

Achtung!

Bitte sprechen Sie einen eventuellen Calciummangel vor dem Gebrauch dieses kostenlosem Kochbuch mit Ihren Hausarzt ab! Der Autor Marcus Petersen-Clausen ist kein Mediziner oder ein Ernährungsberater und kann leider nicht genau sagen ob Sie einen Mangel an Calcium mit diesem Kochbuch ausgleichen können (dieses Kochbuch soll nur Gerichte aufzeigen in dem Calcium enthalten ist)!

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.köche-nord.de



Bild: Calcium
Empfohlen wird eine tägliche Zufuhr von 1.000 Milligramm (= 1 Gramm) Calcium.

Calcium-Rezepte
von Köche-Nord.de



Downloadlink: <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=615>

Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!

Mit diesem Calcium-Kochbuch möchten wir versuchen, alle Leser*innen die sich durch Köche-Nord.de vegan ernähren, zu helfen einen Calciummangel vorzubeugen. So haben wir zu allen calciumreichen Lebensmitteln (die uns bekannt sind) zwei Rezepte gesammelt und sie mit aufgenommen.

Außerdem möchten wir versuchen unsere Leser auf "Seebrücke - Schafft sichere Häfen! - <https://seebruecke.org>" aufmerksam zu machen und haben einen Flyer sowie das Logo mit Link als Werbung mit aufgenommen... vielleicht wird ja auch Ihre Region bald ein sicherer Hafen oder Sie spenden etwas an Seebruecke.org.

Werbung:

Wer ist die Seebrücke?

Wir sind eine politische Bewegung, getragen vorwiegend von Einzelpersonen aus der Zivilgesellschaft. Jede*r, der*die unsere politischen Ziele unterstützt und sich beteiligen möchte, ist bereits Teil der Bewegung. Mit Demonstrationen und Protestaktionen auf dem Land und in der Stadt streiten wir mit unseren zahlreichen Lokalgruppen für eine solidarische und menschenrechtsbasierte Migrationspolitik – kurz: Weg von der Abschottung und hin zu Bewegungsfreiheit für alle Menschen!

Köche-Nord.de unterstützt <https://www.seebruecke.org> ehrenamtlich als **unbezahlte Werbung!**

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de



Haferflocken

Vegane Haferflockenpizza "Nutella"-Art

Menge: 1 Portion

35 Gramm Haferflocken, Kleinblatt, 35 Gramm Haferflocken, Feinblatt
50 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink), zum Beispiel Haselnussmilch
60 Gramm Bananen, geschält, 20 Gramm Xylit (Zuckerersatz), light
15 Gramm Haselnussmehl (Alternativ: gemahlene Haselnüsse)
5 Gramm Kakaopulver, 3 Gramm Backpulver

Für den Belag:

100 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)
10 Gramm Haselnussmehl (Alternativ: gemahlene Haselnüsse)
1 Esslöffel Haselnussöl, 5 Gramm Kakaopulver
10 Gramm Xylit (Zuckerersatz), light

Für das Topping:

100 Gramm Bananen, geschält
50 Gramm Himbeeren, Tiefkühl oder frisch

Außerdem:

etwas Backpapier

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

Dann geben Sie für den Teig alle Zutaten in eine Schlüssel und zerdrücken die Banane mit der Gabel und mischen sie dabei mit den restlichen Zutaten zu einem homogenen und zusammenklebenden Teig.

Danach legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus und streichen den Teig mit einem Teigschaber zu einem runden Fladen von etwa 5 Millimeter Dicke glatt aus. Es hilft, wenn Sie den Teigschaber zwischendurch mit Wasser anfeuchten. Den Teig backen Sie jetzt etwa 10-15 Minuten im Backofen.

Währenddessen rühren Sie die Zutaten für den Belag glatt und schneiden die Banane in Scheiben. Die Himbeeren lassen Sie bitte gegebenenfalls auftauen.

Den fertigen Boden bestreichen Sie anschließend mit der Sojaquark-Haselnuss-Creme und mit den Bananenscheiben und toppen das alles mit den Himbeeren.

Unser Tipp:

Diese Haferflockenpizza können Sie zum Frühstück, als Snack oder als Hauptgericht servieren. Zum Frühstück oder als Snack ist das Rezept für zwei Personen ausreichend.

Haferflocken

Haferflockenkekse

Menge: 1 Portion

180 Gramm Haferflocken

2 Bananen

nach eigenem Belieben Zimtpulver

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor. Währenddessen zerdrücken Sie die Bananen in einer Rührschüssel mit einer Gabel, bis eine möglichst homogene Masse, ohne Stückchen, entstanden ist. Nach Belieben würzen Sie die Masse mit Zimt.

Anschließend geben Sie die Haferflocken hinzu und verrühren sie gut mit der Gabel. Ein Tipp: Die Masse können Sie zusätzlich noch mit den Händen verkneten.

Aus dem Teig formen Sie nun Bällchen, etwa in der Größe eines Teelöffels, und drücken diese dann platt. Die Kekse legen Sie auf ein Backblech und schieben sie in den Backofen, bis sie eine goldbraune Farbe haben.

Es bietet sich übrigens außerdem an, die Kekse nach etwa 5-10 Minuten einmal zu wenden, und von der anderen Seite zu backen.

Vollkornmehl

Tofu Stroganoff

Menge: 1 Portion

150 Gramm Champignons, weiß, frische
2 Esslöffel Weißmehl
70 Milliliter Gemüsebrühe (ohne Geschmacksverstärker)
75 Gramm Gewürzgurken
1 Esslöffel Saucenbinder (Vollkorn) oder Vollkornmehl
1 Teelöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Petersilie (getrocknet)
etwas Senf, mittelscharf
40 Gramm Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine) oder fettarme Kochsahne
85 Gramm Naturtofu, fester
1 Spritzer Zitronensaft
½ Schalotte
etwas Tomatenmark

Schneiden Sie den Tofu in feine Streifen, schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln in feine Würfel, schneiden Sie die Gewürzgurken in klein Würfel und schneiden Sie die geputzten Champignons (siehe Tipp) in Scheiben.

Dann braten Sie in einer beschichteten Pfanne den Tofu in heißem Speiseöl knusprig braun, fügen danach die Schalotte hinzu und dünsten sie mit an. Die Gewürzgurke, die Champignons und die gehackte Petersilie geben Sie danach hinzu und dünsten die Zutaten ebenfalls mit an. Nun geben Sie das Tomatenmark und den Zitronensaft hinzu und gießen die Pfanne mit der Gemüsebrühe auf. Anschließend legen Sie einen Topfdeckel auf die Pfanne und lassen das Gericht etwa 10 Minuten garen.

Nach der Garzeit nehmen Sie den Vollkorn-Saucenbinder oder das Vollkornmehl zum Andicken der Sauce, rühren die Pflanzensahne ein, schmecken alles mit Senf und den Gewürzen ab und servieren das Gericht zusammen mit Naturreis, Ebly, Bulgur oder Hirse Ihren Gästen.

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 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.

Vollkornmehl

Körnerbrot

Menge: 6 Portionen

½ Liter Wasser, lauwarmes

600 Gramm Vollkornmehl

200 Gramm Körner (zum Beispiel Haferflocken, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)

1 Teelöffel Zucker

2 Teelöffel Tafelsalz

2 Tüten Trockenhefe

Zuerst geben Sie das Wasser in eine Rührschüssel, danach geben Sie das Vollkornmehl und die Körner dazu. Nun verkneten Sie die Zutaten mit Tafelsalz, Zucker und Trockenhefe und lassen alles mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Anschließend geben Sie den Teig auf ein Backblech und backen ihn bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 45-60 Minuten.

Unser Tipp:

Das Brot ist fertig, wenn es sich beim Draufklopfen hohl anhört.

Sojamehl

Nussecken

Menge: 3 Portionen

450 Gramm Weißmehl, 200 Gramm Zucker, 200 Gramm Margarine (Alsan aus dem Kühlregal)
2 Pakete Vanillinzucker, 5 Esslöffel Wasser, 2 Esslöffel, gestrichen Sojamehl,
2 Teelöffel, gestrichen Backpulver

Für den Belag:

200 Gramm Haselnüsse, gehobelt, 100 Gramm Haselnüsse, gemahlen,
150 Gramm Zucker, 150 Gramm Margarine (Alsan aus dem Kühlregal) 2 Pakete Vanillinzucker,
3 Esslöffel Wasser, etwas Aprikosenkonfitüre

Für die Glasur:

200 Gramm Schokolade, (Edelbitterschokolade)

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie für den Knetteig das Weißmehl mit dem Backpulver in eine Schüssel, fügen Sie die übrigen Zutaten hinzu, verkneten Sie alles mit einem Rührgerät und formen Sie anschließend den Teig mit den Händen zu einer Kugel. Danach rollen Sie die Kugeln auf einem gefetteten und mit Backpapier ausgelegtem Blech aus.

Für den Belag erwärmen Sie die Margarine, den Zucker, den Vanillezucker und das Wasser in einem Topf unter Rühren langsam und rühren die gemahlene und gehobelte Haselnusskerne unter. Dann nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen den Belag etwa 10 Minuten auskühlen.

Nun streichen Sie etwas Aprikosenmarmelade auf den Teig und streichen den Nussbelag gleichmäßig darauf. Das Backblech schieben Sie jetzt auf mittlerer Höhe in den vorgeheizten Backofen (160 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze) und backen den Kuchen etwa 30 Minuten. Am besten lassen Sie den Kuchen über Nacht oder mindestens 5 Stunden auf dem Blech auskühlen, dann können Sie ihn leichter schneiden.

Nach der Ruhezeit schneiden Sie den Kuchen in Quadrate und halbieren diese dann nochmal, so dass Dreiecke entstehen. Dann schmelzen Sie die Schokolade auf kleinster Hitzezufuhr in einem Topf und rühren dabei ständig. Dann bemalen Sie mit einem Pinsel jeweils die spitzen Ecken der Nussecken, legen die Nussecken auf Backpapier und lassen die Schokolade fest werden.

Unser Tipp:

Wir empfehlen als Margarine für Teig und Belag Alsan aus dem Kühlregal. Wir glauben, dass mit normaler Margarine die Schnitten zu weich werden.

Sojamehl

Heidelbeer-Kuchen à la Köche-Nord.de Art

Menge: 1 Portion

250 Gramm Heidelbeeren, frische
215 Gramm Dinkelmehl, feines
25 Gramm Speisestärke
175 Gramm Zucker
15 Gramm Sojamehl
etwas Vanillepulver
etwas Tafelsalz
2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
200 Gramm Margarine, flüssig
200 Gramm Sojadrink, naturell
eventuell Wasser

Außerdem:

etwas Backpapier

Verlesen Sie die Heidelbeeren, geben Sie sie in ein Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie es danach sehr gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen).

Dann spannen Sie in eine 26er-Springform das Backpapier in den Boden. Den Rand fetten Sie danach leicht mit Margarine ein. Außerdem heizen Sie bitte den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Nun sieben Sie das Dinkelmehl, die Speisestärke, den Zucker, das Sojamehl, das Vanillepulver, das Weinsteinbackpulver und das Tafelsalz in eine Schüssel.

Danach wiegen Sie die flüssige (abgekühlte) Margarine und den Sojadrink hinzu und verrühren die Zutaten zu einem Teig. Es soll ein schön cremig-zäher Teig sein, ansonsten geben Sie bitte einfach noch etwas Wasser hinzu.

Den Teig füllen Sie in die Form, verteilen die Heidelbeeren darauf und drücken sie vorsichtig in den Teig.

Anschließend backen Sie den Kuchen etwa 30 Minuten.

Nach dem Backen lassen Sie den Kuchen in der Form auskühlen und lassen ihn am besten über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ruhen.

Unsere Tipps:

Wenn Sie es vanilliger mögen, nehmen Sie statt Sojadrink naturell einfach Vanille-Sojadrink.

Hülsenfrüchte

Kichererbsen-Curry mit Spinat und Möhre

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Spinat, Tiefkühl
2 Zwiebeln
30 Gramm Ingwer
150 Gramm Möhren
etwas Pflanzenöl
2 Teelöffel, gehäuft Currypulver
400 Milliliter Kokosmilch
200 Milliliter Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen, 425 Gramm Eigengewicht
1 Limette
2 Esslöffel Röstzwiebeln
1 Chilischote

Geben Sie den gefrorenen Spinat am Vortag in ein Sieb, stellen Sie es in eine Schüssel und lassen Sie den Spinat über Nacht auftauen.

Am nächsten Tag drücken Sie 200 Gramm des aufgetauten Spinat aus. Danach schneiden Sie die 2 abgezogenen Zwiebeln, 30 Gramm frischen, geschälten Ingwer und 1/2 rote Chilischote fein in Würfel. Dann schälen Sie 150 Gramm Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie auch in Würfel.

Nun dünsten Sie die Zwiebeln, den Ingwer, die Chili und die Möhren in etwas heißem Pflanzenöl etwa 4 Minuten in einem Topf. Danach bestäuben Sie die Zutaten mit 2 gehäuften Teelöffel mildem Currypulver und dünsten es kurz mit.

Anschließend gießen Sie 400 Milliliter ungesüßte Kokosmilch und 200 Milliliter Gemüsebrühe dazu und lassen das Ganze aufkochen. Den Spinat und die Dose kalt abgespülte und abgetropfte Kichererbsen mischen Sie jetzt unter und kochen alles etwa 8 Minuten. Anschließend schmecken Sie das Kichererbsen-Curry mit Tafelsalz und 2-3 Teelöffel Limettensaft ab und servieren das Gericht mit 2 Esslöffel Röstzwiebeln bestreut Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilagen können Sie zum Beispiel Basmati-Reis reichen.

Hülsenfrüchte

Kichererbsenaufstrich

Menge: 1 Portion

215 Gramm Kichererbsen aus Glas oder Dose, Abtropfgewicht

4 Esslöffel Sonnenblumenöl, hochwertig

2 Esslöffel Wasser

½ Teelöffel Kurkumapulver

4 Prisen Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle

½ Teelöffel Salz (Kala-Namak-Salz), schwarz, indisch

nach eigenem Belieben Schnittlauch

Spülen Sie die Kichererbsen kalt ab und lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen. Dann geben Sie die Kichererbsen in einen Pürierbecher zusammen mit den anderen Zutaten, außer dem Schnittlauch und pürieren alles relativ fein. Eventuell können Sie das Ganze noch mit etwas Tafelsalz abschmecken, da sind die Geschmäcker bekanntlich verschieden. Anschließend mengen Sie mit einem Esslöffel den Schnittlauch, Menge nach Belieben, unter (uns reichen etwa 3 Esslöffel).

Unser Tipp:

Wir reichen diesen Aufstrich unseren Gästen immer zum Frühstück oder zum Abendbrot.

Hülsenfrüchte

Spitzkohl-Karotten-Eintopf mit Mungobohnen

Menge: 2 Portionen

125 Gramm Spitzkohl
400 Gramm Möhren mit Grün
2 Zwiebeln, rot und weiß
500 Milliliter Wasser
2 Esslöffel Tomatenmark
500 Gramm Wasser oder Gemüsebrühe
125 Gramm Mungobohnen
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver
etwas Paprikapulver (edelsüß)

Lassen Sie die Mungobohnen über Nacht 8-12 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag schneiden Sie den Spitzkohl in Streifen. Die Möhren schneiden Sie bitte in Würfel und hacken das Möhrengrün klein. Die abgezogenen Zwiebeln schneiden Sie bitte in feine Würfel.

Das Gemüse lassen Sie jetzt mit leicht gesalzenem Wasser oder Gemüsebrühe und dem Tomatenmark 5 Minuten im Schnellkochtopf oder 15-20 Minuten im normalen Topf köcheln, bis der Biss passt.

Während der Kochzeit blanchieren Sie die Mungobohnen in einem weiteren Topf etwa 10 Minuten mit dem Bohnenkraut in etwas Wasser, das auch leicht gesalzen sein darf.

Die Mungobohnen geben Sie zum Schluss in den fertigen Eintopf, schmecken ihn ab und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Hülsenfrüchte

Kichererbsensalat mit gekeimten Mungobohnen und Leinsamen

Menge: 3 Portionen

4 Handvoll Kichererbsen
3 Handvoll Mungobohnenkeimlinge
3 Handvoll Sprossen (Leinsamensprossen)
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
1 kleines Bund Petersilie
1/2 Zwiebel, rot
7 Tomaten, getrocknete
5 Esslöffel Olivenöl oder Öl von den getrockneten Tomaten
5 Esslöffel Zitronensaft

Lassen Sie die Mungobohnen und die Leinsamen 12 Stunden in einem Glas mit kaltem Wasser einweichen. Dann spülen Sie die Zutaten 2-3 Tage lang morgens und abends mit kaltem Wasser ab. Die Kombination von den beiden ist sehr lecker und ergänzt sich sehr gut. Die Mungobohnen haben viel Eiweiß und Folsäure und die Leinsamen haben natürlich viel ungesättigte Fettsäuren.

Die Kichererbsen lassen Sie bitte für 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen und lassen sie dann 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Währenddessen schneiden Sie die kalt abgespülte und trocken geschüttelte Petersilie, die abgezogene Zwiebel und die getrockneten Tomaten klein.

Die gekeimten Mungobohnen und die Leinsamen spülen Sie bitte vor dem Konsum nur mit kaltem Wasser aus. Anschließend geben Sie den Zitronensaft und das Speiseöl nach eigenem Geschmack dazu, mischen den Salat einmal durch und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen.

Hülsenfrüchte

Kichererbsen-Räuchertofu-Salat mit Sojabohnen, grünen Bohnen und Avocado

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Kichererbsen
200 Gramm Sojabohnen
100 Gramm Bohnen, grüne, frische
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
1 Paket Räuchertofu
etwas Speiseöl zum Braten
1 Avocado
1 Bund Petersilie

Für das Dressing:

5 Esslöffel Speiseöl nach Wahl
1 Schuss Essig nach Wahl
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer

Bereiten Sie die Kichererbsen und die Sojabohnen nach Packungsangabe zu.

Dann halbieren Sie die Bohnen oder schneiden sie in noch kürzere Stangen, je nach Belieben. Danach blanchieren Sie die Bohnen in kochendem Wasser mit dem Bohnenkraut etwa 5 Minuten und schrecken sie anschließend mit kaltem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen).

Den Tofu schneiden Sie bitte in kleine oder grobe Würfel und braten ihn in einer Pfanne in etwas heißem Speiseöl bei großer Hitzezufuhr an. Nach Belieben können Sie den Tofu mit den Gewürzen würzen (ansonsten schmeckt er nach nichts). Danach schälen Sie die Avocado und schneiden sie bitte in Würfel.

Anschließend geben Sie die Kichererbsen, die Sojabohnen, die Bohnen, den Tofu und die Avocado in eine Schüssel. Danach spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie fein. Dann mischen Sie die gehackte Petersilie unter die Zutaten in der Schüssel unter, verrühren alle Zutaten gut miteinander und schmecken sie mit Speiseöl, etwas Essig, Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach können Sie den Salat Ihren Gästen servieren.

Hülsenfrüchte

Tempeh

Menge: 1 Portion

350 Gramm Sojabohnen, geschälte
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
30 Milliliter Reisessig
1 ¼ Teelöffel Tempeh-Starter (*Rhizopus oligosporus*)

Außerdem:

zwei 1 Liter Zipper-Gefrierbeutel

Lassen Sie die Sojabohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Dann gießen Sie das Wasser durch ein Sieb ab und lassen die Sojabohnen in neuem kaltem Wasser mit dem Bohnenkraut etwa 30 Minuten in einem Topf garen. Dabei schöpfen Sie bitte den dabei entstehende Schaum und die Schalenreste mit einer Schaumkelle ab. Die Sojabohnen geben Sie nun in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen. Danach legen Sie ein Handtuch auf ein Backblech und geben die Sojabohnen darauf. Die Sojabohnen tupfen Sie jetzt vorsichtig trocken und lassen sie dann im Backofen bei 50 Grad Celsius je nach Restfeuchtigkeit fast trocknen.

Anschließend geben Sie den Reisessig in eine Schüssel und vermengen ihn mit den handwarmen Sojabohnen. Danach geben Sie den Tempeh-Starter hinzu und vermengen alles ordentlich. Die Masse teilen Sie bitte auf zwei 1 Liter Zipper-Gefrierbeutel auf und verschließend die Beutel. Dabei verteilen Sie die Masse bitte etwa 3 Zentimeter dick im Beutel. Gegebenenfalls falten Sie den überstehenden Rest des Beutels und tackern ihn mit einem Bürotacker zusammen. Dann pieksen Sie mit einer Nadel oder ähnlichem auf beiden Seiten einige Löcher in den Beutel und lassen den Beutel bei angeschaltetem Ofenlicht etwa 48 Stunden zwischen 26-34 Grad reifen. Die Temperatur überwachen Sie bitte mit einem Thermometer und wenden die Beutel zwischendurch. Nach etwa 24 Stunden sehen Sie das Pilzgeflecht an der Oberfläche.

Fortsetzung: Tempeh

Der Tempeh ist übrigens fertig, wenn er mit dem Pilzgeflecht überzogen und die Sojabohnen zu einem ganzen Block geworden ist.

Dieser Tempeh kann wie gewohnt zubereitet und verzehrt werden (marinieren, braten, dämpfen, roh essen, und so weiter).

Hinweise:

Der frische Tempeh ist im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar. Durch Einfrieren ist er natürlich länger haltbar! Die Pilzkulturen fangen ab 36 Grad an abzusterben, deshalb sollten Sie den Starter zu den handwarmen Sojabohnen dazugeben. Die Temperatur sollten Sie während der Fermentation immer mal wieder checken und unter Umständen (durch das zwischenzeitliche Abschalten des Ofenlichts beziehungsweise Handtuch oder ähnliches in die Ofentür klemmen) regulieren.

Das Rezept kann außerdem ohne Probleme halbiert werden.

Unser Tipp:

Wir können uns gut vorstellen, dass der Tempeh durch die Zugabe von Gewürzen (an dem Punkt, an dem der Tempeh-Starter dazugegeben wird), wie zum Beispiel Currypulver, Paprikapulver, Kräuter etc. weiter aromatisiert werden kann.

Hülsenfrüchte

Weißer Bohnen-Dip mit Bärlauch und Knoblauch

Menge: 1 Portion

125 Gramm Bohnen, weiße, aus der Dose oder selbst gekocht, 1/2 Esslöffel Bohnenkraut, 1 Knoblauchzehe, 2 Esslöffel Leinöl oder Walnussöl, 2 Bärlauchblätter, etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle, etwas Chilipulver, wer möchte

Mixen Sie die Bohnen mit dem geschälten Knoblauch, dem Bohnenkraut und dem Speiseöl. Dann schneiden Sie den kalt abgespülten Bärlauch klein und heben ihn unter. Die Bohnenmischung schmecken Sie bitte mit Tafelsalz, Pfeffer und nach eigenem Belieben mit Chilipulver ab.

Zum Schluss servieren Sie den Dip, beziehungsweise füllen ihn in Gläser und verschließen diese.

Unser Tipp:

Der Dip hält sich ein paar Tage.

Hülsenfrüchte

Mousse au Chocolat aus weißen Bohnen

Menge: 2 Portionen

240 Gramm Bohnen, weiße, entspricht 1 Dose abgetropft

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

40 Gramm Erdnussmus, ungesalzen

2 Esslöffel Backkakao

1 Esslöffel Süßstoff oder 3 Esslöffel Zucker

1 Paket Vanillezucker

etwas Tafelsalz

Geben Sie die Zutaten in einen Mixer oder pürieren Sie sie mit dem Pürierstab gut.

Dann füllen Sie die Mousse in Dessertschalen oder füllen sie in ein Glas als Schokoaufstrich ab.

Unser Tipp:

Diese Mousse hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Getreide

Schokoladen-Amaranth-Riegel

Menge: 1 Portion

175 Gramm Kakaobutter
150 Gramm Amaranth, gepufft
125 Gramm Mandeln, gemahlen
150 Gramm Zucker
200 Gramm Mandelmus oder Cashewmus
2 Esslöffel, gehäuft Kakaopulver
2 Messerspitzen Vanille

Außerdem:

etwas Backpapier

Vermengen Sie die geschmolzene Kakaobutter mit den restlichen Zutaten gut. Dann legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus und verteilen die Masse etwa 2 Zentimeter dick darauf. Die Masse drücken Sie bitte gleichmäßig an, damit eine glatte Oberfläche entsteht. Danach stellen Sie das Blech für etwa 60 Minuten in den Kühlschrank und schneiden anschließend den Teig in 25 gleich große Riegel.

