen Sie zum Schluss für etwa 20 Minuten im Backofen und servieren ihn Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Gemüse-Pie

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochende)
etwas Tafelsalz
1 Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe (eventuell)
100 Gramm rote Linsen
100 Gramm Zwiebeln
200 Gramm Möhren
1 Aubergine
200 Gramm Staudensellerie
1 Bund Petersilie
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
100 Gramm Sojajoghurt
etwas Speiseöl für die Form

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kalt ab und garen Sie die Knollen in Salzwasser (oder in Gemüsebrühe) in etwa 20 Minuten. Danach gießen Sie die Kartoffeln ab und lassen sie ausdampfen. Währenddessen lassen Sie in einem Topf 300 Milliliter Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen, geben die Linsen dazu, salzen sie und lassen die Linsen mit einem Deckel zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln. Nach der Kochzeit stellen Sie den Topf beiseite, lassen die Linsen etwa 10 Minuten quellen und schütten sie dann in ein Sieb ab.

Linsen:

Fortsetzung von Gemüse-Pie

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Dann putzen und schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz kalt ab und schneiden die Möhren ebenfalls in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Aubergine kalt ab, putzen sie und schneiden die Aubergine in etwa 1 ½ Zentimeter große Würfel. Anschließend spülen Sie den Staudensellerie auch kalt ab, putzen ihn und schneiden ihn in etwa 1 Zentimeter dicke Scheibchen. Die Danach spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Blättchen klein. Außerdem heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze (Umluft 170 Grad Celsius) vor und fetten eine Form mit Speiseöl ein. Dann erhitzen Sie in einem Topf das restliche Speiseöl und dünsten darin die Zwiebeln glasig. Danach geben Sie die Möhren und die Aubergine dazu und braten das Gemüse etwa 2 Minuten mit an. Jetzt mischen Sie den Staudensellerie unter und bedecken die Zutaten knapp mit Wasser. Danach salzen und pfeffern Sie alles und lassen es etwa 4 Minuten köcheln. Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, heben die Linsen und zwei Drittel von der Petersilie unter und würzen das Ganze kräftig mit Kreuzkümmel, Tafelsalz und Pfeffer.

Danach zerstampfen Sie die Kartoffeln im Topf mit dem Kartoffelstampfer, rühren den Sojajoghurt unter und salzen das Püree leicht.

Dann geben Sie das Gemüse in die Form und streichen es glatt. Das Kartoffelpüree verteilen Sie bitte über dem Gemüse, streichen es glatt und ziehen mit einem Messer ein Wellenmuster hinein. Zum Schluss wird der Gemüse-Pie im Backofen (in der Mitte) in etwa 20 Minuten goldbraun gebacken und mit der übrigen Petersilie bestreut.

Maronen:

Kartoffel-Maronen-Püree

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)

50 Gramm Margarine

180 Milliliter Mandelmilch

350 Gramm frische Maronen

etwas Tafelsalz

etwas Muskatnuss

Schälen Sie die Kartoffel, waschen Sie sie und halbieren Sie sie. Dann garen Sie die Kartoffeln in der Gemüsebrühe weich. Während die Kartoffeln kochen, zerlassen Sie bitte die Margarine und kochen die Mandelmilch auf. Dann schneiden Sie die Maronen jeweils an der Spitze kreuzweise ein, köcheln sie in Salzwasser etwa 9-10 Minuten, schrecken die Maronen danach ab (damit sie nicht weiter garen), lassen sie gut abdämpfen und drücken sie durch eine Kartoffelpresse oder zerstampfen sie gut. Nun rühren Sie die zerlassene Margarine und so viel heiße Mandelmilch unter, dass das Püree eine schön sämige Konsistenz hat. Danach schlagen Sie das Püree mit einem Schneebesen luftig auf und schmecken es mit Tafelsalz und Muskat ab. Die Kartoffeln drücken Sie bitte ebenfalls durch die Kartoffelpresse oder zerstampfen sie und vermengen sie dann mit dem Maronenpüree.

Maronen:

Maronen-Cappuccino-Creme

Menge: etwa 500 Gramm

200 Gramm Maronenpüree (aus der Dose, Esskastanien-Püree)

4 Esslöffel Apfeldicksaft

250 Gramm Sojasahne

3 Teelöffel Cappuccinopulver (siehe Tipp)

Rühren Sie das Maronenpüree und den Apfeldicksaft mit einem Mixer (Rührstäbe glatt. Dann rühren Sie den Quark unter und schmecken die Creme mit Cappuccino-Pulver ab.

Anschließend füllen Sie die Creme in ein verschließbares Gefäß und stellen es in den Kühlschrank.

Unsere Tipps:

Als Füllung für Pfannkuchen schmeckt dies Creme auch sehr gut!

Veganes Cappuccinopulver

Menge: 1 Portion

75 Gramm Sojamilchpulver (aus dem Reformhaus)

50 Gramm Puderzucker

25 Gramm wasserlöslicher Instantkaffe

Mixen Sie alle Zutaten in einem Mixer und verarbeiten Sie sie zu einem gleichmäßigen Pulver.

Meerrettich:

Kräuterpfannkuchen mit Quarkcreme

Menge: 4 Portionen

Für die Quark-Creme:

250 Gramm Simply V FrischeGenuss (vegane Quarkalternative)

4 Esslöffel Sojasahne

1 Teelöffel geriebenen Meerrettich (aus dem Glas)

3 Esslöffel Instant-Haferflocken

2 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)

etwas Tafelsalz

Für die Kräuter-Pfannkuchen:

150 Gramm Weizenmehl

1 Paket Backpulver (8 Gramm)

2 Esslöffel kernige Haferflocken

3 Teelöffel Eiersatz

250 Milliliter Mineralwasser (Medium)

50 Gramm frisch geriebenen Mandel-Parmesan (siehe Tipp auf Seite 39)

2 Esslöffel gemischte, klein geschnittene Kräuter, zum Beispiel Kerbel, Estragon, Schnittlauch, Petersilie Thymian

1 Esslöffel klein geschnittenes Basilikum

1 Esslöffel klein geschnittener Dill

1 Zwiebel

8 Esslöffel Speiseöl zum Braten

etwas glatte Petersilie

ein paar Schnittlauch-Halme und Schnittlauch-Röllchen

Für die Quarkcreme verrühren Sie den Simply V FrischeGenuss mit der Sojasahne gut. Dann rühren Sie den Meerrettich, die Haferflocken und die Schnittlauch-Röllchen unter und würzen die Masse mit Tafelsalz.