Unser Tipp:

Die Menge ergibt etwa 25 Riegel à 25 Gramm, ein Riegel hat dann etwa 125 kcal.

Getreide

Paprika vegan gefüllt mit Amaranth

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Amaranth
2 große Paprikaschoten
100 Gramm Mais, aus der Dose
100 Gramm Kidneybohnen, aus der Dose
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
50 Gramm Räuchertofu
1/2 Zwiebeln
400 Gramm Tomaten, gehackte, aus der Dose
1 Esslöffel Speiseöl, (Raps- oder Sonnenblumenöl)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Basilikum

Amaranth nach Packungsanleitung zubereiten.

Die gehackten Tomaten geben Sie in eine kleine Auflaufform und würzen sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Basilikum. Danach hacken Sie die abgezogene Zwiebel klein, schneiden den Räuchertofu in kleine Würfel und schneiden von den Paprikaschoten einen Deckel ab und entkernen und spülen die Schoten kalt aus. Den Mais und Kidneybohnen lassen Sie bitte in einem Sieb gut abtropfen und spülen die beiden Zutaten mit kaltem Wasser ab.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe und braten den Tofu zusammen mit den Zwiebeln an. Den fertig gegarten Amaranth, den Räuchertofu, die Zwiebel, den Mais und die Kidneybohnen mischen Sie nun mit dem Bohnenkraut in einer Schüssel. Danach würzen Sie das Ganze mit Tafelsalz und Pfeffer und füllen sie in die Paprika. Die gefüllten Paprika setzen Sie jetzt in die Auflaufform mit den gehackten Tomaten und backen sie etwa 20 Minuten bei 180 Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im Backofen.

Wenn Sie keine Paprikaschoten haben, die von alleine stehen, können Sie die Paprika auch halbieren und dann füllen und backen. Die gehackten Tomaten können Sie aus der Auflaufform als Sauce Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Das Rezept für 2 Personen ist als Beilage. Dazu passen zum Beispiel Veggie-Schnitzel, Gemüsestäbchen oder Bratlinge.

Getreide

Quinoa-Wirsing-Auflauf

Menge: 1 Portion

50 Gramm Quinoa, eventuell bunt, 175 Milliliter Wasser
180 Gramm Wirsing, etwas Gemüsebrühe für den Wirsing
1 mittel-große Möhren, etwas Lauch/Porree, Menge nach Geschmack
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Gramm Gemüsebrühe, gekörnt,
120 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine) oder Mandelsahne
etwas Käseersatz (Wilmerburger Pizzaschmelz), 1 Teelöffel Hanfsamen, nach Bedarf
eventuell Chiliflocken, etwas Kokosöl

Spülen Sie die Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser ab, um eventuell Bitterstoffe zu entfernen. Danach kochen Sie sie nach Anleitung in etwa 175 Milliliter Wasser und seihen das restliche Wasser eventuell durch ein Sieb ab.

Den kalt abgespülten Wirsing schneiden Sie dann klein. Danach kochen Sie ihn in etwas Gemüsebrühe leicht bissfest und lassen ihn danach gut abtropfen.

Währenddessen heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor. Außerdem stellen Sie eine kleine Auflaufform bereit.

Die Möhre schälen Sie bitte, spülen sie mit kaltem Wasser ab und raspeln sie nach eigenem Belieben mit einer Küchenreibe. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn kalt ab (in den Zwischenräumen ist fast immer etwas Erde), entfernen den Stielansatz und schneiden den Lauch in Ringe. Anschließend braten Sie beide Zutaten in einer kleinen Pfanne in heißem Kokosöl bei kleiner Hitzezufuhr an.

Den gegarten Wirsing füllen Sie jetzt in die Auflaufform und bestreuen ihn mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach verteilen Sie die Quinoa darüber und streuen die gekörnte Gemüsebrühe darüber. Jetzt verteilen Sie die nächste Schicht Möhren und den Lauch auf der Quinoa. Wenn Sie mögen, können Sie noch etwas Chiliflocken dazugeben. Dann verteilen Sie die Hafersahne gleichmäßig über den Auflauf und streuen den veganen Pizzaschmelz mit den Hanfsamen darüber.

Danach überbacken Sie den Auflauf im Backofen etwa 10-15 Minuten.

Unsere Tipps:

Die Menge ergibt zwei kleine Portionen oder für Normalesser eine.

Strenge Gätler können den Pizzaschmelz natürlich durch Geeignetes ersetzen, zum Beispiel eine Mischung aus gemahlenden Mandeln, Hanf und Sonnenblumenkernen oder anderen Käseersatz.

Getreide

Quinoaburger

Menge: 6 Portionen

100 Gramm Quinoa, rot
2 Teelöffel Senf, vegan (mittelscharf)
etwas Paprikapulver (edelsüß)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Oregano, getrocknet
1 Zwiebel, klein geschnitten
7 Esslöffel Weißmehl
etwas Speiseöl

Bereiten Sie die Quinoa nach Packungsanweisung zu und gießen Sie das überschüssige Wasser durch ein Sieb ab.

Dann vermischen Sie die Quinoa mit dem Senf, den Gewürzen und der Zwiebel in einer Schüssel. Danach geben Sie nach und nach das Weißmehl dazu, bis sich die Masse mit nassen Händen gut formen lässt. Nun formen Sie sechs Burgerpatties mit nassen Händen.

Danach erhitzen Sie in einer Pfanne etwas Speiseöl und braten die Patties von beiden Seiten bei mittlerer Hitze an, bis sie schön braun sind.

Unser Tipp:

Zum Schluss können Sie die Patties zum Beispiel auf Burgern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Getreide

Dinkelvollkorn-Pfannkuchen

Menge: 1 Portion

400 Gramm Dinkelmehl (Vollkorn-)
1 Paket Weinsteinbackpulver
1 Esslöffel Rohrohrzucker, oder Agavendicksaft
etwas Steinsalz
2 Esslöffel Kichererbsenmehl
4 Esslöffel Wasser
600 Milliliter Milch (Pflanzenmilch), Sorte nach Wahl
etwas Speiseöl, neutrales

Rühren Sie aus dem Kichererbsenmehl und dem kaltem Wasser eine homogene Masse. Dann sieben Sie das Dinkelmehl mit dem Weinsteinbackpulver in die Schüssel. Danach geben Sie alle Zutaten zum Mehl und verrühren sie mit dem Schneebesen. Anschließend decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Handtuch ab und lassen den Teig etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ziehen.

Nach der Ruhezeit erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und backen die Pfannkuchen in heißem Fett aus.

Unsere Tipps:

Sie sollten unbedingt die Temperatur der Kochstelle nach dem erstem Pfannkuchen drosseln, sonst besteht Anpapp-/Verkohlungsgefahr! Außerdem sollten Sie nach dem Drehen noch etwas Speiseöl hinzu geben.

Getreide

Kokospasta mit Gemüse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Vollkornnudeln (Dinkelvollkornnudeln), vegan
150 Gramm Gemüse Mischung, zum Beispiel Erbsen, Mais, Paprika und Karotten
1 Esslöffel Kokosfett, Bio, ungehärtet
2 Esslöffel Kokosflocken
1 Esslöffel Sojasauce
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Kochen Sie die Nudeln im Salzwasser, bis sie al dente sind.

Dann erwärmen Sie den Gemüsemix schonend in einer Pfanne oder im Dampfgarer und braten ihn danach zusammen mit den Nudeln in der Pfanne mit heißem Kokosfett. Die Kokosflocken, die Sojasauce und die Gewürze fügen Sie bitte nach eigenem Belieben hinzu.

Gemüse

Brokkoli-Quiche

Menge: 4 Portionen

75 Gramm Dinkelmehl, 75 Gramm Reismehl
50 Gramm Kartoffelmehl, 2 Esslöffel Olivenöl
½ Paket Backpulver, 1 Esslöffel Gemüsebrühe
etwas Wasser

Für die Füllung:

750 Gramm Brokkoli, Tiefkühl
2 Zwiebeln
etwas Tafelsalz

Für die Sauce:

100 Gramm Cashewnüsse, gemahlen
100 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine)
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Esslöffel Ahornsirup
etwas Kurkuma
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Basilikum
etwas Oregano
etwas Wasser

Vermengen Sie für den Boden alle Zutaten in einer Schüssel miteinander. Dann fügen Sie nach und nach etwas warmes Wasser hinzu, bis der Teig keine krümelige Konsistenz mehr hat. Danach lassen Sie den Teig etwa 10 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort ruhen. Nach der Ruhezeit legen Sie eine Backform (Durchmesser 20 Zentimeter) mit dem Teig aus und ziehen einen etwa 2 Zentimeter hohen Rand hoch.

Anschließend kochen Sie für die Füllung den tiefgekühlten Brokkoli 2 Minuten in heißer Gemüsebrühe kurz auf, gießen ihn durch ein Sieb ab, schrecken den Brokkoli mit kaltem Wasser ab (damit er nicht weiter gart) und lassen ihn gut abtropfen. Die abgezogenen Zwiebeln schneiden Sie nun in Würfel. Dann vermengen Sie die Zwiebelwürfel mit dem Brokkoli, salzen den Brokkoli und verteilen alles auf dem Boden.

Jetzt verrühren Sie die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel und geben sie über die Brokkoli-Mischung.

Zum Schluss backen Sie die Quiche bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) im bereits vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten und servieren das Gericht dann Ihren Gästen.

Gemüse

Brokkoli-Möhren Pasta

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Vollkornnudeln
300 Gramm Brokkoliröschen
2 große Möhren
1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 kleine Knoblauchzehen
250 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Currypulver

Kochen Sie die Nudeln nach Packungsanleitung al dente. Nebenbei garen Sie die Möhren in Gemüsebrühe bissfest.

Danach braten Sie die abgezogenen Zwiebeln und den abgezogenen Knoblauch in einer Pfanne an, geben dann die Brokkoliröschen dazu und braten sie kurz mit. Anschließend geben Sie etwas Wasser dazu und lassen die Zutaten etwa 5 Minuten köcheln. Die Möhren schneiden Sie jetzt in Scheiben und geben sie mit in die Pfanne.

Nun löschen Sie den Inhalt der Pfanne mit der Hafersahne ab. Gewürzt wird das Ganze mit Curry, Tafelsalz und Pfeffer und danach lassen Sie alles nochmal kurz köcheln. Zum Schluss geben Sie die Nudeln dazu und rühren sie vor dem Servieren noch einmal unter.

Gemüse

Mangold-Kokosmilch-Suppe

Menge: 4 Portionen

1 Mangold
1 Bund Frühlingszwiebel
3 Zehen Knoblauch
1 Liter Wasser
250 Milliliter Kokosmilch
2 Esslöffel Suppenpulver
1 Messerspitze Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver
1 Esslöffel Olivenöl oder Pflanzenmargarine
etwas Tafelsalz

Spülen Sie das Gemüse kurz kalt ab, schütteln Sie es trocken und schneiden Sie es klein.

Dann erhitzen Sie in einem Topf das Olivenöl und schwitzen die Frühlingszwiebeln und die abgezogenen Knoblauchzehen goldgelb an. Danach fügen Sie den Mangold hinzu und gießen den Topf mit Wasser auf. Das Ganze lassen Sie jetzt ohne Deckel köcheln, bis das Gemüse weich ist. Dann geben Sie die Kokosmilch und das Gewürze hinzu und mixen es mit dem Pürierstab fein. Zum Schluss schmecken Sie die Suppe noch einmal mit Salz ab.

Unsere Tipps:

Die Suppe schmeckt sehr gut wenn sie warm ist, kann aber auch eiskalt serviert werden, zum Beispiel am nächsten Tag.

Wenn Sie es schärfer lieben, können Sie auch eine Chilischote mitkochen.

Gemüse

Mangoldmaultaschen mit Möhren-Zucchini-Apfelsalat

Menge: 5 Portionen

Für den Teig:

150 Gramm Hartweizengrieß

250 Gramm Weißmehl Type 405 oder Weizenvollkornmehl oder gemischt

1 Teelöffel Tafelsalz

150 Milliliter Wasser

6 Esslöffel Olivenöl

Für die Füllung:

500 Gramm Mangold, frisch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

etwas Möhrengrün

etwas Selleriegrün

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Muskat

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

etwas Paprikapulver (edelsüß)

etwas Limettensaft

etwas Speiseöl zum Braten

Für den Salat:

4 Möhren

1 kleine Zucchini

1/2 Apfel (Boskoop)

nach eigenem Belieben Dressing nach Geschmack

Außerdem:

1 Esslöffel Gemüsebrühepulver

1 Zwiebel

etwas Margarine zum Braten, vegan

etwas Petersilie, frisch

etwas Frischhaltefolie oder ein Bienenwachstuch

Mischen Sie den Hartweizengrieß in einer Schüssel mit dem Weißmehl und dem Tafelsalz. Dann geben Sie das Wasser und das Olivenöl dazu und kneten die Zutaten ausgiebig mit den Händen. Der Teig sollte fest, aber glatt sein. Danach wickeln Sie den Teig in Frischhaltefolie oder ein Bienenwachstuch ein und legen ihn für 30 Minuten in den Kühlschrank.

Gemüse

Fortsetzung: Mangoldmaultaschen mit Möhren-Zucchini-Apfelsalat

Währenddessen bereiten Sie die Füllung zu:

Dafür spülen Sie den Mangold mit kaltem Wasser ab, schneiden die Blätter in Streifen und den Stiel in dünne Scheiben. Danach hacken Sie die abgezogene Zwiebel und den abgezogenen Knoblauch in Würfel und braten beide Zutaten in einer Pfanne oder einem Wok in heißem Speiseöl an. Dann geben Sie den Mangold dazu und dünsten ihn mit, bis er zusammengefallen ist. Abgeschmeckt wird die Füllung jetzt mit den Gewürzen und dem Limettensaft. Sie darf ruhig gut gewürzt sein, da der Teig selbst kaum Geschmack hat.

Nach der Ruhezeit holen Sie den Maultaschenteig aus dem Kühlschrank und rollen ihn mit einem Nudelholz hauchdünn aus. Je dünner, desto besser, aber er sollte nicht reißen! Den Teig schneiden Sie danach in längliche Rechtecke und lassen ihn am besten etwa 10-15 Minuten liegen, damit er etwas antrocknen kann.

Nun füllen Sie den Teig. Dazu legen Sie mit einem Esslöffel portionsweise die Füllung auf das erste Drittel des Rechtecks, an den Rändern lassen Sie etwas Platz. Dann rollen Sie den Teig über die Füllung und legen die andere Teigseite über die Tasche. Den Rand klappen Sie bitte eventuell ein und drücken ihn fest. Wenn möglich lassen Sie den Teig nochmals etwa 20 - 30 Minuten antrocknen. Dafür können Sie beispielsweise die Taschen auf einen Gitterrost zu legen, sodass sie von allen Seiten gut Luft bekommen.

Anschließend kochen Sie im Wasserkocher etwas Wasser und geben es mit etwas Gemüsebrühepulver in einen großen Topf. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, geben Sie die Maultaschen ins Wasser geben und lassen sie kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Danach lassen Sie die Maultaschen noch etwa 3-5 Minuten im Topf und drehen sie zwischendurch mit einer Schaumkelle auf die andere Seite, damit der Teig gleichmäßig durch wird. Dann nehmen Sie die Maultaschen aus dem Wasser und lassen sie gut in einem Sieb abtropfen.

Die zweite abgezogene Zwiebel schneiden Sie bitte in Viertelringe. Danach erhitzen Sie die Margarine in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebeln darin an. Nun geben Sie die Maultaschen in die Pfanne und braten sie von beiden Seiten bei großer Hitzezufuhr an.

Für den Salat raspeln Sie die geschälten Möhren, die kalt ab gespülte und vom Stielansatz befreite Zucchini und den kalt ab gespülten Apfel grob mit einer Küchenraspel und vermischen die Zutaten mit einem Dressing nach Wahl.

Zum Schluss richten Sie die Maultaschen und den Salat auf vorgewärmten Tellern an und garnieren sie mit kalt ab gespülter, trocken geschüttelter und gehackter Petersilie.

Gemüse

Fenchel-Möhrengemüse

Menge: 2 Portionen

1 Knolle Fenchel, etwa 400 Gramm

250 Gramm Möhren

1 kleine Chilischote

1 große Knoblauchzehe oder 2 kleinere

3 Zentimeter Ingwer

3 Esslöffel Olivenöl

120 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine), Sorte nach Wahl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Stängel Petersilie

Halbieren Sie den Fenchel, schneiden Sie den Stielansatz (Strunk) und die Stängel oben ab (das kann eingefroren und für eine Suppe verwendet werden) und schneiden Sie die Zutaten in halbe Ringe. Danach schälen Sie die Möhre, spülen sie einmal kalt ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Den geschälten Ingwer und den abgezogenen Knoblauch, die entkernten Chilischote (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Cillis lassen) schneiden Sie jetzt in sehr kleine Würfel.

Danach geben Sie alle diese Zutaten zusammen mit dem heißem Olivenöl in eine Pfanne und garen sie etwa 10-15 Minuten bei geringer Hitze. Bei Bedarf können Sie etwas Öl zugeben. Abgeschmeckt wird das Ganze nun mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann geben Sie die Pflanzensahne hinzu und schneiden die kalt abgespülte, trocken geschüttelte und gehackte Petersilie klein. Zum Schluss mischen Sie die gehackte Petersilie unter das Gemüse und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Statt Chili, Knoblauch und Ingwer können Sie auch die Asia Allround-Würze von Klaumix verwenden.

Gemüse

Zitronen-Fenchel-Risotto

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
1 große Fenchelknolle
2 Esslöffel Olivenöl
200 Gramm Risottoreis
150 Milliliter Weißwein, veganer (oder hellen Traubensaft)
1 Knoblauchzehe
0,7 Liter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Kapern
1 Teelöffel, gehäuft Mandelmus, weiß
1 Esslöffel Hefeflocken
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft davon
1 Handvoll Basilikum
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel und den kalt abgespülten Fenchel ohne Fenchelgrün in kleine Würfel. Dabei heben Sie das Fenchelgrün für später auf.

Danach braten Sie die Zwiebelwürfel und den Fenchel zusammen im etwas heißem Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne an. Dazu geben Sie den Risottoreis und braten ihn mit bis er glasig ist. Danach löschen Sie die Zutaten mit dem Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit hellen Traubensaft) ab und lassen ihn etwas einkochen. Den abgezogenen, gepressten oder ganz klein geschnittenen Knoblauch geben Sie jetzt zu den Zutaten und gießen die Gemüsebrühe in kleinen Portionen dazu. Danach lassen Sie die Gemüsebrühe unter Rühren einkochen, fügen dann wieder etwas Brühe hinzu und lassen alles wieder rührend einkochen. Wenn etwa die Hälfte der Gemüsebrühe verbraucht ist, geben Sie bitte die Kapern dazu. Wenn der Reis schön gar ist und die gesamte Brühe aufgenommen hat, rühren Sie das Mandelmus und die Hefeflocken ein. Zuletzt mengen Sie den Abrieb der Zitrone, das Fenchelgrün und den Basilikum unter, schmecken das Gericht mit Pfeffer, Zitronensaft und gegebenenfalls etwas Tafelsalz ab und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Garnieren können Sie das Zitronen-Fenchel-Risotto mit dem Fenchelgrün.

Gemüse

Grünkohl mit Curry

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Grünkohl
5 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
1 dicke Zwiebel
1 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühe, Instant
2 Esslöffel, gestrichen Currypulver
1 Teelöffel Zimt
etwas Speiseöl

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in Würfel und dünsten Sie sie in einem Topf mit etwas heißem Speiseöl glasig. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in Würfel und geben die Kartoffelwürfel zu den Zwiebeln. Dann gießen Sie alles mit Wasser an, so dass die Kartoffeln reichlich bedeckt sind. Den klein gehackten und kalt abgespülten Grünkohl geben Sie jetzt bitte dazu. Dann würzen Sie die Zutaten mit Gemüsebrühepulver, Curry und Zimt und lassen den Grünkohl etwa 30 Minuten kochen. Anschließend schmecken Sie das Gericht noch einmal ab und servieren es Ihren Gästen auf zwei vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

Da wir stets nach Gefühl würzen, sind die Mengenangaben der Gewürze nur geschätzt.

Gemüse

Grünkohlsuppe mit Buchweizen

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Grünkohl
1 Zwiebel, fein geschnitten
etwas Speiseöl
5 Pfefferkörner
1 Teelöffel Senfsamen
1 Teelöffel Kümmel, ganz
2 Liter Gemüsebrühe
½ Tasse Buchweizen
1 Tasse Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Senf (mittelscharf)

Spülen Sie den Grünkohl mit kaltem Wasser ab, befreien Sie ihn von den Stängeln und hacken Sie den Grünkohl grob. Danach blanchieren Sie den Grünkohl bitte in einem Topf.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und dünsten sie in einem weiteren Topf in heißem Speiseöl an. Dann geben Sie die Gewürze dazu und lassen sie kurz mit andünsten. Nun geben Sie 2 Liter Gemüsebrühe und den Grünkohl zu den Zwiebeln in den Topf und lassen die Zutaten etwa 60 Minuten kochen.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Kochzeit dünsten Sie bitte den Buchweizen in heißem Speiseöl an, fügen die Gemüsebrühe hinzu und lassen den Buchweizen etwa 15 Minuten köcheln. Danach geben Sie den Buchweizen in die Suppe und schmecken sie mit Tafelsalz und Senf ab bevor Sie das Gericht in tiefen vorgewärmten Tellern Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie das Gericht nicht unbedingt vegan haben wollen, können Sie die Suppe mit Hefeflocken und saurer Sahne servieren.

Gemüse

Lauch-Quiche

Menge: 2 Portionen

1 Paket Blätterteig, veganer
2 Stangen Lauch/Porree
1 Paket Tofu, (Seidentofu), püriert oder zerdrückt
100 Gramm Käse, (Gratinkäse, vegan, zum Beispiel Wilmersburger oder Cashewkäse)
200 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine), oder Hafersahne
etwas Muskat
etwas Kurkuma
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 große Kartoffeln, optional (festkochend)
eventuell Wasser, oder Sojasahne, nach Bedarf
etwas vegane Margarine

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab (in den Zwischenräumen ist meistens etwas Erde), schütteln Sie ihn kurz trocken und entfernen Sie von dem Lauch den Stielansatz. Dann schneiden Sie den Lauch in Ringe, schälen die Kartoffeln, spülen die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in kleine Würfel.

Nun rühren Sie den Lauch in einer Pfanne mit den Kartoffelwürfeln, dem pürierten Seidentofu, Käse-Ersatz, Sojasahne und Gewürzen zu einer cremigen Masse. Eventuell lassen Sie alles etwas einkochen, sonst wird der Inhalt der Quiche sehr flüssig.

Anschließend fetten Sie eine Quiche-Form oder eine Auflaufform mit der Margarine ein, legen sie mit dem Blätterteig aus und füllen die noch heiße Füllung aus der Pfanne ein. Wahlweise können Sie ein Deckel aus Blätterteig machen oder noch Gratinkäse oben drauf gegeben (Achtung! Wilmersburger immer mit Wasser oder Sojasahne anrühren sonst schmilzt er nicht!).

Anschließend backen Sie das Gericht etwa 30-35 Minuten bei 180 Grad (Umluft oder Unterhitze) im Backofen. Oberhitze ist ungünstig, wenn Sie die Quiche mit Deckel machen.

Nach dem Backen können Sie die Lauch-Quiche Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern servieren.

Gemüse

Lauch-Kartoffelaufbau mit Sojahack

Menge: 1 Portion

50 Gramm Sojaschnetzel
450 Gramm Kartoffeln, kleinere bis mittelgroße (festkochend)
3 Stangen Lauch/Porree
250 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
100 Gramm Seidentofu
4 Gramm Johannisbrotkernmehl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Rauchsatz
etwas Gemüsebrühepulver
1 Teelöffel Thymian
1 Teelöffel Majoran
1 Esslöffel Speiseöl, zum Braten
nach eigenem Belieben Käse, gerieben, vegan

Überbrühen Sie die Sojaschnetzel mit etwas Rauchsatz und etwa 60 Milliliter heißem Wasser. Dann spülen Sie die geschälten Kartoffeln mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser ab (in den Zwischenräumen ist fast immer etwas Erde) und entfernen die Stielansätze. Danach schneiden Sie den Lauch bitte in Ringe.

Nun erhitzen Sie in einer Pfanne etwas Speiseöl und braten die Sojaschnetzel einige Minuten bei großer Hitzezufuhr an. Dann geben Sie den Lauch hinzu, reduzieren die Hitzezufuhr und braten ihn solange mit, bis der Lauch gar ist. Anschließend geben Sie die Kartoffelscheiben dazu und schmecken das Gericht mit Tafelsatz und Pfeffer kräftig ab. Die Kartoffeln braten Sie jetzt bitte solange, bis sie bissfest sind.

Danach geben Sie die Sojamilch, den Seidentofu, das Johannisbrotkernmehl, den Thymian, den Majoran und das Gemüsebrühepulver, sowie gegebenenfalls etwas Tafelsatz, Rauchsatz und Pfeffer in einen Mixbecher. Danach mixen Sie alle Zutaten mit dem Pürierstab auf und lassen sie einige Minuten stehen bis das Johannisbrotkernmehl andickt.

Die Kartoffel-Lauchmasse füllen Sie jetzt in eine Auflaufform füllen, geben den Seidentofuguss darüber und mischen alles gut durch. Ganz nach Geschmack können Sie das Gericht mit veganem Streukäse toppen.

Zum Schluss backen Sie den Auflauf bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) auf mittlerer Schiene etwa 40 Minuten und servieren ihn danach Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Gemüse

Tagliatelle in veganer Spinat-Erdnuss-Sauce

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Tagliatelle (Hartweizentagliatelle)

400 Gramm Blattspinat, frischer oder Tiefkühl

200 Gramm Kirschtomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

150 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)

150 Milliliter Gemüsebrühe, vegane

3 Teelöffel Limettensaft

5 Esslöffel Erdnussbutter, cremige

2 Esslöffel Pflanzenöl

2 Esslöffel Erdnüsse, geröstete, gesalzene

1 Messerspitze Muskat, gemahlener

etwas Zucker

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bereiten Sie die Nudeln nach Packungsanweisung zu.

Nebenbei schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln in feine Würfel und zerdrücken den abgezogenen Knoblauch mit einer Knoblauchpresse (oder schneiden ihn auch in kleine Würfel). Dann spülen Sie die Tomaten kalt ab, reiben sie kurz trocken, entfernen den Stängelansatz und schneiden die Tomaten in viertel. Den Spinat spülen Sie bitte ebenfalls kalt ab, verlesen ihn und dünsten ihn in einem Topf mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in heißem Speiseöl etwa 5 Minuten.

Dann gießen Sie die Sojasahne und die Gemüsebrühe an, lassen die Zutaten aufkochen und schmelzen die Erdnussbutter unter Rühren in der Sauce. Anschließend schmecken Sie das Ganze mit dem Limettensaft, dem Zucker, dem Muskat, dem Tafelsalz und Pfeffer ab und vermischen es mit den Nudeln und den Tomaten.

Nun hacken Sie die Erdnüsse grob klein. Die Tagliatelle richten Sie bitte auf vorgewärmten Tellern an, bestreuen sie mit den Erdnüssen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Gemüse

Spinat-Kichererbsen-Curry

Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel Pflanzenöl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 große Dosen Kichererbsen
2 Esslöffel Currypulver
200 Milliliter Gemüsebrühe
200 Gramm Kokosmilch
500 Gramm Blattspinat, Tiefkühl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Erhitzen Sie in einem Topf das Pflanzenöl. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, hacken sie klein und pressen die abgezogenen Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse (oder schneiden sie auch in kleine Würfel) darein und braten die Zutaten etwa 2 Minuten an. Die abgetropften Kichererbsen und das Currypulver geben Sie nun bitte dazu und braten beides kurz mit an. Danach löschen Sie das Ganze mit der Gemüsebrühe ab und lassen es etwa 5 Minuten köcheln.

Anschließend geben Sie die Kokosmilch hinzu und "schnippeln" den angetauten und gut ausgedrückten Spinat mit einer Schere hinein. Danach vermengen Sie alles gut und lassen es weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht bei Bedarf mit Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren es auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage servieren wir immer Basmatireis.

Gemüse

Linsensuppe

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Räuchertofu
3 Zwiebeln
2 Möhren
4 Kartoffeln (mehlig kochend)
250 Gramm Tellerlinsen
etwas Olivenöl
etwas Tomatenmark
etwas Gemüsebrühe
etwas Balsamico
etwas Petersilie

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln, den Räuchertofu, die geschälten und kalt abgespülten Kartoffeln und die geschälten und ebenfalls kalt abgespülten Möhren in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und braten die Zwiebeln und den Räuchertofu darin an. Danach geben Sie die Kartoffeln und die Möhren hinzu. Wenn die Zutaten etwas Farbe angenommen haben, geben Sie viel Tomatenmark dazu, braten es etwas an (Tomatisieren = das Tomatenmark für Röststoffe anbraten), geben Gemüsebrühe rein und löschen das Ganze mit Wasser ab. Anschließend geben Sie die Linsen mit hinein und lassen alles etwa 60 Minuten köcheln. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht nochmal mit Gemüsebrühe, Balsamico, Tafelsalz, Pfeffer, Zucker und Petersilie ab und servieren die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern Ihren Gästen.

Gemüse

Linsen-Tomaten-Aufstrich

Menge: 1 Portion

50 Gramm Linsen, rote
1 mittel-große Tomate
1 mittel-große Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
5 Tomaten, getrocknete
1 Teelöffel Speiseöl
1 Messerspitze Cayennepfeffer
150 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Kräuter, (Kräuter der Provence)
1 Esslöffel Basilikum, frisches, gehackt
etwas Chiliflocken, oder -pulver
etwas Tafelsalz
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Messerspitze Paprikapulver, rosenscharf

Spülen Sie die Linsen kalt ab und schneiden Sie die ebenfalls kalt abgewaschene und vom Stielansatz befreite Tomate und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke. Danach schneiden Sie die abgezogene Zwiebel und den abgezogenen Knoblauch in kleine Würfel und braten beide Zutaten in heißem Speiseöl in einem Topf an. Dann geben Sie die Linsen und die geschnittene Tomate sowie die geschnittenen getrockneten Tomaten hinzu, löschen das Ganze mit der Gemüsebrühe ab und lassen es etwa 10 Minuten mit einem Deckel zugedeckt köcheln.

Anschließend füllen Sie die Linsen-Tomaten-Mischung in einen Messbecher, geben den Cayennepfeffer, das Paprikapulver, die Kräuter der Provence, das Tomatenmark und eventuell noch Chiliflocken sowie etwas Tafelsalz hinzu und pürieren alles mit einem Pürierstab. Nun heben Sie das frische Basilikum unter und füllen den Aufstrich zum Schluss in ein heiß ausgespültes, sauberes Marmeladenglas.

Unser Tipp:

Wenn Sie den Aufstrich noch heiß einfüllen und sofort den Deckel drauf geben, sollte der Aufstrich sich einige Zeit (ungeöffnet) halten. Wir haben ihn direkt serviert, deshalb wissen wir leider nicht, wie lange genau der Aufstrich haltbar ist - geöffnet hält er sich 4-5 Tage im Kühlschrank.

Gemüse

Rucola-Walnuss-Pesto

Menge: 1 Portion

100 Gramm Rucola
50 Gramm Walnüsse
10 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen
½ Bund Basilikum

Außerdem: (für den veganen Parmesan)

30 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Semmelbrösel
½ Teelöffel Tafelsalz

Zerkleinern Sie die Zutaten für den Parmesan im Mixer mit der Puls-Funktion und stellen Sie sie beiseite.

Dann zerkleinern Sie den Rucola, die Walnüsse, das Olivenöl, das Basilikum und die abgezogenen Knoblauchzehen im Mixer, bis die Paste die gewünschte Konsistenz hat. Danach rühren Sie bitte den Parmesan unter.

Sollte die Paste zu dick sein, können Sie noch etwas mehr Olivenöl hinzugeben. Anschließend schmecken Sie das Pesto bitte mit Tafelsalz ab.

Zum Schluss füllen Sie das Pesto in ein Schraubglas um und bedecken es mit Speiseöl (damit es frisch bleibt). Nun können Sie das Rucola-Walnuss-Pesto im Kühlschrank aufbewahren.

Gemüse

Rucola-Sesam-Wrap

Menge: 1 Portion

1 Wrap
3 Cocktailtomaten, halbiert
nach eigenem Belieben Rucola
1/2 Paprikaschote, rot, in Streifen geschnitten
2 Esslöffel Sesam, geröstet
2 Esslöffel Sojajoghurt (Joghurtalternative)
etwas Himalayasalz oder normales Tafelsalz

Erwärmen Sie den Wrap für ein paar Sekunden in der Mikrowelle - dieser Schritt ist aber kein Muss. Dann geben Sie die Soja-Joghurt, das Tafelsalz und den gerösteten Sesam in die Mitte des Wraps. Die halbierten Cocktailtomaten, 4 Paprikastreifen und eine große Handvoll Rucola legen Sie bitte auf den Joghurt. Anschließend rollen Sie den Wrap zusammen und teilen ihn vor dem servieren mit einem scharfen Messer in der Mitte.

Gemüse

Kohlrabischnitzel mit Sauce und Kartoffeln

Menge: 2 Portionen

1 Kohlrabi
2 Tassen Sojamilch (Sojadrink)
etwas Weißmehl
3 Tassen Semmelbrösel oder Pankomehl
1 Zitrone
1 Tomate
1 halbe Zwiebel
6 Kartoffeln (festkochend)
eventuell 1 Esslöffel Gemüsebrühe
200 Milliliter Wasser
1 Esslöffel Fondor, Maggi ist vegan
1 Esslöffel Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Sonnenblumenöl

Schneiden Sie die Kohlrabiblätter ab und legen Sie sie zur Seite. Dann schälen Sie den Kohlrabi und schneiden ihn in Scheiben. Danach füllen Sie einen Suppenteller mit der Sojamilch und rühren das Weißmehl unter. Anschließend würzen Sie den Joghurt mit Tafelsalz, Pfeffer und dem Zitronenabrieb. In einen zweiten Suppenteller geben Sie bitte die Semmelbrösel. Danach geben Sie die Kohlrabischeiben erst in den Teller mit der Sojamilch, dann wälzen Sie sie in den Semmelbröseln.

Nun erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in der Pfanne und braten die panierten Kohlrabischeiben darin an.

Danach bringen Sie 200 Milliliter Wasser zum Kochen und verrühren 1 Esslöffel Fondor darin. Dann schwitzen Sie die halbe, in kleine Würfel geschnittene Zwiebel, in einem Topf mit heißem Speiseöl an und geben eventuell Gemüsereste (in unserem Fall die Tomate) sowie die kleingeschnittenen Kohlrabiblätter dazu. Nun lassen Sie die Zutaten etwas köcheln und löschen sie dann mit der Gemüsebrühe ab. Zum Binden der Sauce verwenden Sie bitte etwas Weißmehl.

Jetzt schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen sie etwa 25 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen (eventuell können Sie 1 Esslöffel Gemüsebrühe in den Topf geben). Nachdem das Wasser abgegossen wurde, würzen Sie die Kartoffeln wie gewünscht mit Kräutern oder beispielsweise Bratkartoffelgewürz.

Zum Schluss geben Sie beim Anrichten die gepresste Zitrone auf die Kohlrabischnitzel und servieren das Gericht dann auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Gemüse

Gefüllte Kohlrabi

Menge: 4 Portionen

2 große Kohlrabi
5 Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
5 Kartoffeln (festkochend)
etwas Petersilie
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskat
etwas Speiseöl
1 Esslöffel Dinkelmehl
150 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
etwas Senf (mittelscharf)
1 Teelöffel Cashewmus
etwas Schnittlauch
2 Teelöffel Margarine, vegane

Außerdem:

etwas Alufolie

Kochen Sie die abgespülten Kartoffeln ungeschält in Salzwasser. Währenddessen schälen Sie die Kohlrabi, halbieren sie und höhlen die Kohlrabis aus. Außerdem schälen Sie bitte während die Kartoffeln und die Zwiebeln, schneiden sie in feine Würfel und braten die Zwiebelwürfel in heißem Speiseöl an, bis sie beginnen braun zu werden. Danach schneiden Sie die geputzten Champignons (siehe Tipp) nach eigenem Belieben in Scheiben oder würfeln und braten sie mit. Die Zucchini spülen Sie ab, entfernen den Stielansatz und reiben sie ungeschält auf einer Küchenreibe. Dann geben Sie die geriebenen Zucchini mit zu der Champignon-Zwiebel-Masse.

Für die Sauce zerlassen Sie jetzt die Margarine in einem Topf und geben einen Esslöffel Weißmehl hinzu. Anschließend rühren Sie die Sauce glatt, geben die Sojasahne hinzu und lassen ihn leicht aufköcheln. Achtung diese Sauce es brennt schnell an. Abgeschmeckt wird die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer, Senf und Cashewmus.

Gemüse

Fortsetzung: Gefüllte Kohlrabi

Nun pellen Sie die Kartoffeln, wenn sie gar sind, und schmecken sie grob mit Tafelsalz, Pfeffer, Kräutern und Muskat ab. Dann rühren Sie die Champignon-Masse und 1-2 Esslöffel von der Soße unter. Danach füllen Sie damit die Kohlrabihälften und bestreichen sie mit der Soße. Dabei behalten Sie bitte etwa 2-3 Esslöffel zurück. Die vier gefüllten Hälften legen Sie nun in eine Auflaufform und mischen den Rest der Soße mit einer halben Tasse Wasser sowie etwas Tafelsalz und gießen sie in die Form. Dann decken Sie die Zutaten mit der Alufolie oder einem dafür geeigneten Deckel ab und Backen das Gericht bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten. Danach entfetten Sie die Folie oder den Deckel und backen das Gericht weitere 10 Minuten.

Unsere Tipps:

Als Beilage servieren wir Feldsalat mit gerösteten Pinienkernen.

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.

Gemüse

Rhabarberkuchen mit "Baiser"

Menge: 6 Portionen

150 Gramm Pflanzenmargarine, 3 Esslöffel Apfelmus
150 Gramm Zucker, 1 Paket Vanillezucker
150 Gramm Weißmehl, 75 Gramm Speisestärke
2 Teelöffel Backpulver, 3 Stangen Rhabarber
etwas Tafelsalz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe

Für den Baiserbelag:

110 Milliliter Aquafaba (Eiweißersatz, 1 Dose Kichererbsen)
130 Gramm Zucker, 1 Spritzer Zitrone

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Verwenden Sie als Aquafaba etwa 110 Milliliter Sud aus einer Dose Kichererbsen.

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Währenddessen schälen Sie den Rhabarber, teilen ihn, spülen ihn einmal kalt ab und garen ihn in kochendem Salzwasser (oder in Gemüsebrühe).

Danach vermischen Sie die Margarine und das Apfelmus mit einem Handrührgerät. Den Zucker und den Vanillezucker geben Sie bitte dazu und verrühren die Zutaten. Dann sieben Sie das Weißmehl, die Stärke und das Backpulver in die Schüssel und verarbeiten alles zu einem feuchten Teig. Diesen geben Sie bitte in eine Kuchenform. Wir nutzen übrigens etwas Weißmehl, um den Teig mit den Händen besser verteilen zu können.

Anschließend trocknen Sie den Rhabarber zwischen zwei Lagen Küchenpapier, drücken ihn dabei etwas aus, und legen ihn auf den Teig. Danach backen Sie den Kuchen etwa 25-30 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Nun geben Sie den Sud der Kichererbsen mit einem Schuss Zitrone in ein hohes Gefäß und schlagen den Sud steif. Das dauert etwa 8-10 Minuten und geht schneller, wenn der Sud im Kühlschrank kalt stand. Dann fügen Sie den Zucker langsam dazu und schlagen alles kurz weiter.

Die vegane Baisermasse geben Sie bitte auf den nicht mehr ganz heißen Kuchen und backen ihn bei 120 Grad (Oberhitze/Unterhitze) etwa 60 Minuten. Zum Schluss lassen Sie den Kuchen eventuell im Backofen auskühlen und servieren ihn dann Ihren Gästen.

Gemüse

Rhabarber-Ananaspudding

Menge: 2 Portionen

1 Ananas

300 Gramm Rhabarber

400 Gramm Seidentofu

1 Zimtstange

nach eigenem Belieben Zucker

Schneiden Sie zunächst die Ananas und schälen Sie sie dann. Danach spülen Sie den Rhabarber kalt ab und schneiden ihn, dann mit der Ananas, kochen sie eventuell etwas Zucker und der Zimtstange auf, bis der Rhabarber zerfällt. Anschließend nehmen Sie die Zimtstange mit einer Schaumkelle aus dem Topf und pürieren das Kompott mit einem Pürierstab. Nun rühren Sie noch den Seidentofu cremig und verrühren ihn zum Schluss mit dem Püree.

Gemüse

Zucchini-Paprika-Tomaten-Pfanne mit Reis

Menge: 2 Portionen

2 Tomaten
1 Paprika
1 große Zucchini
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Tasse Basmatireis (etwa 200-250 Milliliter Inhalt)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Oregano
nach eigenem Belieben Speiseöl zum Braten

Schneiden Sie als erstes die abgezogene Zwiebel und die Tomaten in Viertel. Dann halbieren Sie die Paprika, entkernten sie, befreien sie vom Stielansatz und den weißen Scheidenwänden und spülen die Schote gründlich und kalt aus. Danach spülen Sie die Zucchini ebenfalls kalt ab, befreien sie von dem Stielansatz und schneiden sie mit der Paprika auch in viertel.

Nun kochen Sie zwei Tassen Wasser auf. Sobald das Wasser kocht geben Sie etwas Tafelsalz und die Tasse Basmatireis hinzu. Dann legen Sie einen Deckel auf und reduzieren die Hitze auf die unterste Stufe.

Anschließend erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und braten die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze darin an. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab, pressen ihn mit einer Knoblauchpresse (oder schneiden den Knoblauch mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel) und geben ihn mit in die Pfanne. Dann geben Sie 2 Esslöffel Tomatenmark hinzu, tomatisieren das Tomatenmark (Tomatisieren = Tomatenmark anrösten um Röststoffe für den Geschmack zu bilden) und lassen alles ein bisschen köcheln. Als nächstes geben Sie das geschnittene Gemüse in die Pfanne und braten es etwa 10 Minuten. Abgeschmeckt werden die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer und Oregano.

Unsere Tipps:

Wir geben immer noch etwas pflanzliche Butter mit in den Reis. Je nach Wunsch kann auch Schärfe hinzugegeben werden. Es kann natürlich auf Wunsch weiteres Gemüse nach Wahl hinzugegeben werden (zum Beispiel Pilze).

Gemüse

Zucchini-Cashew-Sonnenblumenkern-Aufstrich - eingekocht

Menge: 1 Portion

700 Gramm Zucchini, etwa 6 kleine
1 große Zwiebel
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
100 Gramm Sonnenblumenkerne
100 Gramm Cashewnüsse, ungesalzen
20 Gramm Tomatenmark
5 Gramm Harissa
8 Gramm Tafelsalz
3 Esslöffel Zitronensaft

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln in feine Würfel, entfernen Sie von den Zucchini den Stielansatz, spülen Sie die Zucchini kalt ab und schneiden Sie sie in Stücke.

Dann rösten Sie die Cashewkerne und die Sonnenblumenkerne ohne Speiseöl in einer Pfanne an. Danach mahlen Sie die Kerne in einem Mixer sehr fein.

Nun dünsten Sie die Zwiebeln in heißem Olivenöl in der selben Pfanne glasig, geben die Zucchini dazu und dünsten sie weich. Anschließend pürieren Sie das Harissa, das Tomatenmark, das Tafelsalz, geben die gemahlene Kerne und den Zitronensaft dazu und mischen alles gut.

Nun füllen Sie die Zutaten etwa 2/3 voll in die vorbereiteten Gläser.

Einkochzeit: 90 Minuten bei 100 Grad Celsius - Zeit zählt ab Erreichen der Temperatur.

Unser Tipp:

Die Calcium-Aufnahme aus Gemüse können Sie verbessern, indem Sie es blanchieren. Dadurch verringert sich der Gehalt von Oxalaten und Phytaten im Gemüse, welche die Calcium-Aufnahme hemmen können.

Obst

Vitalgebäck

Menge: 1 Portion

20 Gramm Berberitzen, getrocknet
20 Gramm Aprikosen, getrocknet
10 Gramm Kirschen, getrocknet
100 Gramm Zucker
150 Gramm Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
20 Gramm Haselnüsse, gehackt
20 Gramm Walnüsse, gehackt
20 Gramm Sesam
20 Gramm Sonnenblumenkerne
20 Gramm Kürbiskerne
80 Gramm Haferflocken, kernige
50 Gramm Weißmehl

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 160 Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Währenddessen lassen Sie die Berberitzen etwa 10 Minuten in warmem Wasser quellen, schütten sie in ein Sieb ab und lassen sie gut abtropfen. Dann schneiden Sie bitte die kalt abgespülten Aprikosen und die Kirschen klein.

Danach kochen Sie die Sojasahne zusammen mit dem Zucker in einem Topf auf und lassen sie etwa 3 Minuten unter leichtem Rühren köcheln. Nun fügen Sie die Nüsse, den Sesam, die Sonnenblumenkerne und die Kürbiskerne hinzu und lassen die Zutaten leicht anbräunen. Anschließend nehmen Sie den Topf von der Kochstelle und heben die Haferflocken, das Weißmehl sowie das Trockenobst unter. Die Masse setzen Sie jetzt mit Hilfe von zwei Esslöffeln zu kleinen Häufchen auf das Backpapier und backen die Häufchen etwa 15 Minuten im Backofen. Danach lassen Sie das Gebäck abkühlen und servieren es Ihren Gästen.

Obst

Zwiebelschmalz

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Kokosfett

90 Milliliter Rapsöl oder Sonnenblumenöl

1 Esslöffel Röstzwiebeln

1 Esslöffel Trockenfrüchte (gedörnte Äpfel) oder anderes Trockenobst

1 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz

1 Esslöffel Sojasauce

1 Messerspitze Knoblauchpulver

etwas Majoran

etwas Thymian

etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie das Kokosfett bei schwacher Hitzezufuhr in einem Topf schmelzen, fügen Sie das Öl hinzu und nehmen Sieden Topf von der Kochstelle.

Dann zerkleinern Sie die abgezogenen Zwiebeln und das Dörrobst im Mixer. Danach geben Sie alle Zutaten zum Ölgemisch, rühren es unter das Dörrobst und lassen die Masse abkühlen. Wenn die Mischung eine schön cremige Konsistenz bekommt, rühren Sie diese nochmal gut durch und füllen sie in saubere Schraubgläser.

Unser Tipp:

Das Zwiebelschmalz hält sich verschlossen im Kühlschrank übrigens ein paar Monate, bei Zimmertemperatur ein paar Wochen, da ist es dann auch streichfähig.

Obst

Ananas-Reis-Bowl

Menge: 1 Portion

½ Ananas, 1 Tasse Reis

2 Tassen Wasser, 100 Gramm Räuchertofu

½ Paprikaschote, gelb

1 Esslöffel Sesamöl

etwas Sesam

nach eigenem Belieben Sojasauce

etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Paprikapulver (edelsüß)

nach eigenem Belieben Erdnüsse, Sesam, Kirschen, Petersilie

Halbieren Sie die Ananas aber halbieren Sie dabei den Schopf zuletzt. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerne, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und schneiden eine Hälfte der Paprika in Würfel. Dann schneiden Sie den Tofu in Stücke (es eignen sich auch andere Sojaprodukte).

Nun ritzen Sie die halbe Ananas viereckig ein den Rand entlang und zwei Schnitte horizontal und vertikal innerhalb des Vierecks. Danach nehmen Sie mit einem Esslöffel den genießbaren Teil der Ananas heraus und stellen ihn in einer Schüssel beiseite. Den ungenießbaren mittleren Stiel (Strunk) schmeißen Sie bitte in die Biotonne.

Für die Sauce geben Sie jetzt das ausgehobene Fruchtfleisch der Ananas mit Pfeffer, Tafelsalz, Oregano und Sojasauce in einen Mixer. Wenn Sie Sesam mögen, dürfen Sie den hier schon etwas darüber streuen.

Dann bereiten Sie den Reis in einem Topf nach der Quellmethode, siehe Packungsanweisung, zu.

Anschließend erhitzen Sie für den Tofu eine Pfanne mit Sesamöl und braten die Scheiben darin. Nach dem ersten Wenden fügen Sie die Paprika hinzu und verschließen die Pfanne mit einem Deckel. Nach etwa 5 Minuten geben Sie die Sauce hinzu und gegebenenfalls einen Esslöffel Wasser. Außerdem schwenken oder rühren Sie den Pfanneninhalt bitte immer wieder etwa 3 Minuten durch.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in der Ananas an und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wenn Sie mögen, können Sie Sesam, geputzte und gehackte Petersilie und Erdnüsse auf das Gericht streuen.

Eine Portion hat etwa 311 Kcal.