Für die Kräuter-Pfannkuchen geben Sie das Weizenmehl und das Backpulver in eine Rührschüssel und mischen es mit den Haferflocken. Dann geben Sie das Eiersatz mit 120 Gramm angerührtem Wasser dazu, gießen es mit dem Mineralwasser in einer weiteren Schüssel und geben das nach und nach unter Rühren zu der Mehl-Haferflocken-Mischung. Dabei müssen Sie darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Den Teig lassen Sie jetzt bitte etwa 20-22 Minuten ruhen. Anschließend rühren Sie den veganen Käse und die Kräuter unter den Teig. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in kleine Würfel und fügen sie hinzu. Gewürzt wird der Teig mit einer Prise Tafelsalz.

Meerrettich:

Fortsetzung von Kräuterpfannkuchen mit Quarkcreme

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und verteilen eine dünne Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne. Danach backen Sie den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb. Bevor Sie den Pfannkuchen wenden sollten Sie wieder etwas Speiseöl in die Pfanne geben. Nach dem Backen nehmen Sie den Pfannkuchen heraus, legen ihn auf einen Teller und stellen ihn (zum Beispiel im Backofen bei etwa 70 Grad Celsius) warm. Auf die gleiche Art verarbeiten Sie dann den restlichen Teig.

Nebenbei spülen Sie bitte die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Dann richten Sie die Pfannkuchen mit der veganen Quarkcreme auf vorgewärmten Tellern an. Zum Schluss wird das Gericht mit Petersilienblättern, Schnittlauchhalmen und Schnittlauchröllchen garniert serviert.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Ruhezeit

Meerrettich:

Cremige Rote Bete-Möhren-Suppe mit Fladenbrot

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Rote Bete, geschält 400 Gramm '(etwa)

150 Gramm Möhren

½ mittel-große Zwiebel, weiß

1 Esslöffel Speiseöl

½ Liter Gemüsebrühe

2 ½ Kartoffeln (mehligkochend)

½ Stücke Sellerie, klein geschnitten

etwas Meerrettich, geriebenen ODER:

etwas Meerrettich, aus dem Glas

etwas Pfeffer, weißer

etwas Tafelsalz

Putzen Sie die Rote Bete und die Möhren ab und schneiden Sie beides in kleine Stücke. Dann schälen Sie die Kartoffeln, schneiden sie in kleine Würfel, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Nun braten Sie die Zwiebeln in Speiseöl in einem Topf die Zwiebel an und geben etwas Sellerie dazu. Dann fügen Sie bitte das klein geschnittene Gemüse hinzu und schwitzen es etwas an. Das Ganze gießen Sie jetzt mit der Gemüsebrühe auf und garen es. Wenn Sie möchten, können Sie die Suppe auch noch pürieren. Abgeschmeckt wird das Gericht zum Schluss mit den Gewürzen.

Unser Tipp:

Sie sollten mit dem frischem Meerrettich vorsichtig sein. Der Sahnemeerrettich aus dem Glas ist weniger intensiv.

Als Beilage empfehlen wir ein Stück Fladenbrot.

Oliven:

Sir Williams-Birnen

Menge: 2 Portionen

4 große Birnen (Glas)

Beize:

2 Esslöffel Weinbrand

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Prise Pfeffer

1 Prise Tafelsalz

1 Spritzer Tabasco

Füllung:

80 Gramm Veganer Käse Gouda-Art (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

40 g gefüllte Oliven

Marinade:

60 Gramm vegane Mayonnaise (siehe Tipp)

1 Esslöffel Sojasahne

1 Teelöffel geriebener Meerrettich

1 Prise Zucker

Die Birnen lassen Sie gut abtropfen und geben sie in eine gefettete Auflaufform. Dann mixen Sie die Zutaten für die Beize, marinieren die Birnen damit und lassen sie etwa 30 Minuten durchziehen. Den veganen Käse schneiden Sie jetzt in Streifen und die Oliven in Scheiben. Anschließend mischen Sie die Zutaten und geben sie in die Birnen.

Nun backen Sie das Ganze etwa 20 Minuten bei 250 Grad im Backofen. In der Zwischenzeit vermengen Sie die Zutaten für die Marinade und schmecken diese mit Meerrettich und Zucker ab. Nach dem Backen müssen Sie die Birnen mit der Marinade übergießen und können sie dann sofort Ihren Gästen servieren.

Oliven:

Unser Tipp:

vegane Mayonnaise

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)

250 Milliliter Rapsöl, (oder anderes pflanzliches Öl)

1 Teelöffel Senf (mittelscharf)

1 Schuss Weißweinessig

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für dieses Rezept benötigen Sie einen Mixer oder einen Pürierstab.

Schlagen Sie die Sojamilch mit dem Weißweinessig kurz in einer Schüssel auf. Dann lassen Sie das Speiseöl unter Rühren einlaufen und rühren den Senf, den Pfeffer und ordentlich Tafelsalz unter.

Unser Tipp:

Nach eigenem Belieben können Sie noch Kräuter zufügen oder die vegane Mayonnaise mit anderen Zutaten verfeinern.

Oliven:

Kräuter-Sojasahne-Creme

Menge: 4 Portionen

125 Gramm Sojaquark

250 Gramm Sojasahne-Joghurt

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Tasse feingehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel/Maggikraut, Dill, Borretesch, Zitronenmelisse, Estragon)

1 Knoblauchzehe

0.25 Teelöffel Sellarisalz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Rühren Sie den veganen Quark mit dem Sojasahne-Joghurt und dem Zitronensaft cremig. Dann geben Sie den Quark mit den Kräutern und der abgezogenen durchgepresste Knoblauchzehe dazu. Abgeschmeckt wird die Creme mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach decken Sie die Creme mit der Folie ab, stellen sie in den Kühlschrank und servieren sie gut gekühlt Ihren Gästen.

Varianten: Statt Knoblauch können Sie feingehackte Kapern (1 Esslöffel auf 4 Portionen) oder schwarze Oliven oder Gewürzgurken oder Meerrettich nehmen. Zur Abwechslung können Sie die Kräuter-Sahne-Creme mit Curry oder Paprikapulver würzen.

Unser Tipp:

Diese Creme passt zu knusprigen Knäckebrot oder Vollkornbrot, Pellkartoffeln, Schmorkartoffeln, Kartoffeln vom Blech.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Person etwa 170 Kalorien

Pilze:

Leckere Waldpilzsauce
einfach und schnell

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Pilze (Waldpilze), gemischt, zum Beispiel Maronen, Steinpilze, Parasole, Rotfußröhrling, et cetera.

2 Esslöffel Weißmehl

1 Zwiebel

1 Tasse Gemüsebrühe, heiß

1 Becher Crème fine

etwas Zitronensaft

etwas Petersilie

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Speiseöl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)

Putzen Sie erst die Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie sie dann in nicht zu kleine Scheiben. Danach würfeln Sie die abgezogene die Zwiebel und dünsten sie in etwas Speiseöll (zum Beispiel Sonnenblumenöl) glasig. Anschließend geben Sie die Pilze dazu und dünsten sie mit. Dabei müssen Sie bitte gelegentlich umrühren. nun löschen Sie die Zutaten mit einer knappen Tasse heißer Gemüsebrühe ab und lassen das Gericht etwas köcheln.

In der Zwischenzeit spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden Sie klein.

Eventuell müssen Sie noch etwas Gemüsebrühe zu den Pilzen nachgießen (je nach Verhältnis Pilze/Sauce). Jetzt können Sie je nach Geschmack bis zu 1 Becher Crème fine einrühren und die Petersilie hinzugeben. Das Ganze schmecken Sie anschließend mit Zitronensaft, einer Priese Tafelsalz und etwas Pfeffer ab und lassen es nochmal kurz köcheln bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Als Beilage passen Semmelknödel oder Nudeln sher gut.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

Pilze:

Parasolpilzragout

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Pilze (Parasole-)
2 Esslöffel Weißmehl
1 große Gemüsezwiebel
1 Esslöffel Margarine
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, gestoßen
etwas Gemüsebrühe
2 Becher Sojasahne
100 Milliliter Weißwein, trocken
1 Esslöffel Petersilie
1 Schuss Cognac

Braten Sie die geputzten (siehe Tipp) und in Stücke geschnittene Parasolpilze, die gewürfelte Zwiebeln, den gewürfelte Speck in erhitzter Margarine an. Dann würzen Sie die Zutaten mit Tafelsalz und gestoßenem Pfeffer (zum Beispiel Kubebenpfeffer). Danach löschen Sie alles mit Gemüsebrühe ab, geben den Weißwein dazu und lassen das Gericht köcheln, bis die Pilze gar sind. Nun geben Sie die Sojasahne dazu und lassen das Ganze unter Rühren weiter köcheln, bis die Masse einen sämigen Eindruck macht. Vor dem Servieren heben Sie noch einen Schuss Cognac und Petersilie unter und servieren das Ragout dann Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Dieses Gericht können Sie mit Semmelknödeln oder Pasta servieren.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Rezeptehinweis:

Marcus Petersen-Clausen hat keine Arthrose, ist sich nicht sicher wie der Alkoholgehalt dieses Rezeptes sich auf Ihre eventuelle Krankheit auswirkt und rät davon ab Cognac und Weißwein bei Arthrose zu konsumieren (sicher ist sicher)!

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Kochzeit: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

Quinoa:

Pizza Prosciutto (Baja en carbohidratos, Sin gluten)

Low carb Pizza aus Quinoateig mit Salami, Schinken, Peperoni und Mozzarella (glutenfrei)

Menge: 1 Portion

100 Gramm Quinoa, 1 Teelöffel Essig

1 Esslöffel Speiseöl, 2 Esslöffel Kräuter der Provence

400 Gramm Tomaten, stückige

100 Gramm pflanzlichen Mozzarella, gerieben (siehe Tipp auf Seite: 11), 2 Peperoni, mild

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad mit (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Währenddessen lassen Sie die Quinoa in einem kleinen Topf mit 200 Milliliter Wasser für etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis das ganze Wasser verdampft ist. Dann füllen Sie das Ganze in einen hohen Mixbecher um und lassen es etwas abkühlen. Die Quinoa mixen Sie danach bitte mit einem Stabmixer (oder einer Küchenmaschine) geben den Essig, das Speiseöl und 1 Esslöffel Kräuter der Provence hinzu und vermischen die Zutaten zu einer möglichst homogenen Masse.

Den Teig verstreichen Sie anschließend mit den Fingern und mit der Hilfe eines Esslöffels auf einem zugeschnittenen Backpapier zu einem runden, schön dünnen, gleichmäßigen Pizzateig. Der Teig sollte möglichst auf einem Backgitter (nicht auf einem Backblech) und mit Backpapier belegt (keine dickere Silikon-Backmatte verwenden) jetzt etwa 10 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene vor-gebacken werden, damit er etwas knusprig werden kann. Wenn Sie es sehr knusprig haben möchten, können Sie den Teig bis zu 20 Minuten vor-backen!

In der Zwischenzeit mischen Sie bitte die gehackten Tomaten mit 1 Esslöffel Kräuter der Provence oder Pizzagewürz und schneiden die Peperoni in Scheiben. Wenn Sie keinen geriebenen Mozzarella haben, können Sie auch den pflanzlichen Mozzarella zerzupfen.

Jetzt holen Sie das Backgitter aus dem Backofen und bestreichen den Pizzaboden mit der Tomaten-Mischung bis zum Rand gleichmäßig. Anschließend belegen Sie die Pizza mit der Peperoni sowie dem Mozzarella und in weiteren 15 Minuten im Backofen fertig-backen.

Zum Schluss lassen Sie die Pizza etwa 3 Minuten abkühlen, lösen sie vorsichtig mit einem Pfannen-Wender von dem Backpapier und servieren sie dann.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Ruhezeit: etwa 10 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

Quinoa:

Glutenfreies Soja-Brötchen

Menge: 4 Brötchen

50 Grmm geprüfter Amarant
50 Gramm Sojamehl
etwas Tafelsalz
125 Milliliter lauwarmes Wasser
50 Gramm Quinoa

Geben Sie das Mehl mit dem Salz in ein feines Sieb und sieben Sie beides in eine Schüssel. Dann vermischen Sie die Zutaten mit dem lauwarmen Wasser und geben anschließend den Amarant hinzu. Aus dem Teig formen Sie danach gleichgroße Brötchen (am besten Abwiegen) und backen diese bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) 20 Minuten.