Obst

Apfelmuffins

Menge: 1 Portion

Als Maß dient eine Kaffeetasse. Dieses Rezept ergibt bei normal großen Kaffeetassen 18 Muffins.

1 Tasse Zucker
2 Tassen Weißmehl
1 Tasse Mandeln, gemahlen (100 Gramm)
3 mittel-große Äpfel, gerieben (Boskop)
1 mittel-großer Apfel, klein geschnitten (Boskop)
1 Tasse Speiseöl
1 Tasse Limonade (Apfelschorle mit Kohlensäure)
1 Paket Backpulver
etwas Zimtpulver

Außerdem:

ein paar Papierförmchen

Verrühren Sie alle Zutaten bis auf den klein geschnittenen und geschälten Apfel mit einem Handrührgerät in einer Schüssel. Danach geben Sie den klein geschnittenen Apfel hinzu.

Dann füllen Sie den Teig in eine mit den Papierförmchen ausgelegte Muffinform und backen ihn im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Oberhitze/Unterhitze) etwa 30 Minuten.

Nach dem Backen lassen Sie die Muffins etwas auskühlen, da die Muffins noch sehr weich sind und leicht auseinanderfallen. Anschließend lösen Sie das Gebäck aus der Form und servieren es zum Schluss Ihren Gästen.

Obst

Apfel-Zwiebel-Leberwurst

Menge: 1 Portion

1 kleine Dose Kidneybohnen, rote
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
1 Pakete Räuchertofu, etwa 200 Gramm
2 Zwiebeln
2 Äpfel (Boskoop)
2 Spritzer Sojasauce
2 Esslöffel Majoran, getrocknet
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl zum Braten

Schneiden Sie den Tofu klein und weichen Sie ihn in einer Schüssel mit heißem Wasser für paar Minuten ein.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab und schälen die Äpfel schälen und schneiden beide Zutaten in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten die Zwiebelwürfel darin so lange, bis die Zwiebeln eine leicht bräunliche Farbe annehmen. Dann salzen Sie die Würfel, pfeffern sie und würzen sie mit Majoran. Danach geben Sie die Apfelwürfel dazu und braten sie kurz mit.

Nun lassen Sie die Bohnen abtropfen und pürieren sie zusammen mit dem Tofu und der Sojasoße bis zur gewünschten Sämigkeit. Manche mögen natürlich lieber eine grobe Leberwurst, dann sollten Sie die Bohnen besser mit der Küchenmaschine kurz zerkleinern, statt pürieren. Das Apfel-Zwiebel-Gemisch geben Sie danach dazu, rühren alles gut um und servieren die Leberwurst Ihren Gästen auf Brot.

Gegebenenfalls können Sie sie auch vorher kühl stellen, ist aber nicht unbedingt nötig.

Obst

Walnusslikör

Menge: 1 Portion

15 Walnüsse, grüne unreife, vor Johanni gepflückt
1 Liter Schnaps, (Korn), 38%
500 Gramm Zucker
500 Gramm Wasser
4 Nelken
1 Apfelsinen, unbehandelt

Außerdem:

ein paar Einmalhandschuhe

Achtung! Grüne Nüsse färben leider sehr intensiv, deshalb sollten Sie Einmalhandschuhe anziehen!

Schneiden Sie die Nüsse in Scheiben und geben Sie sie in eine weithalsige Flasche. Dann gießen Sie den Korn darüber, verschließen die Flasche gut und stellen sie in die Sonne. Nun brauchen Sie etwa drei Wochen Geduld und die Hoffnung auf viel Sonnenschein. Der Inhalt der Flasche wird sich schön schwarz verfärben.

Nach drei Wochen gießen (seihen) Sie den Likör durch ein Sieb mit einem Leinentuch. Achtung! Auch hier sollten Sie wieder unbedingt Handschuhe anziehen! Den Rückstand im Leinentuch pressen Sie gut aus, bloß nichts vergeuden! Danach gießen Sie den Likör in die Flasche zurück. Das Wasser lassen Sie bitte mit dem Zucker, den Nelken und der fein abgeschälten Schale der Apfelsine in einem Topf aufkochen. Anschließend lassen Sie den Sirup ein wenig abkühlen und gießen ihn dann mit in die Flasche. Jetzt verschließen Sie die Flasche wieder gut (nein, wir probieren noch nicht!) und stellen sie wieder in die Sonne.

Nach weiteren drei Wochen gießen Sie die Flasche wieder durch ein Sieb mit einem Leintuch (filtrieren) und füllen den Likör in kleine Flaschen ab. Nun ist das Getränk fertig zum servieren.

Obst

Dänische Æbleskiver

Menge: 14 Portionen

160 Gramm Weißmehl
150 Gramm Rohrzucker
100 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
150 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), neutral
1 Teelöffel Vanillezucker
1 Messerspitze Zimtpulver
1 Messerspitze Kardamompulver
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
1 Apfelsine, den Abrieb davon
etwas Margarine, zum Einfetten der Form

Mischen Sie zuerst die trockenen Zutaten und geben Sie dann die Sojamilch sowie den Sojajoghurt dazu. Dann mischen Sie alles vorsichtig durch.

Danach erhitzen Sie die æbleskivepfanne und geben ein wenig Margarine in die Vertiefungen. Wenn die Margarine heiß ist, füllen Sie die Vertiefungen (schnell!) bis zur Hälfte mit Teig (die Pfanne sollte nicht zu heiß sein, da die æbleskiver dadurch außen zu schnell gar werden, innen aber natürlich noch nicht fertig sind).

Unser Tipp:

Zu den æbleskivern können Sie Marmelade, Puderzucker, Apfelmus oder auch Ahornsirup servieren.

Obst

Aprikosen-Kokos-Kugeln

Menge: 1 Portion

200 Gramm Aprikosen (Soft-), getrocknete
3 Esslöffel Haferflocken
50 Gramm Kokosraspel
2 Esslöffel Agavendicksaft
1 Esslöffel Kokosfett
1 Teelöffel Zimt

Zuerst nehmen Sie den Stabmixer und mixen die kalt abgespülten Aprikosen zu einem feinen Mus.

Dann rösten Sie die Haferflocken und 25 Gramm der Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett an, bis sie goldbraun sind. Danach fügen Sie den Agavendicksaft und das Kokosöl hinzu. Anschließend lassen Sie die Zutaten kurz aufkochen und ziehen die Pfanne dann von der Kochstelle. Jetzt rühren Sie die Aprikosen und weitere 20 Gramm Kokosflocken unter, bis eine homogene Masse entsteht.

Wenn der Teig abgekühlt ist, formen Sie daraus kleine Kugeln, am besten mit angefeuchteten Händen, dann klappt es gleich viel besser. Zum Schluss wälzen Sie die Kugeln in den restlichen Kokosflocken und servieren die den Snack Ihren Gästen.

Obst

Prinzessin Salomes süßer Grieß

Menge: 4 Portionen

300 Milliliter Sojadrink
30 Gramm Zucker
1 Paket Vanillezucker
30 Gramm Weichweizengrieß
1 Esslöffel Speisestärke
2 Esslöffel Wasser
100 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine), zum Beispiel Soyatoo Soy-Whip Soja-Schlagcreme
20 Gramm Aprikosenkonfitüre
2 Esslöffel Wasser

Für die Sauce:

100 Gramm Zucker, 4 Esslöffel Agavendicksaft
etwas Zimtpulver, 25 Gramm Pflanzenfett
250 Milliliter Sojadrink

Erhitzen Sie für den Grießbrei den Sojadrink mit dem Zucker mit dem Vanillezucker in einem kleinen Topf. Dann lassen Sie den Grieß unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam ein und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitzezufuhr unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen etwa 10 Minuten kochen. Jetzt dickt der Grießbrei sehr langsam an. Danach rühren Sie in einem Mixbecher die Stärke mit dem kaltem Wasser glatt. Dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren die angerührte Stärke ein. Danach lassen Sie den Brei noch einmal unter ständigem Rühren drei Minuten kochen.

Nun lassen Sie den Grießbrei abkühlen. Dabei müssen Sie bitte immer wieder mit dem Schneebesen aufschlagen, damit sich keine Haut bildet und der Grießbrei schön locker wird.

Wenn der Brei erkaltet ist, heben Sie bitte die Soja-Schlagcreme vorsichtig mit einem Esslöffel unter. Dann füllen Sie den Grießbrei vorsichtig in eine Glasschüssel und streichen ihn glatt.

Danach geben Sie die Konfitüre in einem kleinen Topf und lassen sie auf niedriger Hitzezufuhr schmelzen. Sobald die Konfitüre geschmolzen ist heben Sie bitte das Wasser unter. Anschließend verstreichen Sie die Konfitüre gleichmäßig auf dem Grießbrei.

Jetzt gießen Sie den Sojadrink die Karamellsauce in einen weiteren Topf und fügen den Agavendicksaft, den Zimt, den Zucker und das Pflanzenfett hinzu. Dann vermischen Sie die Zutaten gut und lassen sie aufkochen. Sobald die Zutaten kochen reduzieren Sie bitte die Hitzezufuhr und lassen das Ganze unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten köcheln.

Zum Schluss füllen Sie die Karamellsauce in eine Sauciere und servieren sie zu dem Grieß.

Obst

Bananenkekse

Menge: 1 Portion

210 Gramm Weißmehl
100 Gramm Zucker
1 große Banane
1 Paket Vanillezucker
½ Teelöffel Backpulver
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Backkakao
80 Gramm Margarine

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne, aber lassen Sie sie nicht zu heiß werden. Nebenher zerdrückt Sie die geschälte Banane so gut es geht mit einer Gabel und verrühren sie mit einem Handrührgerät zusammen mit dem Zucker und den restlichen Zutaten außer dem Weißmehl. Sobald die Margarine flüssig ist, können Sie sie auch zu den Zutaten mit der Banane hinzugeben, danach fügen Sie das Weißmehl hinzu. Dann lassen Sie den Teig etwa 20 Minuten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank abkühlen.

Nun heizen Sie den Backofen auf 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann formen Sie aus dem Teig etwa 4 Zentimeter große Kugeln. Die Hände sollten Sie dafür vorher mit sehr kaltem Wasser abspülen. Danach setzen Sie die Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und lassen zwischen den Keksen etwa 2-3 Zentimeter Platz. Die Kekse geben Sie jetzt für etwa 15 Minuten in den Backofen, je nach Größe der Kugeln und Leistung des Backofens kann die Backzeit variieren.

Anschließend können Sie die Kekse auskühlen lassen und Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Als Variante können Sie auch Schokolade in 3-4 Millimeter große Stücke hacken und unter den Teig rühren. Die Kombination Banane und Schokolade ist übrigens sehr schmackhaft und beliebt. Dabei beachten Sie bitte, dass Schokolade nicht vegan ist, es sei denn Sie kaufen spezielle vegane Schokolade.

Obst

Bananen-Pancakes

Menge: 1 Portion

Ergibt ca. 6-7 kleine Pancakes.

250 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)

200 Gramm Weißmehl

1 Banane

2 Esslöffel Pflanzenöl

2 Esslöffel Rohrohrzucker

1 Esslöffel Backpulver

1 Teelöffel Zimt

½ Teelöffel Natron

½ Teelöffel Tafelsalz

¼ Teelöffel Muskat

nach eigenem Belieben Ahornsirup

Pürieren Sie alle Zutaten im Mixer und lassen Sie sie etwa 10 Minuten in einer Schüssel quellen. Währenddessen erhitzen Sie etwas Pflanzenöl in einer Pfanne, geben dann etwa eine Schöpfkelle Teig pro Pancake in Kreisen in die Pfanne und braten die Pancakes 2-3 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr, bis sich an der Oberfläche Bläschen bilden und diese zu platzen beginnen. Die Pancakes wenden Sie jetzt mit einem Pfannenwender und backen sie etwa 2-3 Minuten auf der anderen Seite aus, bis sie goldbraun sind. Nach eigenem Belieben können Sie die Pancakes zum Schluss Ihren Gästen mit Ahornsirup servieren.

Werbung:

JA, ICH MÖCHTE DIE ARBEIT DER SEEBRÜCKE UNTERSTÜTZEN UND SPENDE REGELMÄßIG.

Registration form for Seebücke membership with fields for name, address, email, and payment options.



MACH MIT

- List of ways to get involved: 'Auch Du kennst Deine Stadt...', 'Vernetze Dich mit der SEEBRÜCKE-Lokalgruppe...', 'Fordere die Unterstützung...', 'Schreibe einen offenen Brief...', 'Mach Druck auf der Straße...', 'Bringe deine Forderungen in den Stadtrat...'.

Falls Du Fragen hast, kontaktiere uns: support@seebuecke.org

Wir helfen Dir gerne weiter! Fotos von Dominik Butzmann & Nick Jauszi

DIE SEEBRÜCKE

Die SEEBRÜCKE ist eine internationale Grassroot-Bewegung, die sich für sichere Fluchtwege, für ungehinderte Seenotrettung und für ein Ende des Sterbens an den europäischen Grenzen engagiert.

Auf www.seebuecke.org erfährst Du, wie Du das erreichen kannst – und wie Du Verbündete findest.

Wir alle sind die SEEBRÜCKE!



SPENDE JETZT!

Die SEEBRÜCKE finanziert sich vorwiegend über Spenden. Um weiter unabhängige Politik zu machen, sind wir auf Deine Unterstützung angewiesen.

IBAN: DE07430609871167120503 BIC: GENODEM33GLS Bank: GLS Gemeinschaftsbank

Weitere Spendenmöglichkeiten: www.seebuecke.org/penden/

Weitere Informationen und Neugierigen findest Du unter www.seebuecke.org

Mit Deiner Spende setzt Du ein Zeichen für Menschlichkeit!

- SeebueckeSchafftsichererHafen, _seebuecke_, seebueckeffizient

Die SEEBRÜCKE wird getragen vom Verein: Mensch Mensch e.V.

Utrechter Str. 48 13347 Berlin +49 (0) 3012 0821 990 support@seebuecke.org

SICHERE HÄFEN

MIGRATIONSPOLITIK VON UNTEN



EUROPA VERSAGT

Niemand flieht freiwillig: Kriege, Verfolgung, Gewalt, Armut und die Klimakrise führen dazu, dass Menschen ihr Zuhause verlassen müssen.

UNSERE ANTWORT:

Die SEEBRÜCKE-Bewegung entgegnet dieser unmenschlichen Politik mit einem klaren Plan: WIR SCHAFFEN SELBST SICHERE HÄFEN FÜR MENSCHEN AUF DER FLUCHT!

SICHERE HÄFEN

Übernehmen Verantwortung, wo die Politik versagt: Sichere Häfen fordern im Namen ihrer Bürgerinnen die Entkriminalisierung der Seenotrettung und neue staatliche Rettungsmissionen.

Aber wir begnügen uns nicht mit Symbolpolitik:

Sichere Häfen müssen ihre politischen Möglichkeiten nutzen, um tatsächliche Veränderungen in der Migrations- und Aufnahmepolitik zu erreichen.

UNSERE FORDERUNGEN

Sichere Häfen sollen sich für neue und stärkere Programme zur legalen Aufnahme geflüchteter Menschen stark machen – und selbst mehr Kompetenzen fordern, um auch eigenständig Menschen helfen zu können.

Nicht jede Stadt unterstützt dabei von Beginn an alle unsere Forderungen.

Wir verstehen den Weg zum Sicheren Hafen als Prozess. Deshalb bleiben wir hartnäckig und dokumentieren den Fortschritt der Städte öffentlich auf unserer Website.

AUFNAHME VON UNTEN

Während Nationalstaaten in ganz Europa weiter auf Abschottung setzen, wollen unzählige Städte und Kommunen mehr geflüchtete Menschen aufnehmen, als ihnen zugewiesen werden.

Die SEEBRÜCKE will deshalb die Selbstbestimmung der Kommunen bei der Aufnahme zusätzlicher geflüchteter Menschen.

Eine solidarische Migrationspolitik muss von den Kommunen ausgehen: Erst die enge Abstimmung mit der Zivilgesellschaft vor Ort sorgt für die demokratische Legitimation einer solidarischen und offenen Politik.

BÜNDNIS "STÄDTE SICHERE HÄFEN"

Im Sommer 2019 gründeten 13 Städte auf Initiative der SEEBRÜCKE das kommunale Bündnis "Städte Sicherer Häfen" – darunter Berlin, Flensburg, Freiburg, Kiel, Marburg und Potsdam.

Alle Städte, Gemeinden und Landkreise, die die Ziele des Bündnisses teilen, können sich dem Bündnis anschließen.

tolerantespotsdam@prtraus.potsdam.de

DARUM SPENDEN

Die SEEBRÜCKE braucht Dich: Werde Dauerspender*in

In über 100 Städten und Kommunen engagieren sich inzwischen Aktivist*innen für die SEEBRÜCKE – ehrenamtlich. Damit wir in Zukunft unsere politische Arbeit ausbauen und die lokalen SEEBRÜCKEN bei ihrem Engagement unterstützen können, benötigst Du unsere Unterstützung.

Mit einer Dauerspende hilfst Du uns, große Demonstrationen auf die Beine zu stellen, politische Kampagnen zu starten und die Sicherer Häfen Realität werden zu lassen.

Wir für den politischen Druck, der das Retten von Menschenleben möglich macht! Schon mit einer kleinen regelmäßigen Spende leistest Du einen großen Beitrag: Werde Dauerspender*in der SEEBRÜCKE und setze Dich für Menschlichkeit ein!

SEEBRÜCKE WIRKT!

→ Mit den "Sicheren Häfen" hat die SEEBRÜCKE den selbstständigen Protest der kommunalen Politik ins Rollen gebracht.

→ Nicht nur viele Städte, sondern auch mehrere Bundesländer haben sich zu Sicheren Häfen erklärt.

→ Mit dem Bündnis "Städte Sicherer Häfen" organisieren wir die Vernetzung der Sicherer Häfen untereinander.



Flyer und mehr Material von Seebuecke.org: https://seebuecke.org/material

REFUGEEES WELCOME UNSERE SOLIDARITÄT IST GRENZENLOS UND UNTEILBAR!

Obst

Litschi-Curry

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel
1 Paprikaschote, rot
nach eigenem Belieben Speiseöl, zum Anbraten
3 Teelöffel Currypulver
400 Milliliter Kokosmilch
1 Dose Litschis
nach eigenem Belieben Petersilie, zum Garnieren

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich und mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Paprikaschote bitte ebenfalls in Würfel. Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und schmoren die Zwiebelwürfel an. Anschließend geben sie das Currypulver hinzu und rühren alles gut um. Dann löschen Sie die Zwiebelwürfel mit dem Saft der Litschis ab und geben die Kokosmilch dazu. Jetzt lassen Sie die Zutaten in der Pfanne für etwa 5 Minuten leicht köcheln und geben die Paprika dazu. Dann lassen Sie das Litschi-Curry für weitere 10 Minuten köcheln.

Vor dem Servieren geben Sie die Litschis dazu und garnieren das Gericht eventuell mit kalt abgespülter, trocken geschüttelter und gehackter, glatter Petersilie.

Unser Tipp:

Als Beilage servieren wir immer ein frisches Brot oder Reis.

Obst

Sagopudding mit exotischem Obstsalat

Menge: 6 Portionen

150 Gramm Sago
etwas Wasser
100 Gramm Palmzucker
¼ Liter Kokosmilch
etwas Tafelsalz
1 kleine Ananas
1 Mango
1 Papaya
1 Banane
8 Litschis

Außerdem:

eventuell etwas Zitronensaft (1 ausgedrückte Zitrone)

Geben Sie den Sago in eine Schüssel und gießen Sie so viel kaltes Wasser darüber, dass die Kügelchen davon bedeckt sind und lassen Sie sie etwa 60 Minuten ziehen. Danach schütten Sie den Sago in ein Sieb und lassen es gut abtropfen. Nun geben Sie den Sago in einen Topf und bedecken ihn mit kaltem Wasser. Anschließend lassen Sie den Topfinhalt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitzezufuhr leicht kochen, geben ihn danach wieder in das Sieb und gießen kaltes Wasser darüber (damit der Sago nicht weiter gart).

Danach schälen Sie für den Obstsalat das Obst, schneiden es in gewünschte Stücke und mischen es.

Nun geben Sie die Kokosmilch mit dem Zucker und dem Tafelsalz in den gleichen Topf und erwärmen die Zutaten unter Rühren, bis der Zucker geschmolzen ist. Den Sago geben Sie danach hinzu und lassen ihn unter Rühren in der Kokosmilch abkühlen. Dann füllen Sie den fertigen Pudding in Schälchen und lassen ihn abkühlen. Zum Schluss geben Sie den Obstsalat auf das Dessert und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie nicht möchten dass das Obst braun wird, mischen Sie es eventuell mit etwas Zitronensaft.

Obst

Gurken-Melonen-Salat mit Pinienkernen und Minzblättern

Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel Pinienkerne

2 Melonen, reife (zum Beispiel Netzmelone, Honigmelone, Wassermelone - jeweils davon eine halbe)

1 große Salatgurken

3 Stängel Minze

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Schuss Weißweinessig oder etwas Limettensaft

2 Schuss Olivenöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Rösten Sie die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Speiseöl goldgelb an.

Dann halbieren Sie die Melonen, entfernen die Kerne und stechen das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher aus. Wer keinen Kugelausstecher besitzt, kann die Melone natürlich auch in Würfel schneiden.

Danach spülen Sie die Gurke gründlich und mit kaltem Wasser ab (wer die Schale nicht mag, kann die Gurke selbstverständlich auch schälen) und stechen aus der Gurke ebenfalls mit einem Kugelausstecher Kugeln aus beziehungsweise würfeln die Gurke.

Anschließend spülen Sie die Minze kalt ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie in feine Streifen. Die Fruchtkügelchen und Gurkenkügelchen vermengen Sie jetzt mit der Minze und würzen die Zutaten mit etwas Pfeffer und einer Prise Tafelsalz. Danach fügen Sie den Essig oder den Limettensaft hinzu und geben noch das Olivenöl dazu. Zum Schluss mischen Sie den Salat noch einmal gut durch, schmecken ihn ab und stellen ihn mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank kühl.

Anrichten:

Geben Sie den gekühlten Gurken-Melonen-Salat in ein Glas und streuen Sie die Pinienkerne darüber bevor Sie die Vorspeise/Beigabe Ihren Gästen servieren.

Obst

Honigmelone mit Kokosmilch

Menge: 4 Portionen

1 Honigmelone
1 Vanilleschote
1 Dose Kokosmilch, ungesüßte, (400 ml)
5 Esslöffel Palmzucker oder brauner Zucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Melone und schneiden Sie sie in mundgerechte Stücke. Dann stellen Sie die Honigmelone mit der Folie abgedeckt etwa 60 Minuten in den Kühlschrank.

Währenddessen halbieren Sie bitte die Vanilleschote mit einem großem Küchenmesser und kratzen mit einem kleinem und spitzen Küchenmesser das Mark heraus. Dann geben Sie das Vanillemark, die Kokosmilch und den Zucker in einen Topf und erhitzen die Zutaten unter Rühren leicht, bis der Zucker sich gelöst hat. Die Mischung lassen Sie nun kurz abkühlen und stellen sie ebenfalls abgedeckt in den Kühlschrank. Beides muss sehr gut durchgekühlt sein.

Vor dem Servieren geben sie die gekühlten Melonenstücke in eine Servierschüssel und gießen die Kokosmilch zum Schluss darüber.

Unser Tipp:

Dieses Dessert ist bei unseren Gästen sehr beliebt, ist sehr leicht und erfrischend und ist wirklich simpel zu machen.

Obst

Erdbeer-Kiwi-Smoothie mit Banane

Menge: 1 Portion

100 Gramm Erdbeeren, frische

1 Kiwi, reife

1 Banane, reife

300 Milliliter Pflanzendrink, zum Beispiel Mandel-, Hafer- oder Reisdrink
eventuell Süßungsmittel nach Wahl

Geben Sie die Erdbeeren in ein Sieb, tauchen Sie es in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen). Danach entfernen Sie das Grün und schneiden die Beeren eventuell klein. Dann schälen Sie die Kiwi und die Banane und schneiden beide Zutaten in Stücke. Die Früchte geben Sie jetzt in einen Mixer und gießen den ausgewählten Pflanzendrink dazu. Die Zutaten mixen Sie danach kurz mit einem Stabmixer bis alles schön fein püriert ist.

Unser Tipp:

Wenn Sie es noch brauchen, können Sie noch etwas Süßungsmittel nach Wahl dazugeben.