Backzeit: etwa 20 Minuten

Reis:

MPC's veganer Döner

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Eisbergsalat
2 Tomaten
200 Gramm Salatgurken
1/2 große Zwiebel
300 Gramm Tofu-Feta
300 Gramm Reisjoghurt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver (edelsüß)
2 Knoblauchzehen
250 Gramm Fladenbrote

Spülen Sie den Eisbergsalat kalt ab und schütteln Sie ihn kurz trocken. Dann schneiden Sie den Salat in Streifen und geben ihn in eine Salatschüssel. Danach spülen Sie auch die Tomaten und die Salatgurken kalt ab, lassen beide Zutaten in einem Sieb abtropfen, schneiden sie in Würfel und geben sie ebenfalls in die Salatschüssel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und mischen die Zwiebelwürfel auch mit dem Salat. Nun schneiden Sie den Tofu-Feta in Würfel und zerbröseln ihn grob und streuen ihn grob über den Salat.

Dann geben Sie den Reis-Joghurt in eine weitere Schüssel, würzen ihn mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver und pressen den abgezogenen Knoblauch dazu.

Kurz vor dem Servieren grillen Sie bitte das Fladenbrot im Backofen etwa 3 Minuten auf der mittleren Schiene, wenden es dann und grillen es weitere 2 Minuten. Natürlich können Sie das Fladenbrot aber auch ganz normal aufbacken.

Anschließend Vierteln Sie das Fladenbrot und schneiden mit dem Brotmesser eine Tasche ein. Zum Schluss füllen Sie den veganen Döner mit dem Salat und verteilen die vegane Joghurtsauce darüber.

Reis:

Syrischer Reis mit Erbsen und veganem Hackfleisch

Menge: 4 Portionen

2 Tasse Reis
2 ½ Tassen Wasser
150 Gramm Erbsen
250 Gramm veganes Hackfleisch
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise Currypulver
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Prise Paprikapulver, rosenscharf
1 Dose Erdnüsse, etwa 200 Gramm
10 Esslöffel Olivenöl

Für den Dip:

500 Gramm Sojajoghurt
1 Salatgurke
100 Milliliter Wasser
3 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Tafelsalz

Spülen Sie den Reis kalt ab und weichen Sie ihn etwa 15 Minuten in frischem Wasser ein. Danach gießen Sie den Reis durch ein Sieb ab.

Dann erhitzen Sie in einem Topf 7 Esslöffel Olivenöl und dünsten die Erbsen etwa 1 Minuten an. Den Reis geben Sie bitte in den Topf und dünsten ihn etwa 2 Minuten mit. Danach geben Sie die 100 Milliliter Wasser dazu und würzen die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry. Nun lassen Sie alles aufkochen und kochen es dann bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten. Nach der Kochzeit lassen Sie die Zutaten bitte auf kleiner Hitzezufuhr noch etwa 5 Minuten ausquellen.

Nebenbei braten Sie in einer kleinen heißen Pfanne das vegane Hackfleisch in dem restlichen heißem Olivenöl krümelig. Nach etwa 6 Minuten geben Sie die Erdnüsse dazu und braten sie weitere 6 Minuten weiter.

Den Reis richten Sie jetzt mit den Erbsen an und geben das vegane Hackfleisch mit den Erdnüssen darüber.

Für den Dip verrühren Sie zum Schluss den Sojajoghurt mit dem Wasser, dem zerdrücktem Knoblauch, etwas Tafelsalz und der gewürfelten Salatgurke und reichen den Dip zu dem Gericht.

Rote Bete:

Rote Bete Pesto mit gerösteten Erdnüssen
Low Carb, vegan, glutenfrei

Menge: 5 Portionen

1 Rote Bete (oder Ringelbete), roh
60 Gramm Erdnüsse, ungesalzen
1 Zweig Rosmarin, frischer
2 Esslöffel Zitrone, unbehandelt
40 Milliliter Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Weißweinessig, veganer
1 Teelöffel Agavendicksaft
1 Prise Tafelsalz
1 Messerspitze Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Zehe Knoblauch

Schälen Sie zuerst die Bete und schneiden Sie sie dann in kleine Stücke. Die Stücke garen Sie danach in etwas Wasser etwa 10 Minuten bissfest. Während der Kochzeit rösten Sie parallel die Erdnüsse und den klein geschnittenen Rosmarin in einer heißen Pfanne ohne Öl.

Die bissfest gegarte Bete inklusive dem Kochwasser geben Sie nun in einen Becher. Auch die Erdnüsse, den Rosmarin und die restlichen Zutaten geben Sie dazu und mixen anschließend die Zutaten mit dem Pürierstab oder dem Stabmixer gut durch.

Rote Bete:

Sellerie-Rote Bete-Chips

Menge: 1 Portion

½ Knollensellerie
1 Rote Bete oder Ringelbete, roh
etwas Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Chilipulver

Außerdem:

etwas Backpapier

Schälen Sie den Sellerie und die Rote Bete schälen, die Bete möglichst als zweites da sie alles einfärbt (wir benutzen auch zum Verarbeiten Einweghandschuhe). Danach schneiden Sie beide Zutaten mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben und geben den Sellerie und die Bete auf jeden Fall getrennt in zwei Schüsseln. Nun fügen Sie je einen Teelöffel Olivenöl und die Gewürze nach Wunsch dazu und massieren alles gut ein.

Anschließend legen Sie das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech, wichtig ist es, dass die Scheiben nicht aufeinander liegen, da sie sonst nicht knusprig werden. Dann backen Sie die Chips im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15 Minuten.

Unser Tipp:

Diese Chips sind eine tolle Alternative zu Kartoffelchips.

Ringelbete:

Röstgemüse-Bowl mit Linsen

Menge: 5 Portionen

175 Gramm Belugalinsen
600 Gramm Rote Bete
300 Gramm Ringelbete oder Gelbe Bete
3 Möhren
1 kleine Süßkartoffeln
2 Zwiebeln, rot
6 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlener
1 Teelöffel Koriander, gemahlener
1 Teelöffel Kardamom, gemahlener
½ Teelöffel Zimt
½ Teelöffel Muskatnuss, geriebene
140 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)
½ Zitrone, abgeriebene Schale
4 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Petersilie, fein gehackte
etwas Tafelsalz

Geben Sie die Linsen in einem Sieb und spülen Sie sie unter fließendem kaltem Wasser ab. Dann geben Sie sie in einen Topf mit der dreifachen Menge Wasser und lassen die Linsen etwa 30 Minuten kochen.