Obst

Kiwi-Mango-Pfefferminz Marmelade

Menge: 1 Portion (ergibt ca. 4 Gläser)

250 Gramm Kiwis

250 Gramm Mangos, geschnitten gewogen

2 Zweige Pfefferminze

250 Gramm Gelierzucker (2:1)

Schneiden Sie die Kiwis und die Mango klein und pürieren Sie die Zutaten. Dann vermengen Sie alles mit dem Gelierzucker und geben die kalt ab gespülte und trocken geschüttelte Pfefferminzzweige dazu.

Nun kochen Sie das Ganze in einem Topf auf und lassen es etwa 4 Minuten sprudelnd kochen. Die Pfefferminze entfernen Sie anschließend mit einer Schaumkelle und füllen die Marmelade in heiß ausgespülte Gläser. Zum Schluss lassen Sie die Marmelade etwa 5 Minuten ziehen und können sie nach dem auskühlen im Kühlschrank lagern oder servieren.

Obst

Bounty-Creme mit Kirschen

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Canihua

300 Milliliter Wasser

200 Milliliter Kokosmilch

80 Gramm Kokosraspel

2 Esslöffel Kakaopulver

1 Glas Sauerkirschen, etwa 300 Gramm Abtropfgewicht, Saft auffangen

2 Esslöffel Zucker

2 Pakete Vanillezucker

etwas Kardamompulver

etwas Zimtpulver

eventuell:

etwas Frischhaltefolie

Kochen Sie den Canihua mit Wasser und der Kokosmilch auf und lassen Sie beides etwa 25 Minuten ziehen. Dann geben Sie 2 Esslöffel Zucker, das Kakaopulver, die Hälfte des Kirschaftes vom auffangen der Sauerkirschen, Zimt, Kardamom und Vanillezucker hinzu und mengen die Creme mit einem Kochlöffel durch. Anschließend lassen Sie alles auskühlen lassen, heben die Kirschen unter und füllen die Creme in Gläser.

Dann rösten Sie die Kokosraspel mit 2 Esslöffel Zucker in einer Pfanne ohne Fett an und lassen die Kokosraspeln leicht karamellisieren, bis einige eine etwas bräunliche Farbe annehmen. Zum Schluss geben Sie die Kokosraspeln auf die Creme in die Gläser.

Die Creme ist übrigens unmittelbar nach dem Auskühlen servierfertig, kann aber selbstverständlich auch über Nacht abgedeckt im Kühlschrank kühlgestellt werden.

Obst

Kirschmarmelade mit schwarzen Johannisbeeren

Menge: 1 Portion

600 Gramm Kirschen

400 Gramm Johannisbeeren, schwarze

500 Gramm Gelierzucker 2:1

1 Spritzer Aroma (Vanille)

Entsteinen Sie die Kirschen und entfernen Sie die Johannisbeeren von den Stielen. Dann pürieren Sie alles mit dem Stabmixer (je nachdem, wie stückig es sein soll). Danach fügen Sie einen Spritzer Vanillearoma hinzu, geben die Masse in einen großen Topf und fügen den Gelierzucker hinzu. Nun bringen Sie die Kirschmarmelade und unter ständigen Rühren zum Kochen.

Das Ganze lassen Sie etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren kochen und nehmen den Topf dann von der Kochstelle. Das Kochgut schäumen Sie eventuell mit einer Schaumkelle ab, füllen es sofort randvoll in vorbereitete (heiß ausgespülte) Gläser, verschließen sie und lassen die Marmelade etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen.

Danach können Sie die Gläser umdrehen, auskühlen lassen und im Kühlschrank bis zum Verzehr lagern.

Obst

Mango-Lassi

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), ungesüßt, 250 Gramm Mangos, eingelegt, aus der Dose

Lassen Sie die Mango in einem Sieb abtropfen und fangen Sie dabei das Abtropfwasser auf. Dann pürieren Sie den Sojajoghurt und die Mango in einem Mixer und verrühren das Gemisch mit dem Abtropfwasser der Mango, bis der Lassi die gewünschte Konsistenz hat.

Anschließend können Sie das Dessert Ihren Gästen servieren.

Obst

Mangocurry

Menge: 3 Portionen

1 Mango, 4 Deziliter Kokosmilch, 1 Esslöffel Currypulver, oder -paste,
1 Esslöffel Chilisauce, süße
5 Tropfen Tabasco, 1 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühe. 200 Gramm Reis
etwas Salzwasser (oder 1 Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe)
500 Gramm Gemüse, gemischt,
(zum Beispiel Möhren, Lauch/Porree, Zwiebeln, Paprika, Süßkartoffel),
etwas Margarine

Schneiden Sie die Mango und das geputzte Gemüse in kleine mundgerechte Stücke.

Dann erhitzen Sie die Margarine in einer Pfanne, dünsten die Mango an und löschen sie mit der Kokosmilch ab. Danach lassen Sie die Zutaten einmal kurz aufkochen und ziehen dann die Pfanne von der Kochstelle. Anschließend fügen Sie die Gewürze hinzu und schmecken das Ganze etwas ab.

Danach kochen Sie den Reis in Salzwasser /oder etwas Gemüsebrühe) nach Packungsanweisung gar.

Nun dünsten Sie das geputzte Gemüse in der restlichen Margarine in einem weiteren Topf an, geben den abgetropften Reis dazu und dünsten die Zutaten weiter. Zum Schluss füllen Sie den Topf mit dem Gemüse und dem Reis mit der Mango-Soße auf, erwärmen das Mangocurry und servieren es dann Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

Statt Reis können Sie natürlich auch Nudeln verwenden.

Obst

Feldsalat mit Passionsfruchtdressing

Menge: 2 Portionen

2 Handvoll Feldsalat

Für das Dressing:

2 Passionsfrüchte

2 Esslöffel Wasser oder Zitronensaft

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Walnussöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Kokosblütenzucker

Spülen Sie den Feldsalat kalt ab, befreien Sie ihn von dem Stielansatz, lassen Sie den Salat in einem Sieb gut abtropfen und geben Sie ihn auf einen Teller.

Dann teilen Sie die Passionsfrüchte und löffeln sie mit einem Esslöffel aus. Wenn Sie möchten, entfernen Sie die Kerne; wir lassen sie immer drin.

Zum Schluss vermengen Sie das Fruchtfleisch mit den restlichen Dressingzutaten, schmecken das Dressing ab, geben es über den Salat und servieren das Gericht Ihren Gästen als Vorspeise.

Obst

Passionsfrucht-Smoothie

Menge: 1 Portion

2 Passionsfrüchte

½ Mango

1 Handvoll Weintrauben, weiße

100 Milliliter Multivitaminsaft oder Orangensaft

1 Zitrone

Halbieren Sie die Passionsfrüchte und löffeln Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel heraus. Dann schälen Sie die Mango und schneiden sie in kleine Stücke. Außerdem spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie trocken, halbieren die Zitrone und pressen den Saft aus. Nun geben Sie die Zutaten in einen Mixer und mixen sie kurz. Dann spülen Sie die Weintrauben mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb abtropfen und geben den Saft der Zitrone dazu. Danach geben Sie nochmal alles in den Mixer und mixen den Smoothie kurz durch bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren.

Obst

Zitronen-Fenchel-Risotto

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
1 große Fenchelknolle
2 Esslöffel Olivenöl
200 Gramm Risottoreis
150 Milliliter Weißwein, veganer (oder hellen Traubensaft)
1 Knoblauchzehe
0,7 Liter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Kapern
1 Teelöffel, gehäuft Mandelmus, weiß
1 Esslöffel Hefeflocken
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft davon
1 Handvoll Basilikum
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel und den kalt ab gespülten Fenchel in kleine Würfel. Dabei heben Sie bitte das Fenchelgrün für später auf.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einen Topf und braten die Zwiebelwürfel und die Fenchelwürfel darin an. Dazu geben Sie den Risottoreis und braten ihn mit, bis der Reis glasig ist. Anschließend löschen Sie das Ganze mit Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit hellen Traubensaft) ab und lassen den Wein einkochen. Den abgezogenen, gepressten oder ganz klein geschnittenen Knoblauch geben Sie nun dazu, gießen die Gemüsebrühe in kleinen Portionen in den Topf und lassen alles unter Rühren einkochen lassen, dann fügen Sie wieder Brühe hinzu und lassen sie wieder rührend einkochen. Wenn etwa die Hälfte der Gemüsebrühe verbraucht ist, geben Sie bitte die Kapern hinzu. Wenn der Reis gar ist und die gesamte Brühe aufgenommen hat, rühren Sie das Mandelmus und die Hefeflocken ein. Danach rühren Sie den Abrieb der heiß ab gespülten Zitrone, das kalt ab gespülte Fenchelgrün und den Basilikum unter. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit Pfeffer, Zitronensaft und gegebenenfalls etwas Tafelsalz ab und servieren das Zitronen-Fenchel-Risotto Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

Bei Interesse können Sie das Gericht mit Fenchelgrün garnieren.

Obst

Zitronencreme-Pudding

vegane Nachspeise, kann auch gestürzt werden

Menge: 6 Portionen

200 Milliliter Zitronensaft (von etwa 3 großen Zitronen)

600 Milliliter Wasser

10 Esslöffel Zucker

4 Esslöffel, gehäuft Maisstärke

etwas Zitronenabrieb von einer Zitrone

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie alle Zutaten, jedoch nur die Hälfte der heiß abgewaschenen und geriebenen Zitronenschale in einem Topf und verrühren Sie alles gut. Dann bringen Sie das Ganze unter ständigem Rühren zum Kochen und kochen es weiter, bis die Creme schön dickflüssig wird.

Danach geben Sie die Creme in eine Form, lassen sie etwas abkühlen, decken sie mit der Folie ab und lassen die Creme im Kühlschrank ganz fest werden (das dauert mindestens 8 Stunden). Anschließend stürzen Sie den Pudding auf einer Platte, dekorieren sie mit der übrigen Zitronenschale und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Die Creme können Sie natürlich auch in Servierschalen portionsweise servieren. So muss sie nicht umgestürzt werden und kann schneller serviert werden.

Steinobst

Mandelcreme

Menge: 1 Portion

100 Gramm Mandeln

140 Milliliter Wasser und Wasser zum Einweichen

60 Milliliter Kokosöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie die geschälten Mandeln mindestens 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Dann schütten Sie das Wasser durch ein Sieb ab und spülen die Mandeln unter fließendem kaltem Wasser nochmals kurz ab. Danach geben Sie die Mandeln in einen Mixer, schütten das Wasser aus der Zutatenliste Wasser und das Kokosöl dazu und mixen alles auf der höchsten Stufe (10) in etwa 2 Minuten cremig. Es sollen möglichst keine Stückchen mehr zu sehen sein.

Eventuell drücken Sie die Creme in dem Mixer mit einem Stößel nach unten und mixen sie nochmal 15-20 Sekunden.

Nach dem Mixen füllen Sie die Creme in ein sauberes Glas und lassen sie mit der Folie abgedeckt etwa 1-2 Tage im Kühlschrank ziehen, bevor Sie die Creme weiter verwenden.

Unsere Tipps:

Diese Mandelcreme hält sich bei 4 Grad Celsius mindestens 8-10 Tage, eventuell auch länger. Sie können die Creme als Basis für Soßen, Süßspeisen oder Aufstriche zu verwenden.

Steinobst

Mandeleis

Menge: 10 Portionen

150 Gramm Mandelmus

250 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine) oder Reissahne

250 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)

100 Gramm Agavendicksaft

Außerdem:

eventuell etwas Frischhaltefolie

Verquirlen Sie das Mandelmus mit der Sojasahne in einer Schüssel. Dann fügen Sie die Sojamilch und den Agavendicksaft hinzu und verquirlen alles, bis sich alle Mandelmusklumpen aufgelöst haben.

Danach lassen Sie die Eismasse entweder in der Eismaschine gefrieren oder stellen sie für etwa fünf Stunden mit der Folie abgedeckt in das Gefrierfach. Bei letzterer Methode ist es wichtig, die Masse stündlich umzurühren! Die Eiskristalle bilden sich dabei natürlich von der Gefäßwand nach innen aus und sollten gleichmäßig verteilt werden.

Unser Tipp zur Zubereitung:

Das Eis hält beim Italiener seine Cremigkeit bei -13 Grad Celsius. Ein handelsüblicher Haushaltsgefrierschrank lässt das Eis bei etwa -18 Grad Celsius erstarren. Deshalb sollten Sie das Eis eine Weile vor dem Servieren herausnehmen, um die Portionierung zu erleichtern.

Unser Tipp zu den Zutaten:

Wir haben das Eis zur Hälfte mit dunklem und zur Hälfte mit hellem Mandelmus zubereitet. Je nach Geschmack können Sie dieses Mischverhältnis variieren, das helle Mus sorgt für einen eher sanfteren Geschmack. Bei der Sojamilch bevorzugen wir "frische" aus dem Kühlregal, die unserer Meinung nach eine feinere Note besitzt.

Trauben

Nektarinen-Weintrauben-Smoothie

Menge: 3 Portionen

1 Bananen
2 Nektarinen
160 Gramm Weintrauben
100 Milliliter Apfelsaft

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Früchte in einen Mixer und vermengen Sie sie gut miteinander.

Wichtig ist hierbei eigentlich nur, dass sowohl die Früchte, als auch der Saft vorher etwa 2 Stunden mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank gestellt wird, damit der Saft schön kalt wird.

Es ist natürlich auch möglich, stattdessen eine Handvoll Crushed Ice mit in den Mixer zu geben.

Trauben

Weintrauben-Vanille-Gelee

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Weintrauben
- 1 Kilogramm Gelierzucker
- 1 Vanilleschote, davon das Mark

Pürieren Sie die Weintrauben im Shaker oder einem Mixer, (die Kerne müssen Sie nicht entfernen!) dann geben Sie die Zutaten durch ein Sieb (passieren) und messen etwa 750 Milliliter ab.

Falls die Menge nicht genau 750 Milliliter erreicht, können Sie ruhig mit Saft aus der Ananasdose nachhelfen.

Danach mischen Sie den Saft mit dem Gelierzucker und kochen den Saft in einem Topf auf. Anschließend lassen Sie den Saft etwa 4 Minuten sprudelnd kochen. Anschließend fügen Sie das ausgekrazte Vanillemark hinzu und rühren das Gelee nochmals um. Nun schöpfen Sie den Schaum mit einer Schaumkelle ab und füllen das Gelee in Gläser. Zum Schluss lassen Sie das Gelee etwa 15 Minuten auf dem Kopf stehen, lassen es danach abkühlen und lagern das Gelee dann im Kühlschrank (oder servieren es Ihren Gästen).

Beeren

Brombeer-Mandel-Amaretto-Marmelade

Menge: 1 Portion

800 Gramm Brombeeren
100 Gramm Mandeln, Stifte
200 Gramm Amaretto
500 Gramm Gelierzucker, 1 : 2

Geben Sie die Brombeeren in ein Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren danach gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen). Danach lassen Sie die Beeren gemeinsam mit den Mandelstiften auf mittlerer Hitzezufuhr in einem Topf zu einem Mus mit Fruchtstücken köcheln. Anschließend rühren Sie den Amaretto und den Gelierzucker unter und lassen alles etwa 3 Minuten unter Rühren kochen.

Nun füllen Sie die Marmelade in heiß ausgespülte Gläser, stellen diese dann etwa fünf Minuten auf den Kopf stellen und drehen die Gläser anschließend umdrehen. Nun lassen Sie die Marmelade erkalten und lagern sie bis zum servieren an einem Kühlen und dunklen Ort.

Beeren

Brombeerlikör gekocht

Menge: 50 Portionen

1.500 Gramm Brombeeren
1 ½ Liter Wein, rot, (herb, oder roten Traubensaft)
800 Gramm Zucker oder Kandiszucker evtl. auch etwas weniger
1 Vanilleschote
1 Stange Zimt
1 ½ Liter Rum, 40%

Geben Sie die Brombeeren in ein Sieb, tauchen Sie sie in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren danach gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen). Dann geben Sie die Brombeeren mit dem Rotwein (oder, wenn Kinder mitessen roten Traubensaft), Zucker, der halbierten Vanillestange und dem Zimtstange in einen großen Topf und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten köcheln.

Anschließend lassen Sie die Flüssigkeit abkühlen, geben den Rum (wenn Kinder mitessen, bitte weg lassen) dazu und füllen den Likör ohne die Früchte in Flaschen. Zum Schluss lassen Sie den Likör etwa 2 Wochen stehen und servieren ihn dann Ihren Gästen.

Beeren

Spekulatius Tiramisu mit Himbeeren

Menge: 4 Portionen

16 Spekulatius (Gewürzspekulatius), vegane

1 Tasse Espresso oder Kaffee, kalter

1 Becher Sojajoghurt (Joghurtalternative) (Vanillegeschmack, 500 Gramm)

200 Gramm Himbeeren (Tiefkühl)

1 etwas Kakaopulver

1 etwas Zimtpulver

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Tauchen Sie den Espresso oder den Kaffee ein und zerbröseln Sie ihn anschließend in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel. Dann verteilen Sie die Hälfte der Spekulatiusmasse in den Gläsern.

Danach streuen Sie einen Teil der tiefgefrorenen Himbeeren drauf und verteilen anschließend die Hälfte des Sojajoghurts darüber. Danach kommt jeweils eine zweite Schicht in der gleichen Reihenfolge wieder darüber, sodass mit dem Sojajoghurt der Abschluss gebildet wird.

Nun stellen Sie die Desserts für etwa 1-2 Stunden mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank.

Zum Schluss streuen Sie vor dem Servieren nun noch etwas Kakaopulver und Zimt nach Belieben über die Desserts und servieren sie dann Ihren Gästen.

Beeren

Wie Donauwellen

Menge: 1 Portion

170 Gramm Margarine
120 Gramm Xylit (Zuckerersatz)
1 Esslöffel Vanillezucker
330 Gramm Weißmehl
1 Esslöffel Weinsteinbackpulver
etwas Tafelsalz
150 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)
40 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Essig

Für den dunklen Teig:

100 Gramm Schokoladencreme, dunkel, vegan
250 Gramm Himbeeren

Für die Creme:

400 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)
200 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)
100 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine), aufschlagbar, ungesüßt
100 Gramm Xylit (Zuckerersatz)
1 Esslöffel, gehäuft Vanillezucker
2 Esslöffel, gehäuft Sahnesteif
1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl
etwas Vanillepulver
100 Gramm Schokolade, weiße, vegan
30 Gramm Kokosfett

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Verrühren Sie die Pflanzenmilch in einer Schüssel mit dem Essig und stellen Sie die beiden Zutaten zur Seite. Dann rühren Sie die zimmerwarme Margarine zusammen mit Xylit und Vanillezucker in einer weiteren Schüssel schaumig. Danach sieben Sie das Weißmehl, das Tafelsalz und das Backpulver in eine Extraschüssel und geben das Ganze abwechselnd mit der Pflanzenmilch und dem Sprudelwasser zu der Margarine. Nun verrühren Sie alles gut und streichen 2/3 des Teiges in eine mit Margarine eingefettete und bemehlte Form von 24 x 24 Zentimeter. Den Rest des Teiges verrühren Sie bitte mit der dunklen Schokoladencreme und geben ihn auf die hellen Masse. Danach geben Sie die Himbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen). Anschließend verteilen Sie die Himbeeren auf dem Teig und drücken sie leicht ein.

Beeren:

Forsetzung: Wie Donauwellen

Nun lassen Sie den Kuchen etwa 40 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad backen und lassen ihn nach der Backzeit abkühlen.

Während des Backens schlagen Sie für die Creme die Pflanzensahne mit dem Vanillezucker auf und stellen die Creme mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank kühl. Danach verrühren Sie den Topfen und das Greek Joghurt mit Xylit und Vanillepulver, geben das Sahnesteif und das Johannisbrotkernmehl dazu und mixen die Zutaten gut mit einem Stabmixer. Jetzt heben Sie vorsichtig die geschlagene Sahne unter, geben die Creme auf den kalten Kuchen geben und streichen sie glatt.

Die weiße Schokolade lassen Sie mit dem Kokosfett im Wasserbad schmelzen und verteilen sie dann auf dem Kuchen. Danach stellen Sie den Kuchen noch einmal mindestens 3 Stunden mit Folie abgedeckt im Kühlschrank kalt und servieren in zum Schluss Ihren Gästen.

Beeren

Johannisbeer-Essig

Menge: 1 Portion

600 Milliliter Balsamico, weiß
500 Gramm Johannisbeeren, rote
300 Gramm Zucker
1 Vanilleschote

Außerdem:

1 Leinentuch

Erwärmen Sie den Balsamico mit dem Zucker in einem Topf, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Dann geben Sie die kalt abgewaschenen Johannisbeeren und die halbierte und ausgeschabte Vanilleschote dazu und lassen die Zutaten etwa eine 15 Minuten köcheln. Dabei rühren Sie bitte immer wieder mal mit dem Kochlöffel, damit die Beeren platzen und Saft und Farbe an den Essig abgeben.

Anschließend entfernen Sie die Vanilleschote mit einer Schaumkelle, filtern den Rest durch ein Sieb mit einem Leintuch und füllen den Johannisbeer-Essig am besten noch heiß in ausgespülte Flaschen.

Wir haben etwas über 1 Liter rausbekommen und nutzen den Essig gerne als Sommervariante.

Beeren

Stachelbeer-Johannisbeer Marmelade

Menge: 1 Portion

500 Gramm Stachelbeeren
500 Gramm Johannisbeeren
500 Gramm Gelierzucker (2:1)

Geben Sie die Stachelbeeren und danach die Johannisbeeren in ein Sieb, tauchen Sie die Siebe in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren danach gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen). Nun entfernen Sie die Stiele, pürieren die Früchte und lassen sie in einem großen Topf zusammen mit dem Gelierzucker aufkochen. Dann lassen Sie die Zutaten etwa 3-4 Minuten sprudelnd kochen und machen anschließend die Gelierprobe (ein paar Tropfen auf einen Teller geben und abkühlen lassen).

Ist die Konsistenz so wie Sie sie haben möchten, schalten Sie die Kochstelle aus und füllen die Marmelade in vorbereitete heiß ausgespülte Gläser. Das geht am besten mit einer Suppenkelle und einem Trichter. Die gefüllten Gläser stellen Sie zum Schluss für etwa 5-10 Minuten auf den Kopf, drehen sie dann wieder um und lassen die Marmelade erkalten bevor Sie sie entweder Ihren Gästen servieren oder an einem kühlen und dunklen Ort lagern.

Weinbeeren

Rosinenstuten

Menge: 1 Portion

250 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)

50 Gramm Zucker, braun

½ Würfel Hefe

750 Gramm Weißmehl, Type 405

20 Gramm Sojamehl

5 Gramm Tafelsalz

1 Messerspitze Zimtpulver

80 Gramm Margarine

110 Milliliter Wasser

150 Gramm Rosinen

Außerdem:

etwas Backpapier

Lösen Sie den Zucker und die Hefe in der Sojamilch auf und lassen Sie die Zutaten etwa 5 Minuten stehen. Währenddessen sieben Sie das Weißmehl, das Sojamehl, den Zimt und das Tafelsalz in eine Rührschüssel. Danach geben Sie die Margarine, das Wasser und die Milchemischung dazu und verkneten alles in mindestens 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig. Diesen Teig decken Sie mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn zugedeckt etwa 15 Minuten an einem warmen Ort ruhen.

Nach der Ruhezeit kneten Sie die Rosinen dann unter den Teig und formen aus dem Teig einen Laib. Die außen sichtbaren Rosinen drücken Sie bitte mit einem Finger in den Laib hinein, die entstandenen Löcher schließen sich während des Aufgehens. Jetzt legen Sie den Laib auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und bedecken ihn wieder mit einem Geschirrtuch. Dieses besprühen Sie mit kaltem Wasser und lassen den Teig bei Zimmertemperatur für etwa 60-90 Minuten gehen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.

Nach dem erneuten ruhen heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor und backen den Stuten im unteren Drittel des Ofens etwa 30 Minuten goldbraun. Zum Schluss lassen Sie das Gebäck auf einem Rost (am besten über Nacht) auskühlen lassen und servieren es danach Ihren Gästen.

Weinbeeren

Rosinenbrötchen

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Weißmehl

60 Gramm Zucker

1 Paket Vanillezucker

120 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder andere Pflanzenmilch

1 Paket Trockenhefe

30 Gramm Margarine, vegane

etwas Tafelsalz

60 Gramm Rosinen

Erwärmen Sie die Sojamilch in einem Topf oder in der Mikrowelle leicht (etwa 1 Minute bei 450 Watt) und geben Sie die Hefe hinein. Dann verrühren Sie die Hefe mit der Milch, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.