Währenddessen heizen Sie schon mal den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor.

Außerdem schälen Sie die Bete (für Rote Bete sollten Sie eventuell Gummihandschuhe tragen, da sie stark färben) und schneiden sie in Spalten. Danach schälen Sie die Möhren und die Süßkartoffel, spülen die beiden Zutaten kurz kalt ab und schneiden sie in Stifte. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Spalten.

Das Gemüse geben Sie danach auf ein großes Backblech. Dann verrühren Sie 3 Esslöffel Olivenöl mit dem Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Zimt und Muskatnuss (in einer Schüssel), salzen das Ganze und vermischen es gut auf dem Backblech mit dem Gemüse. Jetzt backen Sie das Gemüse etwa 30 Minuten im Backofen. Nach der Backzeit wenden Sie das Gemüse wenden und garen es in 10-15 Minuten fertig.

Ringelbete:

Fortsetzung von Röstgemüse-Bowl mit Linsen

Nebenbei gießen Sie die Linsen durch ein Sieb und salzen sie mit Tafelsalz. Dann verrühren Sie den Sojajoghurt, 3 Esslöffel Olivenöl, die Zitronenschale, den Zitronensaft, die ab gespülte und trocken geschüttelte und gehackte Petersilie und das Tafelsalz für die Sauce. Danach schmecken Sie die Zutaten bitte noch mit den Gewürzen ab. Nun verteilen Sie die Linsen und das Gemüse in vorgewärmten Schalen und servieren die Sauce dazu.

Pro Portion 401 Kcal

Ringelbete-Apfel-Salat mit frittierten Kapern und Beluga-Linsen:

Reste der Ringelbete geben einen wunderbaren Salat, genau das richtige für ein leichtes Abendessen.

Menge: 2 Personen

1 Ringelbete
1 Apfel (Boskop)
4 Esslöffel frittierte Kapern
2 Esslöffel gekochte Beluga-Linsen
1 Tomate und Gurke für die Dekoration

Yuzu-Olivenöl-Dressing:

1–2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Yuzusaft aus Flasche (oder natürlich frisch, wenn frische Yuzu zur Hand)
1 Teelöffel Yuzukosho
1 Esslöffel Agavendicksaft
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Vermischen Sie 3 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Agavendicksaft, 1 Esslöffel Yuzu-Saft (ersatzweise Zitrone oder Limettensaft) etwas Pfeffer und Tafelsalz in einer Schüssel.

Den Yuzusaft, geben Sie mit etwas Agavendicksaft und Pfeffer/Salz in eine große Schüssel und vermengen die Zutaten gut. Dann fügen Sie erst tröpfenweise, danach im Strahl das Olivenöl hinzu verrühren es zu einem Dressing.

Danach schälen Sie die Ringelbete, spülen den Apfel kalt ab, schneiden beide Zutaten in Würfel und mischen sie mit den Linsen. Zum Schluss träufeln Sie das Dressing über den Salat und servieren ihn Ihren Gästen.

Rucola:

Unser veganer Flammkuchen

Menge: 1 Portion (4 Stücke)

250 Gramm Weißmehl (Typ 405)
5 Esslöffel Sojamilch
1 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Eiersatz
1 Esslöffel Speiseöl
200 Gramm Creme fine
10 Kirschtomaten
5 Champignons, braun
2 Esslöffel Weißmehl
20 Gramm Rucola
2 Kugeln pflanzlichen Mozzarella (siehe Tipp auf Seite 11)
1 Frühlingszwiebeln
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskat
etwas Gewürzmischung (Tomate-Mozzarella)

Außerdem:

eventuell etwas Frischhaltefolie

Sieben Sie das Weißmehl in eine Schüssel und vermischen Sie es mit dem mit 40 Gramm Wasser angerührtem Eiersatz, der Sojamilch, dem Zucker, Tafelsalz sowie etwas Speiseöl. Dann vermischen Sie die Zutaten zu einem Teig. Diesen Teig kneten Sie dann bitte 5 Minuten, decken ihn mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn 40 Minuten im Backofen bei 50 Grad Celsius gehen. Notfalls können Sie noch etwas Weißmehl beziehungsweise Mineralwasser zum Teig hinzufügen.

In der Zwischenzeit spülen Sie die Tomaten kalt ab und halbieren sie. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden die Frühlingszwiebeln sowie den pflanzlichen Mozzarella (siehe Tipp auf Seite) in Scheiben.

Rucola:

Fortsetzung von: Unser veganer Flammkuchen

Den Teig nehmen Sie jetzt aus dem Ofen und heizen den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann rollen Sie den Teig zu einem hauchdünnen Fladen aus, bestreichen diesen mit der Creme fine und würzen ihn kräftig mit Muskat, Pfeffer und etwas Tafelsalz. Jetzt können Sie den Flammkuchen mit den Tomaten, den geputzten Pilzen (siehe Tipp), den Frühlingszwiebeln, dem pflanzlichem Mozzarella und dem Rucola belegen. Zum Schluss streuen Sie bitte noch etwas Tomate-Mozzarella Gewürzmischung über den Flammkuchen und backen ihn etwa 15-20 Minuten im Backofen.

Manchmal beträufeln wir den Flammkuchen noch mit etwas Pesto, nachdem er aus dem Backofen raus ist.

Bei Zeitdruck kann der Teig übrigens auch schon am Abend davor vorbereitet werden. Dann müssen Sie den Teig aber sofort nach dem Vermischen der Zutaten in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht im Kühlschrank lassen.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Ruhezeit: etwa 60 Minuten

Backzeit: etwa 15-20 Minuten

Rucola:

Sauerländer Rustikalsalat

Menge: 5 Portionen

1/2 Kopf Blattsalat
1/2 Kopf Eisbergsalat
250 Gramm Rucola
250 Gramm Lollo rosso
1 Paprika gelb
1 Paprika rot
2 Möhren
1 Gurke
500 Gramm Champignons braun
2 Esslöffel Weißmehl
2 Esslöffel Speiseöl
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle

Dressing

1 Zwiebel
100 Milliliter Balsamico
200 Milliliter Wasser
80 Milliliter Olivenöl
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Zucker
1 Spritzer Zitronensaft

Salat:

Zupfen Sie die Salate, spülen Sie sie vorsichtig kalt ab (damit keine Druckstellen entstehen) und lassen Sie die Salate in einem Sieb abtropfen. Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich und kalt aus. Dann schälen Sie die Gurke und vierteln sie und schneiden die Gurke klein. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz kalt ab und raspeln sie. Jetzt putzen Sie die Champignons (siehe Tipp), schneiden sie in Scheiben, erhitzen das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Pilzscheiben darin an. Zum Schluss salzen und pfeffern Sie die geputzten Champignonscheiben bitte.

Rucola:

Fortsetzung von Sauerländer Rustikalsalat

Dressing:

Für das Dressing schneiden Sie nun die abgezogene Zwiebel fein in Würfel. Danach vermengen Sie den Balsamico in einer Schüssel mit Wasser, dem Senf, den Zwiebelwürfeln, etwas Tafelsalz, Zucker und Zitronensaft mit einem Stabmixer. Anschließend geben Sie langsam das Olivenöl unter ständigem Mixen dazu, gießend das fertige Dressing über den Salat und richten die Champignons darauf an.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Sprossen:

Chow Mein gebratene Nudeln mit Sprossen

Menge: 3 Portionen

6 getrocknete Mu-Err Pilze
200 Gramm grüner Spargel
etwas Tafelsalz
200 Milliliter Pflanzenöl
250 Gramm Tofu, kleine Stücke
250 Gramm chinesische Nudeln oder grüne Bandnudeln
50 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Speisestärke
4 Esslöffel Erdnussöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Teelöffel frischer Ingwer, fein gehackt
100 Gramm Möhren, feine Streifen
200 Gramm Lauch/Porree, Ringe
100 Gramm Champignons, Scheiben
2 Esslöffel Weißmehl
100 Gramm Mungosprossen
100 Gramm Spinat
1 Teelöffel geröstetes Sesamöl
1 Esslöffel frischer Koriander
oder Petersilie, fein gehackt

Außerdem:

1-2 Papierküchentücher

Lassen Sie die Mu-Err Pilze in warmem Wasser etwa 60 Minuten quellen, schneiden Sie sie in Stücke und spülen Sie die Pilze mit kaltem Wasser ab. Dann blanchieren Sie den Spargel in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten und gießen ihn danach durch ein Sieb. Das Pflanzenöl erhitzen Sie nun in einem Wok, frittieren die Tofuwürfel rundherum hellbraun und lassen sie auf dem Papierküchentuch abtropfen.

Sprossen:

Fortsetzung von Chow Mein gebratene Nudeln mit Sprossen

Jetzt kochen Sie die Nudeln in Salzwasser al dente, gießen sie nach der Kochzeit in einem Sieb ab und spülen sie mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter garen aber auch nicht kalt werden). Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl im Wok, braten die Nudeln 2 Minuten unter Rühren an und nehmen sie aus dem Wok. Anschließend erhitzen Sie wieder 2 Esslöffel Pflanzenöl in dem Wok, braten den abgezogenen und gehackten Knoblauch sowie den geschälten und gehackten Ingwer kurz an. Dann geben Sie die Möhrenstreifen und geputzten Pilzscheiben (siehe Tipp) dazu und braten die Zutaten unter Rühren etwa 1 Minute. Danach geben Sie den Spargel, den geputzten Lauch (den Sie erst halbiert, in der mitte ausgespült und in Ringe geschnitten haben), die geputzten Champignons (siehe Tipp) und Sprossen dazu. Dann salzen Sie die Zutaten leicht und braten alles unter Rühren 1 Minute im Wok. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe und die Sojasauce dazu und dünsten das Gericht mit einem Deckel zugedeckt etwa 3 Minuten.

Nebenbei lösen Sie die Speisestärke in 3 Esslöffel kaltem Wasser in einer Schüssel auf und rühren sie nach der Kochzeit unter. Dann lassen Sie das Gericht noch einmal aufkochen, nehmen es dann von der Kochstelle und mischen das geröstete Sesamöl unter. Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit den Kräutern und servieren es dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Sprossen:

Gebratenes Gemüse

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Tiefkühl Zuckerschoten
200 Gramm Möhren
1 Salatgurke
1 rote Paprikaschote
3 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl
250 Gramm Tiefkühl-Champignonscheiben
200 Milliliter Gemüsebrühe
2 1/2 Esslöffel Sojasauce
100 Gramm frische Sojabohnensprossen
1/2 Bund Estragon
1 Esslöffel Speisestärke
3 Esslöffel Wasser
etwas Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise gemahlene Koriander

Lassen Sie die Zuckerschoten am besten über Nacht auftauen und schneiden Sie sie am nächsten Tag 1-2-mal schräg durch. Nun putzen Sie die Möhren, schälen und spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Die Gurke spülen Sie anschließend ab, schneiden die Enden ab, halbieren die Gurken und schaben die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Die Gurkenhälften halbieren Sie danach nochmals längs und schneiden sie quer in Stücke. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen sie, entfernen die weißen Scheidenwände und spülen die Schote gründlich ab. Danach schneiden Sie die Schote bitte in feine Würfel. Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Wok, geben die gefrorenen Champignonscheiben hinzu, braten sie etwa 2 Minuten unter Rühren an, nehmen sie mit einer Schaumkelle heraus und stellen die Pilzscheiben beiseite. Dann braten Sie die Möhrenscheiben und die Paprikawürfel in dem verbleibenden Bratfett unter Rühren kurz an und löschen das Ganze mit der Gemüsebrühe und der Sojasauce ab. Das Gemüse garen Sie danach zugedeckt bitte etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze.

Währenddessen verlesen Sie die Sojabohnen-Sprossen, geben sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Sprossen kurz abtropfen. Nebenbei spülen Sie den Estragon ab, schütteln ihn kurz trocken, legen einige Stängel zum Garnieren beiseite und zupfen von den restlichen Stängeln die Blätter ab. Die Kräuter-Blätter schneiden Sie dann bitte klein. Danach geben Sie die Gurkenstücke und die beiseitegelegten Champignonscheiben zu dem Gemüse in den Wok und lassen alles etwa 2 Minuten unter Rühren mitgaren.