Danach verkneten Sie alle Zutaten (mit gesiebtetem Weißmehl damit es keine Klumpen gibt) außer den Rosinen zu einem geschmeidigen Teig. Diesen decken Sie mit einem sauberen Handtuch ab und lassen ihn etwa 60-75 Minuten an einem warmen Ort ruhen. Nach der Ruhezeit fügen Sie die Rosinen hinzu und kneten den Teig nochmals durch.

Anschließend formen Sie aus dem Teig 4 Brötchen, geben sie auf ein Backblech und stellen es bei 50 Grad Celsius etwa 30 Minuten in den Backofen, sodass die Brötchen etwas fester werden.

Die Rosinenbrötchen bepinseln Sie danach mit etwas Sojamilch und backen sie bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15 Minuten goldbraun.

Nüsse

Asia-Nudelsalat

Menge: 2 Portionen

150 Gramm Spaghetti
1 mittlere Möhre
½ Paprikaschote
1/2 Salatgurke
1 Handvoll Erdnüsse oder/und Sesam

Für das Dressing:

4 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Erdnussmus
2 Esslöffel Reisweinessig
2 Esslöffel Sesamöl
1 Esslöffel Sriracha-Sauce
1 Teelöffel Rohrohrzucker
1 Teelöffel Knoblauch
1 Teelöffel Ingwer

Schälen Sie die Gurke, halbieren Sie sie und entfernen Sie die Kerne mit einem Teelöffel. Dann schneiden Sie die Gurkenhälften in Scheiben. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stängelansatz und spülen die Schote gründlich aus. Nun vierteln Sie die Schote und schneiden das Viertel in kurze, dünne Streifen. Die Möhre schälen Sie, spülen sie kalt ab und verarbeiten sie entweder zu kleinen Stiften oder raspeln sie auf einer Küchenreibe. Dann geben Sie das Gemüse in eine große Schüssel und hacken die Erdnüsse grob klein.

Nun kochen Sie die Spaghetti in kochendem Salzwasser etwa 12 Minuten bissfest, gießen sie danach durch ein Sieb, schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Spaghetti nicht weiter garen) und geben sie zum Gemüse in die Schüssel. Das Dressing rühren Sie anschließend unter und verteilen die Nudeln auf 2 Schalen. Zum Schluss garnieren Sie den Salat mit dem Sesam und den gehackten Erdnüssen und servieren ihn Ihren Gästen entweder als Vorspeise oder als Beigabe.

Nüsse

Wirsing-Lasagne mit Erdnüssen

Menge: 2 Portionen

80 Gramm Kartoffeln (festkochend)
30 Gramm Möhren
25 Gramm Zwiebeln (etwa 1/2 Zwiebel)
40 Gramm Cashewnüsse
135 Milliliter Wasser
30 Gramm Margarine (zum Beispiel von Alnatura)
etwas Knoblauchgranulat
etwas Zitronensaft
½ Teelöffel Senf (mittelscharf)
etwas Kräutersalz

Für das Gemüse:

450 Gramm Wirsing (etwa 1/2 Kopf)
150 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Gemüsebrühe, instant

Für die Tomatensauce:

350 Gramm Tomaten, passierte
1 Teelöffel Gemüsebrühe, instant
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
50 Gramm Hafersahne (Hafercreme Cuisine) oder andere pflanzliche Sahne

Außerdem:

80 Gramm Erdnüsse, gesalzene
einige Lasagneblätter ohne Vorkochen

Beginnen Sie mit der Paste zum Überbacken. Dazu schälen Sie Kartoffeln, Möhren, spülen beide Zutaten kalt ab und ziehen die Zwiebel ab. Danach schneiden Sie die geputzten Zutaten klein und geben sie anschließend in einen Kochtopf geben. Dann fügen Sie die Cashewnüsse, 135 Milliliter Wasser sowie Margarine dazu und lassen alles so lange kochen, bis Kartoffeln und die Möhren weich sind. Nun geben Sie das Knoblauchgranulat, den Zitronensaft und den Senf dazu, pürieren das Ganze und schmecken die Zutaten mit dem Kräutersalz ab.

Außerdem spülen Sie den Wirsing kalt ab, zerkleinern ihn und geben den Wirsing in einen großen Kochtopf. Dann kochen Sie den Wirsing mit 150 Milliliter Wasser und einem Teelöffel Gemüsebrühe bissfest.

Jetzt verrühren Sie die passierte Tomaten mit einem Teelöffel Gemüsebrühe, etwas Pfeffer und Hafer Cuisine.

Nüsse

Haselnuss-Muffins

Menge: 12 Portionen

40 Milliliter Speiseöl
200 Milliliter Sojadrink, Vanille-
75 Gramm Zucker
100 Gramm Haselnüsse, gemahlene
300 Gramm Weißmehl
2 Teelöffel Backpulver
etwas Tafelsalz

Vermengen Sie zuerst den Zucker, das Speiseöl und den Vanille-Sojadrink in einer Schüssel. Dann sieben und rühren Sie nach und nach das Weißmehl und das Backpulver unter. Danach geben Sie eine Prise Tafelsalz und die Haselnüsse hinzu und vermengen die Zutaten gut. Anschließend füllen Sie den Teig in Muffinförmchen und backen ihn zum Schluss bei 180 Grad Celsius 20 Minuten bevor Sie die Haselnuss-Muffins auskühlen lassen und Ihren Gästen servieren.

Nüsse

Haselnussaufstrich

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Haselnüsse
200 Gramm Schokolade, dunkel
1 Esslöffel Kakaopulver
3 Esslöffel Zucker
2 Esslöffel Kokosöl, oder anderes mildes Pflanzenöl
1 Teelöffel Vanillepaste
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Backpapier

Breiten Sie die Haselnüsse auf einem Backblech aus und rösten Sie die im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Celsius etwa 15 Minuten, um die Öle zu lösen. Wenn die Nüsse schon geröstet sind, reichen etwa 8-10 Minuten.

Danach entfernen Sie die dunkle Nusshaut, dazu müssen Sie bitte die Haselnüsse auf ein frisches Handtuch legen, Handtuch schließen und alles für einige Minuten kräftig gegeneinander 'rubbeln'. Sollte sich nicht die ganze Haut ablösen, ist das natürlich nicht so schlimm, aber je weniger Haut, desto besser schmeckt es.

Anschließend verarbeiten Sie die Nüsse in einem starken Mixer für einige Minuten zu einer Paste. In der Zwischenzeit bringen Sie die Schokolade im Doppeltopfverfahren zum Schmelzen.

Danach fügen Sie die Schokomasse, den Kakao, den Zucker, die Vanillepaste, das Kokosöl und das Tafelsalz zu der Nussmasse hinzu und vermengen die Zutaten nochmal etwa 2 Minuten gut.

Zum Schluss füllen Sie den Aufstrich in mit heißem Wasser frisch ausgespülte Gläser ab und servieren ihn Ihren Gästen.

Nüsse

Tomatensauce mit Paranüssen

Menge: 1 Portion

etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Zehen Knoblauch
2 Paprikaschoten
3 Paranüsse
1 Dose Tomaten, passierte, etwa 400 Gramm

Halbieren Sie die beiden Paprika, entfernen Sie das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen Sie die Schoten gründlich aus. Dann schneiden Sie die Schoten in grobe Stücke und ziehen den Knoblauch ab.

Danach geben Sie die Paprika, die Paranüsse, das Tafelsalz, den Pfeffer und den Knoblauch in einen Mixer und mixen die Zutaten, bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse füllen Sie bitte in einen Topf und kochen sie bei mittlerer Hitzezufuhr, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Sauce eine nicht zu flüssige Konsistenz hat.

Anschließend fügen Sie die passierten Tomaten hinzu und lassen die Sauce etwas einkochen. Dann schmecken Sie die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel zu Dinkelnudeln.

Nüsse

Gebrannte Paranüsse

Menge: 1 Portion

300 Gramm Paranüsse
180 Gramm Zucker
40 Milliliter Wasser

Vermischen Sie das Wasser und den Zucker in einem kleinen Topf und bringen Sie beides zum Kochen. Das erhitzen Sie ungefähr auf 120 Grad Celsius und messen dies am besten mit einem hitzebeständigen Thermometer (am besten spezielles Zuckerthermometer). Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, geben die Nüsse hinein und rühren mit einem Holzlöffel solange, bis der Zucker erkaltet ist und sich um jede Nuss eine Zuckerkruste gebildet hat.

Die Nüsse geben Sie anschließend in einen größeren Topf oder eine Pfanne, damit alle Nüsse genügend Platz und "Bodenkontakt" haben, sprich neben- und nicht übereinander liegen. Dann erhitzen Sie die Pfanne langsam und rühren wieder ständig, bis der Zucker um die Nüsse karamellisiert. Wenn die gewünschte goldbraune Farbe erreicht ist, geben Sie die Karamellnüsse direkt auf ein Backblech und verteilen sie gut, damit sie nicht aneinander kleben. Anschließend lassen Sie die Nüsse gut auskühlen und verpacken sie zum Schluss luftdicht.

Unser Tipp für alle ohne Zuckerthermometer:

Sie können auch eine Zucker-Kochprobe machen, um festzustellen, dass ungefähr 120 Grad Celsius erreicht sind. Dafür tauchen Sie eine kleine Drahtschlinge in den Sirup und pusten kräftig hindurch. Entsteht wie beim "Seifenblasen" eine Kette kleiner Blasen, nennt man dies "starker Flug" oder "Kettenflug" und die richtige Temperatur ist erreicht!

Nüsse

Pistazien-Zitronen-Tale

Menge: 1 Portion

200 Gramm Dinkelmehl
100 Gramm Margarine, oder Alsan (weich)
100 Gramm Mandeln, blanchiert und feinst gemahlen
90 Gramm Zucker
40 Gramm Pistazien-Creme oder Mus
4 Esslöffel Sojadrink
1 Teelöffel Zitronenschale, gerieben

Für den Guss:

3 Esslöffel, gehäuft Puderzucker
nach eigenem Belieben Zitronensaft

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Vermischen Sie kurz alle trockenen Teigzutaten in einer Schüssel. Dann geben Sie die weich Margarine, die Pistaziencreme und den Sojadrink dazu und kneten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig (am besten mit den Händen). Der Teig sollte zum Schluss möglichst nicht mehr klebrig sein. Dann wickeln Sie den Teig in Frischhaltefolie ein und stellen ihn 30 Minuten im Kühlschrank kalt.

Nach der Ruhezeit des Teiges heizen Sie den Backofen bitte auf 160 Grad Celsius vor und belegen ein Backblech mit dem Backpapier.

Nun kneten Sie den Teig nochmal kurz durch und formen daraus walnussgroße Kugeln und drücken sie in der Handfläche platt. Anschließend setzen Sie den Teig auf das Backblech und backen ihn etwa 15 Minuten. Nach dem Backen lassen Sie die Tale ganz abkühlen.

Jetzt geben Sie den Puderzucker in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit so viel Zitronensaft, bis die Konsistenz senfartig ist. Zum Schluss füllen Sie das Puderzuckergemisch in einen Spritzbeutel mit feinsten Tülle und verzieren die kalten Plätzchen damit bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Nüsse

Pistazientarte

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

200 Gramm Weißmehl

100 Gramm Zucker

120 Gramm Margarine (weich)

1 Paket Vanillezucker

1 Paket Backpulver

Für die Füllung:

200 Gramm Mandeln, ganz

400 Gramm Pistazien

1 Esslöffel Zucker

200 Milliliter Sahne - Ersatz, (Sojasahne)

1 Paket Puddingpulver, z.B. Vanillegeschmack

eventuell Sojamilch (Sojadrink), oder Orangensaft

Für die Glasur:

2 Esslöffel Margarine

2 Esslöffel Joghurt-Ersatz, (Sojajoghurt)

1 Esslöffel Zucker

ein paar Erbsen, trocken, zum Blindbacken

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Zuerst den Teig vorbereiten:

Sieben Sie zuerst das Weißmehl, den Zucker, den Vanillezucker und das Backpulver in eine Schüssel und vermengen Sie die Zutaten mit der weichen Margarine. Dann kneten Sie sie alles gut durch, wickeln den Teig danach in Frischhaltefolie ein und stellen Sie ihn im Kühlschrank etwa 30 Minuten kühl.

Für die Füllung:

Anschließend schälen Sie die Pistazien, kochen sie kurz in Wasser, entnehmen sie mit einer Schaumkelle (Wasser bitte aufheben) und befreien die Pistazien dann mit einem kleinen Küchenmesser von der Haut. Die Mandeln kochen Sie bitte danach ebenfalls kurz in dem selben Wasser und befreien sie auch mit einem kleinen Küchenmesser von der Haut.

Anschließend geben Sie beide Zutaten in eine beschichtete Pfanne, bestreuen sie mit dem Zucker und rösten sie, bis die Kerne leicht Farbe angenommen haben.

Nüsse

Fortsetzung: Pistazientarte

Währenddessen heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius vor. Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank, wickeln ihn aus der Folie und kleiden eine Tarteform mit dem Teig aus. Nun stechen Sie mit einer Gabel mehrmals in den Teig ein, legen das Backpapier darauf und verteilen die Trockenerbsen darauf. Dann backen Sie den Teig etwa 10 Minuten blind (siehe Tipp).

Danach mahlen Sie die Pistazien und die Mandeln fein und geben dabei die Sojasahne hinzu, das macht die ganze Sache leichter. Jetzt fügen Sie das Puddingpulver hinzu. Ist die Nusspaste dennoch zu fest, können Sie natürlich noch etwas Sojamilch zugeben. Das Ganze sollte möglichst gut streichfähig sein, aber nicht flüssig. Sie können übrigens auch Orangensaft dazu zugeben, das wäre hier eine Variante anstatt der Sojamilch.

Nach den 10 Minuten entfernen Sie das Backpapier und die Erbsen und streichen die Nusspaste auf den Teig. Danach backen Sie den Teig in weiteren 20 Minuten fertig und lassen den Kuchen auf einem Backrost auskühlen.

Während des Auskühlens schmelzen Sie die Margarine in einem Topf bei wenig Hitzezufuhr, ziehen dann den Topf von der Kochstelle und geben die Sojajoghurt hinzu die Sie dann verrühren. Zum Schluss geben Sie den Zucker auf den Kuchen und verteilen ihn auf der Tarte.

Unser Tipp:

Blindbacken ist eine bekannte Methode, bei der der Teigboden (natürlich ohne Füllung oder Belag) vorgebacken wird. Dies soll verhindern, dass der Teig durchweicht oder aus der Form gerät. Je nach Rezept wird der Boden danach mit Füllung ausgebacken oder bleibt in der Form zum Auskühlen.

Nüsse

Walnusskuchen

Menge: 1 Portion

300 Gramm Weißmehl
250 Milliliter Sojamilch
200 Gramm Zucker
150 Milliliter Speiseöl
1 Paket Backpulver
1 Paket Vanillezucker
1 Handvoll Walnüsse
1 Paket Kuchenglasur (Schokolade), vegan

Außerdem:

etwas Backpapier

Hacken Sie die Walnüsse (nicht zu fein).

Dann sieben Sie das Weißmehl in eine Schüssel und geben alle restlichen Zutaten dazu und verarbeiten sie zu einem glatten Teig. Danach streichen Sie den Teig auf ein kleines mit Backpapier belegtes Backblech.

Anschließend backen Sie den Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 25 Minuten.

Während des Backens schmelzen Sie die vegane Schokoladenglasur in einem kleinem Topf und bestreichen nach dem Backen den Kuchen damit (noch heiß). Danach lassen Sie den Kuchen auf einem Backrost abkühlen und schneiden ihn zum Schluss mit einem scharfen Messer in kleine Quadrate.

Unser Tipp:

Am besten schmeckt der Kuchen, wenn er über Nacht in einem verschließbaren Behälter im Kühlschrank durchziehen konnte.

Nüsse

Walnuss-Eis (Eismaschine)

Menge: 1 Portion

25 Gramm Walnüsse

60 Gramm Zucker, braun

50 Milliliter Wasser

250 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)

25 Gramm Nussmus (Mandel- oder Walnussmus)

Brechen Sie zuerst die Walnüsse auf und hacken Sie sie in möglichst kleine Stückchen. Dann geben Sie die Walnüsse zusammen mit dem Zucker in eine Bratpfanne (ohne Speiseöl/Fett) und lassen den Zucker bei niedriger Hitzezufuhr vorsichtig karamellisieren.

Anschließend gießen Sie die Mischung aus Karamell und Walnuss mit ein wenig Wasser auf und lassen sie wieder einkochen. Danach geben Sie die Sojasahne dazu und rühren alles gut um. Zum Schluss rühren Sie das Nussmus unter.

Wenn die Eismaschine vorbereitet ist, können Sie die Eismischung hineingeben. Je nach Hersteller und Modell muss die Eismaschine natürlich unterschiedlich lange arbeiten. Wenn es gefroren und schön cremig ist, ist das vegane Walnusseis übrigens fertig.

Samen und Kerne

Galiamelonen-Chiasamenpudding

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Galiamelone, entkernt und geschält
50 Gramm Sojaquark (Quarkalternative)
40 Gramm Chiasamen
20 Gramm Xylit (Zuckerersatz)
nach eigenem Belieben Pflanzenmilch (Pflanzendrink) oder Wasser

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie die Galiamelone mit einem großem Küchenmesser in Stücke und pürieren Sie sie mit dem Sojaquark. Dann rühren Sie den Zucker und die Chiasamen unter und mischen die Zutaten sorgfältig. Den Melonen-Chiasamenpudding lassen Sie jetzt mit der Folie abgedeckt mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ausquellen.

Unser Tipp:

Ganz nach Bedarf und eigenem Geschmack können Sie die Konsistenz durch etwas Flüssigkeit wie Pflanzenmilch oder Wasser verflüssigen.

Samen und Kerne

Chia-Zimtsterne

Menge: 1 Portion (ergibt etwa 25 Stück)

2 Esslöffel Chiasamen (entspricht etwa 30 Gramm)

5 Esslöffel Wasser, warm

250 Gramm Mandeln, gemahlen oder Nüsse

40 Gramm Zucker

2 Esslöffel Zimt

etwas Tafelsalz

2 Esslöffel Agavendicksaft

etwas Weißmehl (für die Arbeitsfläche)

Für die Glasur:

50 Gramm Puderzucker

1 Esslöffel Wasser

Außerdem:

etwas Backpapier

Zermahlen Sie die Chiasamen in einem Mörser und lassen Sie sie danach in 5 Esslöffel warmem Wasser für mindestens 60 Minuten quellen.

Anschließend vermischen Sie die restlichen Teigzutaten mit den Chiasamen und kneten sie zu einem geschmeidigen Teig. Wenn der Teig noch zu trocken ist, können Sie einfach etwas Wasser hinzugeben.

Danach heizen Sie den Backofen auf 150 Grad Celsius Heißluft/Umluft vor.

Den Teig rollen Sie jetzt auf einer bemehlten Fläche aus und stechen mit einer Sternform die Plätzchen aus. Dann legen Sie die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen die Kekse etwa 10-15 Minuten im Backofen. Nach dem Backen nehmen Sie das Blech aus dem Backofen und lassen die Plätzchen bitte auskühlen.

Währenddessen geben Sie den Puderzucker und das Wasser in eine Schüssel, verrühren die beiden Zutaten zu Zuckerguss und bestreichen zum Schluss die ausgekühlten Sterne damit.

Samen und Kerne

Fruchtig-erfrischende Marmelade "Heide-Lei"

Menge: 1 Portionen

250 Gramm Heidelbeeren

4 Esslöffel Leinsamen, gequollen (entspricht 2 EL trockenem, geschrotetem Leinsamen)

1 Teelöffel Stevia mit Streusüße

¼ Teelöffel Vanille, gemahlen

¼ Teelöffel Zimtpulver

1 Tropfen Zitronensaft

Lassen Sie 2 Esslöffel geschroteten Leinsamen etwa 60 Minuten lang in etwas kaltem Wasser aufquellen. Dann stellen Sie die Leinsamen beiseite. Danach geben Sie die Heidelbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu waschen). Nun pürieren Sie die Heidelbeeren und bringen sie in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen. Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen ihn komplett erkalten. Dann rühren Sie die Stevia-Streusüße, die gemahlene Vanille, den gemahlene Zimt und den Zitronensaft dazu und rühren die Zutaten gut um. Jetzt geben Sie die 4 Esslöffel gequollenen Leinsamen dazu und rühren alles nochmals gründlich um (die Konsistenz sollte möglichst dickflüssig sein). Die Masse füllen Sie zum Schluss in ein heiß ausgespültes Marmeladenglas und stellen sie nach dem abkühlen und vor dem Verzehr abgedeckt in den Kühlschrank.

Dieses Rezept ergibt etwa 324 Milliliter und ist etwa 5 Tage gekühlt haltbar.

Unser Tipp:

Die Marmelade schmeckt unseren Gästen sehr gut mit Natur- oder Vanillejoghurt. Sie passt zum Beispiel auch zu Müsli.

Samen und Kerne

Dinkelbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Dinkelmehl
1 Würfel Hefe, frisch
450 Milliliter Wasser, lauwarm
2 Esslöffel Apfelessig
2 Teelöffel Tafelsalz
60 Gramm Leinsamen
60 Gramm Sonnenblumenkerne
etwas Rapsöl, oder Butter für die Form

Geben Sie das Mehl in eine Schüssel und bröseln Sie die Hefe dazu. Dann gießen Sie 450 Milliliter lauwarmes Wasser dazu und verkneten die Zutaten. Danach kneten Sie nach und nach den Essig, das Tafelsalz, die Leinsamen und die Sonnenblumenkerne unter den Teig.

Nun fetten Sie eine Kastenform mit dem Rapsöl ein und geben den Teig hinein. Das Brot backen Sie anschließend etwa 60 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze), holen es nach dem Backen aus der Form und backen es zum Schluss etwa 8-10 Minuten weiter bevor Sie es abgekühlt Ihren Gästen servieren.

Samen und Kerne

Sonnenblumenkern-Käse

Menge: 1 Portion

80 Gramm Sonnenblumenkerne
120 Milliliter Wasser
3 Esslöffel Hefeflocken
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Tafelsalz

Weichen Sie die Sonnenblumenkerne etwa 5 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser ein und pürieren Sie die Kerne dann mit dem Wasser so glatt wie möglich. Danach geben Sie die Hefeflocken, das Tafelsalz und eventuell den Zitronensaft hinzu und vermischen die Zutaten gut. Nach eigenem Belieben und Konsistenz können Sie noch etwas Wasser hinzufügen.

Unsere Tipps:

Dieser Sonnenblumenkernkäse eignet sich hervorragend als Ersatz für Feta und Käse zum Beispiel in Nudelgerichten oder auf der Pizza.

Außerdem kann er auch sehr gut in Dips verwendet werden oder einfach pur als Brotaufstrich zum Beispiel mit Sprossen oder süß mit Marmelade.

Dieser "Käse" hält sich abgedeckt im Kühlschrank etwa 2-3 Tage.

Samen und Kerne

Warmer Backkartoffel-Salat

Menge: 2 Portionen

10 kleine Kartoffeln (festkochend)
2 Zwiebeln, rot
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel, gestrichen Tafelsalz
1 Esslöffel, gestrichen Pfeffer
1 Teelöffel Rosmarin, gemahlen

Für das Dressing:

2 Esslöffel Walnussöl
2 Esslöffel Apfelessig, veganer
1 Esslöffel Agavendicksaft
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

30 Gramm Sonnenblumenkerne
3 Handvoll Spinat

Heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann spülen Sie die Kartoffeln kalt ab und schneiden sie, je nach Größe, in 4 oder 6 Spalten. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie jeweils in 8 Spalten.

Nun verrühren Sie das Pflanzenöl, das Tafelsalz, den Pfeffer und den Rosmarin in einer Schüssel, geben die Kartoffeln und die Zwiebeln hinzu und schwenken (oder rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel) solange durch, bis alles gut mit Marinade bedeckt ist.

Anschließend geben Sie das Ganze auf ein Backblech und backen den warmen Salat etwa 35 Minuten bei 160 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze). In den letzten 5 Minuten streuen Sie bitte die Sonnenblumenkerne auf das Blech.

Außerdem spülen Sie während des Backens bitte den Spinat kalt ab, lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen und schneiden den Spinat dann grob in mundgerechte Stücke. Dann vermischen Sie die Dressingzutaten gut in einer Schüssel.

Wenn die Kartoffeln fertig sind, verrühren Sie den Spinat in einer großen Schüssel mit dem Dressing und mischen die Kartoffeln unter. Zum Schluss sollten Sie die Zutaten noch warm servieren.