Sprossen:

Fortsetzung von Gebratenes Gemüse

Zwischendurch rühren Sie die Speisestärke mit etwas Wasser an, rühren es dann unter das Gemüse (um die Flüssigkeit zu binden) und lassen das Ganze unter Rühren aufkochen. Die Sojabohnen und den Estragon heben Sie jetzt bitte unter. Dann schmecken Sie das gebratene Gemüse mit Pfeffer, Salz und Koriander ab und garen es noch etwa 1-2 Minuten unter Rühren.

Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit dem beiseitegelegten Estragon-Stängeln und servieren es dann.



Unbezahlte Werbung:

Der Webmaster ist Fördermitglied von Vegan4Future.de und empfiehlt den folgenden Podcast von <https://4future-podcast.de>

Tomaten:

Zucchini-Möhren-Nudeln in feurig scharfer Paprika-Tomaten-Soße
Low carb, vegan

Menge: 2 Portionen

4 Paprika, (Mini-), gelb und orange
1 Schalotte
2 Zucchini
2 kleine Möhren
1 Dose Tomaten, stückig
2 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Kräuter, frisch oder Tiefkühl
nach eigenem Belieben Chilischote(n)
1 Esslöffel Olivenöl oder Pfannenspray für fettfreies Braten

Schälen Sie zunächst die Schalotte. Dann halbieren Sie die Mini-Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich aus. Danach schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel, wenn Sie möchten, können Sie auch eine Chilischote klein schneiden. Anschließend braten Sie alles zusammen mit etwas heißem Pflanzenöl in einer Pfanne an.

Währenddessen schälen Sie bitte die Möhren und schneiden sie mit Hilfe eines Gemüseschälers in bandnudelartige Streifen. Dann spülen Sie die Zucchini kalt ab, schneiden sie ebenfalls wie die Möhren nudelartig und geben alles zusammen in die Pfanne.

Das Gemüse braten Sie bitte unter mehrmaligem Wenden an, bis alles die gewünschte Bräune und Konsistenz erreicht hat. Die Möhren sollten bitte nicht mehr zu hart, sondern schön al dente sein.

Zuletzt geben Sie die Dose Tomate dazu und schmecken das Gericht mit dem Tomatenmark und den Kräutern nach Belieben ab.

Unser Tipp:

Wir benutzen gerne die Tiefkühlkräuter zum Beispiel italienische Kräuter oder Gartenkräuter.

Nährwerte pro Portion

kcal: 184

Eiweiß: 9,72 Gramm

Fett: 5,34 Gramm

Kohlenhydrate: 22,21 Gramm

Tomaten:

Vegane Batata Scharkije

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (kleine, festkochende)

2 Tomaten

2 Lauchzwiebeln

½ Bund Petersilie, glatte

2 Blätter Minze, frische

½ Zitrone, Saft davon

3 Esslöffel Olivenöl

1 Prise Koriander

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Kartoffeln kalt ab und kochen Sie sie in der Schale mit Tafelsalz gar. Danach halbieren oder vierteln Sie die Kartoffeln je nach Größe und geben sie in eine Schüssel. Dann spülen Sie die Tomaten kalt ab, reiben sie kurz trocken und schneiden sie anschließend in Würfel. Die Lauchzwiebeln schneiden Sie bitte in feine Ringe. Dann spülen Sie die Petersilie und Minze kalt ab (getrennt), schütteln beide Zutaten kurz trocken und hacken die Kräuter fein. Nun geben Sie die Kräuter mit den Lauchzwiebeln und den Tomaten zu den Kartoffeln und vermengen alle Zutaten gut.

Jetzt rösten Sie die Korianderkörner in einer Pfanne an, mörsern sie danach leicht und verquirlen sie mit Zitronensaft, Tafelsalz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce. Zum Schluss mischen Sie die Zutaten unter den Salat und lassen diesen mindestens 60-90 Minuten (mit der Folie abgedeckt) ziehen.

Walnüsse:

Veganer syrischer Paprikaschotenaufstrich

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Paprikaschoten, rot
2 Zehen Knoblauch
100 Gramm Walnüsse
6 Zwieback
4 Esslöffel Rapsöl
1 Teelöffel Pul Biber
1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
2 Esslöffel Limettensaft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie den Strunk, das Kerngehäuse und die weißen Scheidenwände und spülen Sie die Schoten gründlich aus. Danach schneiden Sie die Schoten, die Walnüsse, den Zwieback und den abgezogenen Knoblauch etwas klein und geben die Zutaten in ein höheres Gefäß. Dann geben Sie das Rapsöl, den Pul Biber, den Kreuzkümmel und den Limettensaft mit dazu und mischen das Ganze.

Nun mixen Sie alles mit einem Stabmixer zu einer feinen Paste und schmecken die Paste mit etwas Tafelsalz und frisch gemahlenem Pfeffer ab.

Dazu können Sie kräftiges Bauernbrot oder Fladenbrot und rohes Gemüse zum Dippen reichen. Hier eignen sich übrigens Gurke, Rettich, Staudensellerie und Möhren.

Walnüsse:

Syrischer Nudelauflauf

Menge: 4 Portionen

500 Gramm vegane Nudeln (grüne Bandnudeln)
3 Zwiebeln, fein gewürfelt
5 Esslöffel Speiseöl
6 Esslöffel Tomatensaft
4 Esslöffel Tomatenmark
400 Gramm veganes Hackfleisch
3 Esslöffel Walnüsse, gehackt
6 Esslöffel veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co. gerieben
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarzer
½ Teelöffel Thymian, gerebelt
½ Teelöffel Curry
Cayennepfeffer

Kochen Sie die veganen Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest (eventuell können Sie das Salz durch 1 Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe ersetzen und die Nudeln darin kochen). Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 225 Grad (Oberhitze/ nterhitze) vor. In der Zwischenzeit braten Sie die gehackte Zwiebel in einem Topf in 3 Esslöffel heißem Speiseöl glasig. Dann geben Sie den Tomatensaft und das Tomatenmark, das vegane Hackfleisch, etwas Tafelsalz, Pfeffer und die restlichen Gewürze dazu und lassen die Zutaten in etwa 10 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen. Die Nudeln schrecken Sie nun bitte warm ab (damit sie nicht abkühlen aber auch nicht weiter garen), lassen sie in einem Sieb gut abtropfen, vermischen die Nudeln mit der veganen Hackfleischsauce und den Nüssen und geben die Zutaten in eine gut eingefettete Auflaufform. Anschließend bestreuen Sie alles mit dem veganen Pizzakäse (siehe Tipp auf der nächsten Seite) und dem restlichen Speiseöl.