Samen und Kerne

Mohnstollen

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

500 Gramm Dinkelmehl

1 Würfel Hefe

175 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)

50 Gramm Zucker

100 Gramm Margarine oder Alsan (weiche - zimmerwarme)

1 Teelöffel, gehäuft Sojamehl

etwas Wasser

etwas Tafelsalz

Für die Füllung:

320 Gramm Mohn, gemahlen

300 Milliliter Sojadrink, Schokogeschmack

150 Gramm Zucker

80 Gramm Margarine oder Alsan

150 Gramm Rosinen

2 Teelöffel Zimt

etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Margarine oder Alsan, zerlassen

etwas Puderzucker

etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Erwärmen Sie die Sojamilch mit dem Zucker in einem Topf auf einer Kochstelle bis die Milch handwarm ist. Dann bröseln Sie die Hefe hinein und lösen sie auf..

Nun geben Sie das Sojamehl in eine Tasse und rühren es mit so viel Wasser cremig bis es ungefähr die Konsistenz von Ketchup hat.

Danach sieben Sie das Mehl und das Tafelsalz in eine Schüssel und geben das Alsan (oder die Margarine) dazu. Jetzt fügen Sie die Sojacreme und die handwarme Hefemilch dazu und kneten alles zu einem geschmeidigen Hefeteig. Sollte der Hefeteig zu trocken sein, können Sie einfach noch einen kleinen Schuss Sojamilch dazu geben. Den Teig decken Sie anschließend mit der Folie ab an lassen ihn einem warmen Ort (zum Beispiel im angeschalteten Backofen) etwa 60 Minuten gehen.

Samen und Kerne

Fortsetzung: Mohnstollen

Währenddessen bringen Sie den Soja-Schoko-Drink mit der Margarine, dem Zimt und dem Zucker in einem Topf zum Kochen, geben den Mohn hinein, schalten dann die Kochstelle aus und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten unter Rühren quellen. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, heben die Rosinen unter und lassen das Ganze abkühlen.

Heizen Sie jetzt den Backofen auf 180 Grad (Oberhitze/Unterhitze) vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

Nach der Ruhezeit kneten Sie den Teig nochmal durch und rollen ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck aus. Dann geben Sie die abgekühlte Mohnmasse darauf, verteilen sie und rollen den Teig auf.

Anschließend geben Sie den Stollen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech und backen ihn etwa 40 - 50 Minuten auf der Mittelschiene backen. Eine Stäbchenprobe ist übrigens hilfreich, um zu sehen ob Stollen fertig ist oder doch noch kurz braucht.

Den heißen Stollen bestreichen Sie nach dem Backen bitte sofort mit zerlassener Margarine und bestäuben ihn mit Puderzucker oder Vanillezucker.

Samen und Kerne

Mohnzopf

Menge: 1 Portion

Für den Hefeteig:

300 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), lauwarmer

80 Gramm Zucker

½ Würfel Hefe, 21 Gramm

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Paket Vanillezucker

500 Gramm Weißmehl

80 Gramm Margarine, weiche

Für die Füllung:

100 Gramm Marzipan

2 Esslöffel Rum

150 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)

2 Esslöffel Vanillepuddingpulver

200 Gramm Mohn, gemahlen

5 Tropfen Bittermandelaroma

80 Gramm Zucker

Zum Bestreichen:

100 Gramm Puderzucker

etwas Zitronensaft

Außerdem:

etwas Backpapier

Bröseln Sie die Hefe in den Sojajoghurt, fügen Sie den Zucker hinzu und verrühren Sie die Zutaten gut mit einem Schneebesen. Dann geben Sie die anderen Hefeteigzutaten hinzu und verkneten alles am besten gut mit den Händen. Danach decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Handtuch an stellen den Teig einem warmen Ort (zum Beispiel im 50 Grad Celsius heißem Backofen oder auf der Heizung) etwa 60 Minuten warm, so dass der Teig gehen kann und sein Volumen etwa verdoppelt.

Anschließend kneten Sie den Teig noch einmal gut durch und bereiten die Füllung zu. Dazu verrühren Sie das klein geschnittene Marzipan mit der Sojajoghurt und dem Rum. Das Marzipan lässt sich übrigens besser verrühren, wenn es warm ist, deshalb geben Sie sie kurz in die Mikrowelle. Die restlichen Zutaten fügen Sie nun hinzu, verrühren sie und lassen sie etwa 10 Minuten quellen.

Samen und Kerne

Fortsetzung: Mohnzopf

Dann halbieren Sie den Teig und formen ihn in 2 Würste. Diese rollen Sie bitte auf einer bemehlten Unterlage zu je einem langen Rechteck aus und bestreichen die Rechtecke je mit der Hälfte der Mohnmasse. Den Rand lassen Sie bitte frei und bestreichen diesen mit etwas Wasser. Danach rollen Sie die Rechtecke von der langen Seite her auf und drücken die Enden gut an, so dass die Mohnmasse nicht rausquillt. Jetzt legen Sie die Stränge in der Mitte über Kreuz und flechten sie zu einem Zopf. Den Zopf legen Sie dann auf ein Backblech mit Backpapier, decken ihn mit einem sauberen Handtuch ab und lassen ihn etwa 20 Minuten gehen. Danach backen Sie den Zopf bei 160 Grad Celsius etwa 40 Minuten im vorgeheizten Backofen, bis der Zopf goldgelb ist.

Nach dem Backen lassen Sie den Mohnzopf etwas abkühlen. Währenddessen vermischen Sie den Puderzucker in einer Schüssel mit dem Zitronensaft zu einem nicht zu flüssigen Zuckerguss und überziehen zum Schluss den Zopf mit dem Guss.

Samen und Kerne

Sesam-Cupcakes

Menge: 5 Portionen

80 Gramm Dinkelmehl, 60 Gramm Rohrzucker, 3 Esslöffel Sesam, geschält,
1 Teelöffel Backpulver, 50 Gramm Margarine oder Alsan, zimmerwarm
50 Milliliter Haselnussmilch, 50 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure

Für die Creme:

100 Gramm Margarine, vegan (Alsan), zimmerwarm
150 Gramm Rohrzucker, 120 Gramm Sesampaste, (Tahin)
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Rösten Sie den geschälten Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett (kein Speiseöl) hellbraun. Dabei bleiben Sie bitte dabei, denn das geht recht schnell, nicht das der Samen zu dunkel wird. Danach ziehen Sie die Pfanne sofort von der Kochstelle und lassen die Samen auf einem Teller abkühlen.

Für den Teig vermischen Sie das Mehl mit dem Rohrzucker, 2,5 Esslöffel von dem geröstetem Sesam und das Backpulver in einer Schüssel, geben die zimmerwarme Margarine oder den Alsan mit Haselnussmilch und dem Mineralwasser dazu und verrühren alles mit einem Mixer zu einem geschmeidigen Teig.

Anschließend füllen Sie die Cupcake-Förmchen bis zu 2/3 mit dem Teig und backen das Gebäck im vorgeheizten Backofen auf der Mittelschiene bei 175 Grad Celsius etwa 30 Minuten.

Für die Creme geben Sie nun den Rohrzucker in einen Mixer und zerkleinern ihn zu Puderzucker. Sie könnten hier auch normalen Puderzucker nehmen, aber dann fehlt einfach der leicht malzige Geschmack. Die Sesampaste verrühren Sie danach zu einer geschmeidigen Masse, denn es setzt sich immer etwas ab und oben schwimmt das Öl. Jetzt geben Sie die Sesampaste und den Rohrzuckerpuderzucker mit einer Prise Tafelsalz zu der zimmerwarmen Margarine geben und die Zutaten mit dem Mixer gut verrühren. Danach decken Sie die Creme mit der Folie ab und stellen sie in den Kühlschrank damit sie ein wenig fester wird.

Die Sesamcupcakes lassen Sie nach dem Backen gut auskühlen (etwa 60 Minuten). Dann nehmen Sie die Creme wieder aus dem Kühlschrank und geben sie in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle. Danach spritzen Sie die Creme auf die Cupcakes eine Kringelpyramide und bestreuen die Cupcakes mit dem restlichen angerösteten Sesam.

Die fertigen Cupcakes stellen Sie zum Schluss bitte in den Kühlschrank und nehmen sie erst kurz vor dem Servieren heraus.

Samen und Kerne

Sesambagels

Menge: 10 Portionen

400 Gramm Weizenmehl, Type 1050, und etwas Mehl für die Arbeitsfläche

250 Milliliter Wasser, lauwarmes

1 Würfel Hefe, frische

3 Esslöffel Sesam

1 Teelöffel Tafelsalz

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie das Weizenmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und drücken Sie eine Mulde rein. Dann verrühren Sie die Hefe in einer Schüssel mit dem warmen Wasser, bis sie sich aufgelöst hat. Danach geben Sie die Hefe zum Mehl und verkneten die Zutaten zu einem glatten Teig. Den Teig formen Sie nun zu einer Kugel und lassen ihn an einem warmen Ort (zum Beispiel im 50 Grad heißem Backofen) etwa 45 Minuten gehen.

Danach teilen Sie den Teig in 10 möglichst gleichgroße Portionen und formen diese zu Kugeln. In jede Teigkugel bohren Sie jetzt bitte in die Mitte ein Loch, sodass ein Ring entsteht. Diesen ziehen Sie etwas auseinander, belegen ein Backblech mit dem Backpapier, legen die Bagels darauf und lassen sie nochmals mit einem sauberen Handtuch 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Die Oberfläche der Bagels bestreichen Sie nach der Ruhezeit bitte mit kaltem Wasser und bestreuen sie mit den Sesamsamen.

Dann stellen Sie den Ofen auf 230 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze), heizen ihn aber nicht vor. Die Bagels schieben Sie danach auf der mittleren Schiene in den kalten Ofen und backen sie etwa 15 Minuten. Anschließend nehmen Sie das Gebäck heraus und lassen es auf einem Kuchengitter abkühlen bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Kräuter / Gewürze

Grüner Bohnensalat

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Bohnen, grüne
2 Zwiebeln, fein geschnittene
2 Zweige Bohnenkraut (kleine Zweige)
6 Esslöffel Essig
4 Esslöffel Speiseöl
6 Teelöffel Zucker
2 Teelöffel Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Bohnen mit kaltem Wasser ab, putzen Sie sie und schneiden Sie die Bohnen in mundgerechte Stücke. Dann bringen Sie die Bohnen in kochendem Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut etwa 12-18 Minuten zum kochen (die Bohnen dürfen nicht zu weich werden!).

Währenddessen bereiten Sie eine Marinade aus den abgezogenen und fein geschnittenen Zwiebeln, dem Essig, dem Speiseöl, dem Zucker, dem Tafelsalz und Pfeffer zu.

Die heißen Bohnen gießen Sie in einem Sieb ab, spülen sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen und die Farbe behalten) und mischen die Bohnen mit der Marinade. Dann decken Sie die Bohnen mit der Folie ab und stellen sie über Nacht in den Kühlschrank.

Kräuter / Gewürze

Unser bunter Bohnensalat

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Bohnen, grüne
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
300 Gramm Wachsbohnen
100 Gramm Mais
100 Gramm Kerne (Bohnenkerne), weiß, aus der Dose
100 Gramm Kidneybohnen, aus der Dose
8 Cherrytomaten
1 kleine Zwiebel, rot
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
1/2 Bund Petersilie

Für das Dressing:

50 Milliliter Gemüsebrühe
4 Esslöffel Aceto balsamico, weiß
1 Esslöffel Tomatenmark
etwas Zucker
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Esslöffel Speiseöl, neutral

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Befreien Sie die Bohnen von den Blütenansätzen und Spitzen und ziehen Sie gegebenenfalls die Fäden ab, spülen Sie die Bohnen kalt ab, lassen Sie sie in einem Sieb gut abtropfen und schneiden Sie die Bohnen danach in Stücke. Dann bringen Sie einen großen Topf mit kräftigem Salzwasser zum Kochen und kochen die Bohnen mit dem Bohnenkraut darin bissfest. Anschließend gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen und die Farbe behalten).

Kräuter / Gewürze

Fortsetzung: Unser bunter Bohnensalat

Nun gießen Sie den Mais, die weiße Bohnen und die Kidneybohnen in ein Sieb und spülen die Zutaten mit kaltem Wasser ab. Dann spülen Sie die Cherrytomaten kalt ab und schneiden sie je nach Größe in Viertel oder Achtel. Die Zwiebel ziehen Sie jetzt ab und schneiden sie in ganz feine Würfel. Anschließend spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser sehr fein. Danach vermischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel

Für das Dressing verrühren Sie die Gemüsebrühe, den Essig, das Tomatenmark, das Tafelsalz, den Pfeffer und etwas Zucker in einer weiteren Schüssel. Dann rühren Sie das Speiseöl ein und gießen das Dressing über den Salat. Nun rühren Sie den Salat vorsichtig durch, decken ihn mit der Folie ab und stellen ihn mindestens drei Stunden zum durchziehen in den Kühlschrank. Danach schmecken Sie den Salat gegebenenfalls noch einmal mit dem Gewürzen ab.

Unsere Tipps:

Sie können diesen Bohnensalat mit Brot oder als Beilage zum veganen Grillfleisch servieren.

Getränke:

Wir empfehlen bei Calciummangel grundsätzlich Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt (das sind Wässer, die pro Liter mehr als 130 mg Calcium enthalten) und Calcium-angereicherte Fruchtsäfte

Kräuter / Gewürze

Basilikum-Walnuss-Pesto

Menge: 1 Portion

50 Gramm Walnüsse
10 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Topf Basilikum

Außerdem: (für den veganen Parmesan)

30 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Semmelbrösel
½ Teelöffel Tafelsalz

Zerkleinern Sie die Zutaten für den veganen Parmesan im Mixer mit der Puls-Funktion und stellen Sie sie beiseite.

Dann zerkleinern Sie die Walnüsse, das Olivenöl, das Basilikum und die abgezogenen Knoblauchzehen im Mixer, bis die Paste die gewünschte Konsistenz hat. Danach heben Sie den Parmesan unter. Sollte die Paste zu dick sein, können Sie etwas mehr Olivenöl hinzugeben. Anschließend schmecken Sie das Pesto mit Tafelsalz abschmecken ab.

Zum Schluss füllen Sie das Pesto in ein heiß ausgespültes Schraubglas um, bedecken es mit Olivenöl (damit das Pesto nicht austrocknet) und bewahren es im Kühlschrank auf.

Kräuter / Gewürze

Basilikumburger

Menge: 1 Portion

1 Brötchen, vegane, zum Beispiel Sesambrötchen

Für den Belag: (für den Patty)

100 Gramm Basilikumtofu, 1 Esslöffel Proteinpulver aus Hanf, evtl. oder Sojamehl

½ Teelöffel Johannisbrotkernmehl, 1 ½ Esslöffel Weizenmehl

½ Teelöffel Tafelsalz, ¾ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Hefeflocken, 1 Esslöffel Basilikum

1 Zehen Knoblauch, ein paar Zwiebeln, 1 Esslöffel Olivenöl

Für das Gemüse:

1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 1 Paprikaschote

nach eigenem Belieben Kräuter, zum Beispiel Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin

½ Teelöffel Tafelsalz, ¾ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Olivenöl, 1 ½ Esslöffel Aceto balsamico

Für die Garnitur:

etwas Ketchup oder Pesto, vegan

etwas Käseersatz, veganer

ein paar Salatblätter

ein paar Gewürzgurken, in Scheiben geschnitten

Für den Patty zerdrücken Sie den Basilikumtofu mit einer Gabel, pressen den abgezogenen Knoblauch mit einer Knoblauchpresse (oder schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel und zerreiben den Knoblauch mit dem Messer und Tafelsalz zu einer Paste) und schneiden die abgezogene Zwiebel in kleine Würfel. Dann geben Sie die restlichen Zutaten dazu und verkneten sie, bis eine schön homogene, zusammenhaltende Masse entsteht. Gegebenenfalls arbeiten Sie die Pattyzutaten mit etwas Wasser, Johannisbrotkernmehl oder Weizenmehl je nach Konsistenz nach. Danach formen Sie aus der Masse den Patty.

Für das Balsamicogemüse spülen Sie das Gemüse kalt ab, lassen es gut abtropfen, putzen es und schneiden das Gemüse in mundgerechte Stücke. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten das Gemüse an, bis es gar ist. Danach würzen Sie das Gemüse mit den angegebenen Gewürzen und löschen es mit dem Balsamicoessig ab.

Gleichzeitig braten Sie den Patty in einer weiteren Pfanne mit heißem Olivenöl von beiden Seiten jeweils 10 Minuten auf mittlerer Hitzezufuhr kross.

Das Sesambrötchen schneiden Sie danach auf und belegen es nach individuellem Geschmack mit Ketchup, Pesto, Salat und so weiter und dem Tofupatty.

Kräuter / Gewürze

Leberwurst mit Majoran

Menge: 1 Portion

1 große Schalotte oder 2 kleine
1 Knoblauchzehe
50 Gramm Kürbiskerne
50 Gramm Sonnenblumenkerne
50 Gramm Haselnüsse
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Senf (mittelscharf)
2 Esslöffel Sojasauce
¼ Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
1 Bund Majoran, frischer
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel und die abgezogene Knoblauchzehe in feine Würfel (getrennt). Dann mahlen Sie die Kerne und die Nüsse mit einem Messer fein und in rösten beide Zutaten einer Pfanne ohne Speiseöl (Fett) an. Danach lassen Sie die Kerne und Nüsse auf einem Teller auskühlen. Währenddessen schwitzen Sie die Zwiebelwürfel und die Knoblauchzehe in heißem Speiseöl glasig an.

Anschließend mischen Sie die Nussmischung in einer Schüssel mit der Zwiebeln, dem Senf, der Sojasoße sowie dem Paprikapulver und pürieren die Zutaten mit einem Stabmixer fein. Dann schmecken Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nun spülen Sie den Majoran mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken ihn mit einem großem Küchenmesser fein. Danach verrühren Sie den Majoran mit der Masse.

Unser Tipp:

Die Leberwurst hält sich abgedeckt im Kühlschrank etwa eine Woche.

Kräuter / Gewürze

Kartoffelgulasch

Menge: 3 Portionen

700 Gramm Kartoffeln (festkochend)
etwas Kokosöl
1 Zwiebel
2 kleine Möhren
1 Paprikaschote
½ Teelöffel Paprikapulver
1 ½ Esslöffel Tomatenmark
½ Teelöffel Rohrzucker
800 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Majoran
etwas Muskatnuss
2 Teelöffel Speisestärke
etwas Sojasahne (Sojacreme Cuisine)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie einmal mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Würfel und braten Sie sie in heißem Kokosöl in einem Topf an. Die Zwiebel und die Möhren schälen Sie bitte. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote mit kaltem Wasser aus. Nun schneiden Sie das Gemüse klein und dünsten es kurz mit. Dann mischen Sie das Paprikapulver, das Tomatenmark und den Zucker unter und rösten die Zutaten etwa 3 Minuten mit. Anschließend gießen Sie den Topf mit so viel Gemüsebrühe auf, so dass das Gemüse knapp bedeckt ist.

Nachgewürzt wird das Ganze mit Majoran, Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss. Das Gulasch lassen Sie jetzt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr köcheln. Danach schmecken Sie das Gulasch nochmal ab und dicken es mit etwas Speisestärke an. Zum Schluss können Sie das Gericht mit Sojasahne verfeinern und es Ihren Gästen servieren.

Kräuter / Gewürze

Ratatouille

Menge: 4 Portionen

1 mittelgroße Aubergine, 2 mittelgroße Zucchini, 2 große Paprikaschoten, rot
2 große Paprikaschoten, gelb, 1 Gramm Dose Tomaten, geschälte
1 große Gemüsezwiebel, 4 Zehe/n Knoblauch, 1 Teelöffel Rosmarin, frisch, gehackt
1 Esslöffel Thymian, frisch, gehackt, 1 Esslöffel Salbei, frisch, gehackt
½ Teelöffel Lavendelblüten, getrocknet und zerrieben
1 Teelöffel, gehäuft Zucker, 100 Milliliter Olivenöl, etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle, ½ Tuben Tomatenmark

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Spülen Sie das Gemüse mit kaltem Wasser ab und lassen Sie es in einem Sieb gut abtropfen. Dann entfernen Sie von der Aubergine und der Zucchini die Stielansätze. Danach halbieren die Paprikaschoten, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Das geputzte Gemüse schneiden Sie bitte in mundgerechte Stücke. Danach ziehen Sie die Gemüsezwiebel ab, schneiden sie in grobe Würfel, ziehen den Knoblauch ab und hacken ihn ebenfalls in Würfel. Anschließend spülen Sie die Kräuter kalt ab, schütteln sie kurz trocken und hacken sie auch klein.

Nun schneiden Sie die Auberginen in Stücke, salzen sie ein und lassen sie mindestens 10 Minuten ziehen. Danach tupfen Sie die Auberginen gründlich mit dem Küchenpapier ab.

Dann erhitzen Sie in einer großen Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl, braten die Zwiebelwürfel und die Zucchini darin an, geben die Paprikawürfel dazu und fügen als letztes die Aubergine hinzu. Das Ganze braten Sie jetzt etwa 5 Minuten bei großer Hitzezufuhr an, geben das Tomatenmark hinzu (lassen es mitbraten = Tomatisieren) und rühren das Tomatenmark unter. Danach würzen Sie die Zutaten in der Pfanne bitte mit Tafelsalz und Pfeffer. Den Knoblauch und die Kräuter sowie die geschälten Tomaten und den Zucker geben sie danach hinzu, reduzieren die Hitze etwas und lassen das Ratatouille etwa 20 Minuten köcheln. Wenn nötig können Sie etwas Wasser hinzufügen. Das Gemüse sollte möglichst noch etwas Biss haben.

Unsere Tipps:

Das Ratatouille schmeckt übrigens einfach mit einem Stück Baguette oder Reis sehr gut, ist aber auch als Beilage zu veganen Gerichten klasse. Natürlich kann das Gemüse auch abgewandelt werden, wir geben auch hin und wieder geputzte Champignons dazu, wenn wir das Ratatouille als "Hauptgericht" machen.

Die Lavendelblüten können natürlich auch weggelassen werden. Getrocknete Kräuter gehen auch, frische sind aber einfach besser.

Kräuter / Gewürze

Trockenes Tomaten-Pesto

Menge: 1 Portion

100 Gramm Tomaten, getrocknete
200 Gramm Mandeln, geschält
2 Esslöffel Knoblauch, getrocknet, geschnitten (Flakes)
1 Esslöffel Pfefferkörner
1 ½ Esslöffel Tafelsalz
5 Teelöffel Oregano, getrocknet
5 Teelöffel Basilikum, getrocknet
2 Teelöffel Thymian, getrocknet

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Hacken Sie die getrockneten Tomaten und die Mandeln im Blitzhacker so fein wie möglich. Die Mandeln sollten danach möglichst die Konsistenz von Mandelgrieß haben. Dann mahlen Sie die Knoblauchflakes, die Pfefferkörner, sowie das Tafelsalz in einem Mörser oder einer Kaffeemühle ebenfalls fein. Außerdem fügen Sie die Hälfte der Kräuter zu und mahlen alles weiter. Nun vermischen Sie die Gewürzmischung mit den Mandeln, Tomaten und den restlichen Kräutern.

Dieses Trocken-Pesto hält sich mit Folie abgedeckt im Kühlschrank übrigens mehrere Wochen.

Außerdem schmeckt dieses Pesto unseren Gästen direkt auf die Pasta gestreut oder auch kurz in Olivenöl angeschmort sehr gut.

Kräuter / Gewürze

Möhren-Sesam-Nudeln

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Nudeln (Dinkelspiralen)
etwas Salzwasser (oder 1 Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe)
400 Gramm Möhren, in Scheiben geschnitten
4 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Bund Brunnenkresse, gehackt
2 Esslöffel Sesam, geröstet
2 Esslöffel Speiseöl
1 Esslöffel Sojasauce
etwas Tafelsalz

Spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie sie ohne Stielansatz in kleine Ringe. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kalt ab und schwitzen beide Zutaten in einer mit heißem Speiseöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten an. Danach fügen Sie die kalt abgespülte und trocken geschüttelte Brunnenkresse hinzu und garen alles unter Rühren etwa 5 Minuten. Anschließend rühren Sie die Sojasauce, das Tafelsalz und den Sesam ein.

Nebenbei kochen Sie bitte die Nudeln in Salzwasser (oder Gemüsebrühe) al dente, geben sie in ein Sieb und schrecken die Nudeln mit warmem Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen). Zum Schluss mischen Sie die Möhren mit den Nudeln und servieren sie heiß.