Zum Schluss überbacken Sie das Gericht auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten lang goldbraun und servieren es dann Ihren Gästen.

Walnüsse:

Unser Tipp:

Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co.

Menge: 1 Portion

6 Teelöffel Mehl, 4 Teelöffel geschmacksneutrales Öl (zum Beispiel Mais oder Sesam)
1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf, 1/2 Teelöffel Salz
2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren)
300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärme Sie das Öl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Fügen Sie das Mehl 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.

Noch ein paar 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 sparen 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.

Index:

- Vegane Misosuppe mit Tofu und Algen Seite: 03
Nudeln mit Algen und Spitzkohl Seite: 04
Veganer Brotpudding Seite: 05
Apfelgrütze Seite: 06
Artischocken 'a la barigoule' (aus der Provence) Seite: 07
Artischocke mit Knoblauchmayonnaise Seite: 08
Ratatouille (MIT BILD) Seite: 09
Marinierter Mozzarella mit Avocado Seite: 10
Pflanzlicher Mozzarellakäse Seite: 11
Süße Bohnen-Brownies Seite: 12
- Sauerländische vegane Schnippelbohnsuppe Seite: 13
Tomaten-Raita Seite: 14
Veganer Quark Seite: 15
Veganer Käse Gorgonzola Art Seite: 15
Schlemmer-Baguette a la Köche-Nord.de Seite: 16
Veganer Käse Gouda-Art Seite: 17
Veganer Käse Frisch Art Seite: 18
sèches au beurre Seite: 19-20
Indisches veganes Naan Brot Seite: 20-21
Glutenfreie Buchweizen-Brötchen Seite: 22
Kascha aus Buchweizen mit Champignons (nach Köche-Nord.de Art) Seite: 23
- Curry-Salat mit Nudeln Seite: 24
Gelberbsensuppe Seite: 25
Erdnusssauce Seite: 26
Wesselburener Sauerkraut-Salat Seite: 27
Grünkohltopf mit Pilzen Seite: 28-29
Vegane Caldo verde Seite: 30
Süße Hafer-Gewürzkugeln aus Sahrendorf Seite: 31
Schoko-Hafer-Knusperchen Seite: 32
Ahnebyer Engelchens Himbeer-Eistorte (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 33
Veganes Baiser Seite: 34

Index:

- Himbeeren-Sorbet Seite: 35
Glorias Schokoladenkuchen aus England Seite: 36
Kalter Hund oder Kekstorte Seite: 37
Vegane Butterkekse Seite: 37
Schwedische Fächerkartoffeln (MIT BILD) Seite: 38
Mandel-Parmesan Seite: 39
Syrische Kartoffeln Seite: 40
Mehrkornbrötchen (Mit Bild) Seite: 41-42
Knuspermüsli Seite: 43
Veganer Shepherds Pie Seite: 44
- Gemüse-Pie Seite: 45-46
Kartoffel-Maronen-Püree Seite: 47
Maronen-Cappuccino-Creme Seite: 48
Kräuterpfannkuchen mit Quarkcreme Seite: 49-50
Cremige Rote Bete-Möhren-Suppe mit Fladenbrot Seite: 51
Sir Williams-Birnen Seite: 52
vegane Mayonnaise Seite: 53
Kräuter-Sojasahne-Creme Seite: 54
Leckere Waldpilzsauce Seite: 55
Parasolpilzragout Seite: 56
- Pizza Prosciutto (Baja en carbohidratos, Sin gluten) Seite: 57
Glutenfreies Soja-Brötchen Seite: 58
MPC's veganer Döner Seite: 59
Syrischer Reis mit Erbsen und veganem Hackfleisch Seite: 60
Rote Bete Pesto mit gerösteten Erdnüssen Seite: 61
Sellerie-Rote Bete-Chips Seite: 62
Röstgemüse-Bowl mit Linsen Seite: 63
Ringelbete-Apfel-Salat mit frittierten Kapern und Beluga-Linsen Seite: 64
Unser veganer Flammkuchen Seite: 65-66
Sauerländer Rustikalsalat Seite: 67-68
- Chow Mein gebratene Nudeln mit Sprossen Seite: 69-70
Gebratenes Gemüse Seite: 71-72
Zucchini-Möhren-Nudeln in feurig scharfer Paprika-Tomaten-Soße Seite: 73
Vegane Batata Scharkije Seite: 74
Veganer syrischer Paprikaschotenaufstrich Seite: 75
Syrischer Nudelauflauf Seite: 76
Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co. Seite: 77

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-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

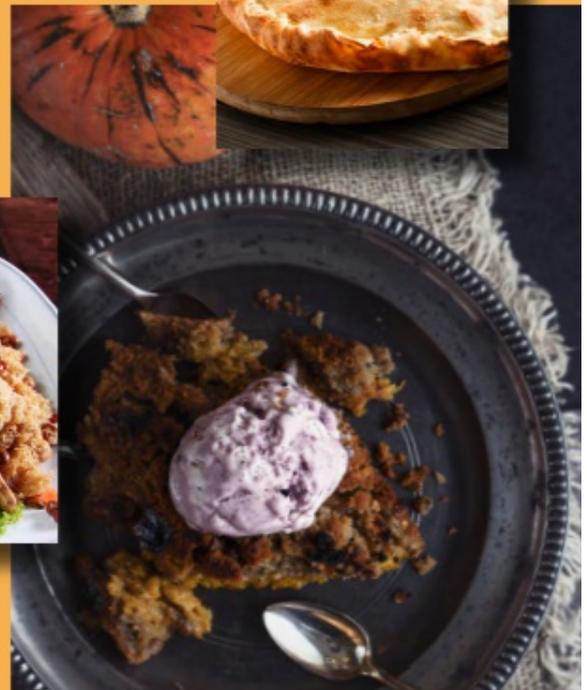
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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.koeche-nord.de

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