Kräuter / Gewürze

Champignonsalat mit Wildkräutern

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Kräuter, gemischte Frühlingskräuter zum Beispiel:
Löwenzahn, Spitzwegerich, Giersch, Sauerampfer, Brunnenkresse

1 Handvoll Gänseblümchen und Veilchen, 300 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl, 1 Zitrone, den Saft, etwas Tafelsalz
etwas Zucker, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle, 1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel milder Obstessig, 1 Esslöffel Himbeeressig, 1 Esslöffel Traubenkernöl,
1 Esslöffel Haselnussöl

Außerdem:

etwas feuchtes Küchenpapier
1 Plastikbehälter

Sammeln Sie die Kräuter am besten am Morgen oder kurz vor der Zubereitung. Im ersten Fall bewahren Sie die Kräuter locker mit feuchten Küchenpapier im Plastikbehälter im Kühlschrank auf. Vor der Zubereitung verlesen Sie die Kräuter, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schütteln sie trocken. Die Blüten spülen Sie bitte möglichst nicht ab!

Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Dann wenden Sie die Pilze in Zitronensaft, damit sie nicht braun werden.

Für die Marinade geben Sie den Zucker, das Tafelsalz und den Pfeffer in eine Schüssel. Anschließend ziehen Sie die Knoblauchzehe ab, halbieren sie und rühren sie mit den zwei Essigsorten ein, bis Salz und Zucker sich aufgelöst haben. Nun schlagen Sie das Ganze mit den Ölen sämig auf, lassen die Champignonscheiben abtropfen, wenden sie in der Marinade und richten die Zutaten mit Kräutern und Blüten gemischt portionsweise an. Außerdem entfernen Sie den Knoblauch und pressen ihn mit einer Knoblauchpresse über die Salatportionen (oder schneiden den Knoblauch in kleine Würfel, pressen ihn mit einem großem Küchenmesser und Tafelsalz zu einer Paste und verstreuen die Paste über den Salat).

Zum Schluss servieren Sie den Salat möglichst sofort.

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 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.

Kräuter / Gewürze

Kürbis Curry mit Bananen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Hokkaidokürbisse, in 1 Zentimeter Würfel geschnitten

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, geschnitten

1 Stück Ingwerwurzel, gerieben

1 Teelöffel Currypulver

1 Messerspitze Zimtpulver

½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver

1 Teelöffel Korianderpulver

½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Tafelsalz

1/2 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Chilipaste

2 Tomaten, gewürfelt

250 Milliliter Gemüsebrühe

250 Milliliter Kokosmilch

150 Gramm Kichererbsen, aus der Dose

3 Bananen

1 Esslöffel Kerbel, gehackt

etwas Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden Sie beide Zutaten in Würfel und braten Sie sie zusammen mit den angegebenen Gewürzen im heißem Speiseöl in einem Topf an, aber lassen Sie die Zutaten nicht braun werden. Dann geben Sie die Kürbisstücke dazu und braten sie weitere 5 Minuten bei kleiner Hitzezufuhr. Danach geben Sie die Tomaten und die abgetropften Kichererbsen dazu. Dann gießen Sie alles mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auf und lassen es weitere 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.

Währenddessen schälen Sie die Bananen, schneiden sie in Scheiben, geben die Bananenscheiben dazu und garen das Curry etwa 3 Minuten weiter. Anschließend schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker ab und garnieren es mit kalt abgespülten und trocken geschüttelten Kerbelblättchen.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht noch heiß Ihren Gästen.

Kräuter / Gewürze

Suppe mit Blumenkohl und Mandelmus

Menge: 3 Portionen

400 Gramm Blumenkohlröschen, Tiefkühl

2 Zwiebeln

500 Milliliter Gemüsebrühe

3 Esslöffel Mandelmus, weiß

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eventuell Kerbel, getrocknet

eventuell Kürbiskerne, gerieben

etwas Speiseöl

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln in grobe Würfel und erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf. Dann spülen Sie den Blumenkohl mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb abtropfen und teilen den Blumenkohl in Röschen. Danach schwitzen Sie die Zwiebelwürfel in einem Topf glasig, geben die Blumenkohlröschen dazu und lassen sie auch kurz anschwitzen. Nun gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und lassen alles köcheln, bis der Blumenkohl weich ist. Anschließend geben Sie das Mandelmus dazu, lassen das Ganze ganz kurz köcheln, würzen die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer und pürieren sie mit einem Pürierstab ordentlich.

Falls die Suppe zu dickflüssig ist, können Sie die Gemüsebrühe nachgießen und dann nachgewürzten.

Unser Tipp:

Zum Servieren können Sie die Suppe nach Belieben mit getrocknetem Kerbel und/oder geriebenen Kürbiskernen bestreuen, Sie können aber auch weggelassen werden.

Kräuter / Gewürze

Dillsauce mit Champignons, Spargel und Ofenkartoffeln

Menge: 2 Portionen

12 kleine Kartoffeln (mehlig kochend), 250 Gramm Champignons, braun, 2 Esslöffel Weißmehl, 1 Glas Spargel, etwa 200 Gramm, 200 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine), 2 Handvoll Dill, klein geschnitten, 2 Esslöffel Weißmehl, 1 Esslöffel Olivenöl nach eigenem Belieben Gemüsebrühepulver, etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, halbieren sie quer und legen die Kartoffeln ungeschält auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Dabei achten Sie bitte darauf, dass die angeschnittene Seite unten ist. Die Kartoffeln backen Sie bitte etwa 15 Minuten im Backofen, wenden sie und lassen sie weitere 15 Minuten bräunen.

Während des Backens putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Danach schälen Sie den Spargel, entfernen die holzigen Spargelenden und spülen den Spargel mit kaltem Wasser ab. Nun tupfen Sie den Spargel kurz trocken und schneiden ihn in etwa 1 Zentimeter lange Stücke. Danach spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill klein.

Anschließend erhitzen Sie in einer tiefen Pfanne das Olivenöl, geben die geputzten Champignons und den Spargel hinzu und braten die Zutaten etwa 5 Minuten. Gewürzt werden die Zutaten jetzt mit Pfeffer und Tafelsalz. Dann löschen Sie das Ganze mit einem Schuss Gemüsebrühe ab und lassen es weitere 5 Minuten köcheln. Danach reduzieren Sie die Hitzezufuhr, geben das Hafer Cuisine und sieben das Weißmehl hinzu und verrühren alles gut. Danach schmecken Sie den Inhalt der Pfanne nochmals kräftig mit den Gewürzen ab und geben den Dill hinzu. Die Sauce servieren Sie zum Schluss auf vorgewärmten Teller zu den fertigen Ofenkartoffeln Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Sollten Sie keine Hafer Cuisine zur Hand haben, könnte Sie auch mit Stärkemehl eingedickte Hafermilch verwenden.

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.

Kräuter / Gewürze

Himbeer-Dill Muffins

Menge: 1 Portion

100 Gramm Himbeeren, Tiefkühl
300 Gramm Weißmehl
300 Gramm Zucker
60 Gramm Kakao
200 Gramm Margarine
4 Stängel Dill

Lassen Sie die Himbeeren auftauen und stellen Sie sie erstmal zur Seite. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Topf bei schwacher Hitzezufuhr, bis sie fast vollständig geschmolzen ist. Danach vermengen Sie das Weißmehl, den Zucker und den Kakao in einer Schüssel und rühren die zerlassene Margarine unter.

Nun spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, hacken 3 Stängel Dill klein und geben ihn zu den aufgetauten Himbeeren. Dann lassen Sie beide Zutaten ein paar Minuten ziehen und heizen in der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor.

Jetzt geben Sie die Dill-Himbeer-Mischung zu dem Teig geben und rühren, bis eine möglichst homogene Mischung entstanden ist.

Anschließend stellen Sie 20 Muffin-Förmchen auf ein Backblech und verteilen den Teig auf diese. Dann backen Sie die Muffins etwa 30 Minuten (und machen zwischendurch ein Holzstabtest).

Zum Schluss nehmen Sie die Muffins aus der Form, lassen sie abkühlen und servieren sie mit dem restlichen Dill garniert Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Getränke:

Wir empfehlen bei Calciummangel grundsätzlich Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt (das sind Wässer, die pro Liter mehr als 130 mg Calcium enthalten) und Calcium-angereicherte Fruchtsäfte

Kräuter / Gewürze

Salbeisteam aus Seitan und Kichererbsenmehl

Menge: 3 Portionen

Für den Teig: (trockene Zutaten und Gewürze)

50 Gramm Kichererbsenmehl

80 Gramm Glutenmehl

1 Teelöffel Salbei, getrocknet, gemahlen (Salbeipulver)

1 Teelöffel Rosmarin, getrocknet, gemahlen (Rosmarinpulver)

½ Teelöffel Tafelsalz

½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

½ Teelöffel Zwiebelpulver

½ Teelöffel Knoblauchpulver

½ Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf

Für den Teig: (feuchte Zutaten)

130 Gramm Gemüsebrühe

1 Esslöffel Speiseöl

1 Schuss Sojasauce, süße

Zuerst geben Sie alle trockenen Zutaten (daher die Mehle und Gewürze) in eine Schüssel und vermengen sie gut. Ratsam wäre es übrigens, wenn Sie die Mehle in eine Schüssel sieben (damit es keine Klumpen gibt). Dann geben Sie die süße Sojasauce, das Speiseöl und die Gemüsebrühe hinzu, die ebenfalls zuvor miteinander vermengt worden sind. Danach verkneten Sie die Zutaten gut mit den Händen, nach wenigen Minuten Kneten sollte der Teig kaum noch an den Händen kleben.

Den Teig teilen Sie jetzt in drei Portionen, formen ihn zu flachen Steaks (etwa 0,7 - 1 Zentimeter Dicke) und braten ihn in heißem Speiseöl in einer Pfanne bis zur gewünschten Konsistenz und Bräune aus (mindestens 30 Minuten). Die drei Steaks passen übrigens genau in eine mittelgroße Pfanne. Dabei wählen Sie bitte eine mittlere Hitze, damit sie nicht anbrennen. Nachdem die Steaks von beiden Seiten gebräunt sind (das dauert etwa 15 Minuten) geben Sie eine halbe Tasse Wasser in die Pfanne.

Unsere Tipps:

Die Steaks lassen sich übrigens gut ohne Panade oder Soße verzehren. Nach Geschmack können Sie diese natürlich hinzufügen. Die Steaks schmecken unseren Gästen auch am nächsten Tag kalt sehr gut.

Für die praktische Handhabung können Sie die Mischung aus den trockenen Zutaten auf Vorrat zubereiten. Alternativ können Sie den Teig einfrieren.

Kräuter / Gewürze

Cappellini al sugo di zucca e salvia con parmiggiano vegano alle nocciole
Cappellini mit Kürbis-Salbeisugo mit veganem Haselnuss-Parmesan

Menge: 12 Portionen

75 Milliliter Rapsöl
6 Schalotten
6 Zehen Knoblauch
500 Milliliter Wasser
1 $\frac{3}{4}$ Kilogramm Hokkaidokürbis
2 Dosen Kokosmilch
200 Gramm Pinienkerne
2 Bund Salbei, frisch
2 Esslöffel Paprikamark (Acı biber salçası)
1 $\frac{1}{4}$ Kilogramm Nudeln (Cappellini)
100 Gramm Haselnüsse, gemahlen
75 Gramm Hefeflocken
etwas Tafelsalz
2 Zitronen, Saft davon
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

Rösten Sie für den parmiggiano vegano alle nocciole die gemahlene Haselnüsse in einer Pfanne ohne Speiseöl (Fett) leicht an. Aber Vorsicht, das geht sehr schnell! Danach lassen Sie die Haselnüsse kurz auf einem Teller abkühlen und mischen sie dann in einer Rührschüssel mit den Hefeflocken. So bereiten wir die nussige Parmesanalternative zu!

Nun rösten Sie in einer Pfanne ohne Speiseöl/Fett die Pinienkerne an, bis sie braun werden. Danach lassen Sie auch diese auf einem Teller abkühlen.

Anschließend schälen Sie für die Sauce die Schalotten und den Knoblauch und schneiden beide Zutaten in Würfel. Nun spülen Sie den halbierten Hokkaido Kürbis kalt ab, zerteilen ihn, entfernen die Kerne im Inneren und schneiden das Kürbisfleisch in Würfel à 2 Zentimeter x 2 Zentimeter (beim Hokkaido können Sie die Schale dranlassen). Jetzt spülen Sie die Salbeiblätter mit kaltem Wasser ab, zupfen sie von den Stielen und hacken die Blätter von einem Bund. Die Blätter des anderen Bunds lassen Sie bitte ganz.

Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem großen Topf, schwitzen die Schalotten und den Knoblauch leicht an und geben danach das Kürbisfleisch hinzu und schwitzen es nochmal mit an. Mit Kokosmilch und Wasser gießen Sie den Topf jetzt auf, bis der Kürbis beinahe bedeckt ist. Dann geben Sie 1 Esslöffel Tafelsalz dazu, legen den Deckel auf den Topf und lassen das Gericht etwa 15 Minuten köcheln. Wenn der Kürbis weich ist, ziehen Sie Topf von der Kochstelle.

Kräuter / Gewürze

Cappellini al sugo di zucca e salvia con parmigiano vegano alle nocciole
Cappellini mit Kürbis-Salbeisugo mit veganem Haselnuss-Parmesan

Außerdem pressen Sie zwischendurch bitte auch die heiß abgespülten und halbierten Zitronen aus. Dann geben Sie das Acı biber salçası, den gemahlene schwarzen Pfeffer und den Saft der zwei Zitronen hinzu und mixen alles mit dem Pürrierstab so lange durch, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Diese würzen Sie mit Tafelsalz und Pfeffer und heben den gehackte Salbeiblätter unter.

Danach setzen Sie das Wasser für die Nudeln auf und garen sie nach Packungsangabe bissfest (Cappellini brauchen meistens nur drei bis vier Minuten, Spaghetti entsprechend länger). In der Zwischenzeit erhitzen Sie etwas Rapsöl in einer Pfanne und frittieren die Salbeiblätter, die ganz geblieben sind, kurz. Außerdem gießen Sie die Nudeln nach dem Garen in ein Sieb und schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit sie nicht weiter garen).

Dann vermischen Sie die Cappellini mit Sauce, richten das Gericht auf vorgewärmten Tellern an und bestreuen es mit Pinienkernen, Parmigiano alle nocciole und frittierten Salbeiblättern.

Unsere Tipps:

Acı biber salçası ist scharfes Paprikamark, Sie bekommen es im türkischen Supermarkt. Stattdessen können Sie auch Tomatenmark oder klassisches Paprikamark verwenden, mit Acı biber salçası hat die Sauce aber mehr Schärfe.

Sie können auch jeden anderen Kürbis verwenden. Achten Sie aber bitte darauf, dass Sie beim Hokkaidokürbis die Schale dranlassen können, beim Spaghettikürbis oder anderen Kürbisarten jedoch entfernen müssen.

Cappellini sind sehr dünne Nudeln. Sie können stattdessen auch Tagliatelle, dünne Reismudeln oder Spaghetti nehmen.

Kräuter / Gewürze

Trockenes Tomaten-Pesto

Menge: 1 Portion

100 Gramm Tomaten, getrocknete
200 Gramm Mandeln, geschält
2 Esslöffel Knoblauch, getrocknet, geschnitten (Flakes)
1 Esslöffel Pfefferkörner
1 ½ Esslöffel Tafelsalz
5 Teelöffel Oregano, getrocknet
5 Teelöffel Basilikum, getrocknet
2 Teelöffel Thymian, getrocknet

Hacken Sie die getrockneten Tomaten und die Mandeln im Blitzhacker so fein wie möglich. Die Mandeln sollten danach möglichst die Konsistenz von Mandelgrieß haben. Danach mahlen Sie die Knoblauchflakes, Pfefferkörner, sowie das Tafelsalz in einem Mörser oder in einer Kaffeemühle ebenfalls fein. Dann fügen Sie die Hälfte der Kräuter hinzu und mahlen die Zutaten weiter. Die Gewürzmischung vermischen Sie jetzt mit den Mandeln, den Tomaten und den restlichen Kräutern.

Dieses Trocken-Pesto hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Es schmeckt sehr gut direkt auf die Pasta gestreut oder auch kurz in Olivenöl angeschmort.

Kräuter / Gewürze

Tomaten-Quiche

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

330 Gramm Vollkornweizenmehl, 150 Gramm Margarine, vegane, 80 Milliliter Wasser, ½ Teelöffel Tafelsalz

Für die Füllung:

400 Gramm Cherrytomaten, 400 Gramm Seidentofu, 2 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Speisestärke, 1 Teelöffel Tafelsalz, 1 Teelöffel Kurkuma, etwas Muskat, frisch gerieben, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle, 1 Teelöffel Thymian, frisch, 1 Teelöffel Oregano, frisch, 1 Esslöffel Schnittlauch, frisch, 3 Esslöffel Basilikum, frisch

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie, etwas Backpapier

Für den Quiche-Teig verarbeiten Sie alle Teigzutaten zu einem glatten Teig und lassen ihn mit der Folie abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen (das Mehl würden wir sieben damit keine Klumpen entstehen).

Dann spülen Sie für die Füllung die Tomaten mit kaltem Wasser ab, trocknen sie gut ab, halbieren die Tomaten und stellen sie beiseite. Dann pürieren Sie den Seidentofu mit dem Olivenöl, der Speisestärke, dem Tafelsalz und den Gewürzen zu einer schön cremigen Masse. Die frischen Kräuter spülen Sie jetzt kalt ab, schütteln sie kurz trocken, hacken sie fein und rühren die Kräuter in die Füllung.

Den Teig rollen Sie nun auf einem großem Stück Backpapier auf Größe einer Quiche-Form plus Rand aus und lassen ihn mit dem Backpapier in die Quiche-Form gleiten. Anschließend drücken Sie den Teig an die Form und drücken den Rand ebenfalls fest an.

Danach backen Sie den Teig im heißen Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 Minuten vor. Dann verteilen Sie die Füllung auf dem Teig und belegen die Füllung mit den halbierten Tomaten mit der Hautseite nach unten (so weicht das Wasser der Tomaten die köstliche Quiche nicht auf).

Dann backen Sie die Quiche im heißen Backofen für weitere 20 Minuten und reduzieren danach die Temperatur auf 175 Grad Celsius und backen die Quiche weitere 15 Minuten fertig.

Die Quiche lassen Sie bitte vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen und servieren sie zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie einen kleinen bunten Salat reichen.

Kräuter / Gewürze

Zitronenmelissensirup

Menge: 1 Portion

2 Liter Wasser

3 Handvoll Zitronenmelisse-Blätter (ohne braune Flecken!)

1 Apfel, geschält, entkernt, in kleine Stücke geschnitten (Boskop)

2 Kilogramm Zucker

1 kleine Zitrone, gewaschen, in Scheiben geschnitten

40 Gramm Zitronensäure

Außerdem:

ein Leintuch

Bringen Sie das Wasser in einem großen Topf zum Kochen. Dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und Rühren den Zucker fleißig auf. Danach spülen Sie die Zitronenmelisseblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und übergießen die Apfelstückchen mit Zuckerwasser (damit sie nicht braun werden). Die Zitronenscheiben und die Zitronensäure rühren Sie bitte ein.

Das Ganze lassen Sie zwei Tage ziehen und rühren es dabei ab und zu um. Nach dieser Zeit gießen Sie den Sirup durch ein Feinsieb (abseihen) und filtern es durch ein Leintuch.

Anschließend sterilisieren Sie sauber ausgespülte Flaschen für 10 Minuten bei 100 Grad Celsius im Backofen. Danach lassen Sie die Flaschen etwas abkühlen und füllen dann den Sirup ein.

Unser Tipp:

Ungeöffnet, kühl und dunkel gelagert (zum Beispiel im Keller) ist der Sirup mindestens 1 Jahr haltbar. Angebrochene Flaschen sollten Sie im Kühlschrank aufbewahren.

Kräuter / Gewürze

Zitronenmelissesirup

erfrischendes Getränk mit Mineralwasser oder in Sekt

Menge: 1 Portion

150 Gramm Zitronenmelisse (Blätter, Blüten, junge Zweige)

750 Gramm Zucker

1 Zitrone

2 Esslöffel Zitronensäure

Verwenden Sie von der Zitronenmelisse nur die Blätter, Blüten und junge (weiche) Zweige. Dann hacken Sie alles grob durch.

Nun bringen Sie 750 Milliliter Wasser zum Kochen und brühen die Zitronenmelisse über. Danach drücken Sie mit einer Gabel alles nach unten, damit die Blätter alle vom Wasser benetzt sind. Das Ganze lassen Sie jetzt mit einem Deckel abgedeckt 24 Stunden stehen.

Am nächsten Tag gießen Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb (abseihen) und pressen sie etwas aus. Dann pressen Sie die Zitrone aus und geben sie mit der Zitronensäure dazu.

Anschließend kochen Sie den Zucker mit weiteren 750 Milliliter zu einem Sirup auf und gießen ihn durch das gefüllte Sieb mit den abgegossenen Zitronenmelisseblättern zum bisherigen Sirup. Danach pressen Sie den Sirup bitte erneut mit einer Gabel nach.

Den heißen Sirup füllen Sie nun sofort in Flaschen mit Twist-Off-Verschluss. Dann verschließen Sie die Flaschen und lassen sie zum Schluss auf dem Kopf stehend auskühlen.

Kräuter / Gewürze

Rosmarin-Soja-Frischkäse auf Kefirbasis

Menge: 1 Portion

1 Liter Sojamilch (Sojadrink)
ein paar Kefirknollen
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Proteinpulver (Sesamproteinpulver)
70 Gramm Kokosöl, geschmacksneutral
ein paar Rosmarinnadeln, gerebelt

Mithilfe der Kefirknollen wird die Sojamilch nach 1-2 Tagen in köstlichen Sojakefir verwandelt (Kefirknollen können natürlich von Bekannten oder von verschiedenen AnbieterInnen im Internet bezogen werden). Der Kefir wird danach mit einem Tuch oder ähnlichem zu einem dicklichen "Quark" abgeseiht (gesiebt).

Den Quark streichen Sie aus dem Tuch und würzen ihn nach eigenem Geschmack mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach rühren Sie das Sesamproteinpulver unter. Es hat sich übrigens bewährt, weil es so beliebt ist, zusätzlich Feuchtigkeit aufnimmt und den Proteingehalt erhöht. Jetzt schmecken Sie den Quark nochmal mit den Gewürzen ab und würzen ihn gegebenenfalls nach. Dann lassen Sie das neutrale Kokosöl in einem Topf schmelzen und rühren es unter (es verleiht dem Käse Standfestigkeit). Anschließend ist die vegane Frischkäsemasse fertig.

Die Masse füllen Sie jetzt in ein geeignetes Behältnis (idealerweise wäre das ein Gefäß aus biegsamem Kunststoff) und geben es für etwa 2 Stunden in das Tiefkühlgerät. Der Käse sollte nun fest sein - andernfalls können Sie ihn nochmal in das Eisfach geben. Danach stürzen Sie den festen gefrorenen Käse aus der Form. Im gefrorenen Zustand kann der vegane Käse nun rundherum mit Rosmarin bestreut werden.

Wenn der Rosmarin-Soja-Frischkäse wieder aufgetaut ist, ist er servierfähig!

Unsere Tipps:

Der Käse ist leicht säuerlich und sehr lecker, und erfreut sich deswegen natürlich auch bei Nicht-VeganerInnen großer Beliebtheit.

Als Variante können Sie statt Rosmarin auch Pfeffer, Kreuzkümmel oder Paprika zum ummanteln verwenden, unser Favorit ist aber Rosmarin.

Zum Aufbewahren im Kühlschrank kann der Käse übrigens wieder in die Kunststoffform gesetzt werden. Er ist etwa 3 Tage haltbar.

Kräuter / Gewürze

Klare Tomatenessenz

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Tomaten, frisch und / oder Dose
4 Tomaten, frische als Einlage
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
1 Esslöffel Olivenöl
4 Zweige Kräuter frisch (Basilikum, Thymian, Rosmarin oder Estragon)
500 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Zucker

Befreien Sie vier frische Tomaten vom dem Stielansatz, und schneiden Sie sie zum Blanchieren am anderen Ende kreuzweise einschneiden. Danach geben Sie die Tomaten 10 Sekunden in eine Schüssel mit kochendem Wasser, bis sich die Schale löst und schrecken sie in einer weiteren Schale in kaltem Wasser ab, damit die sie nicht weiter garen. Nun ziehen Sie die Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser ab, vierteln sie, entkernen sie und schneiden das Fruchtfleisch, für die Suppeneinlage, in Würfel. Die Tomatenreste (Schale, Kerne) bewahren Sie bitte für die Suppe auf.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebeln in Würfel. Danach erhitzen Sie in einem großen Topf das Olivenöl und rösten die abgezogene Knoblauchzehe und 2/3 der Kräuter an.

Nun fügen Sie die Tomaten zusammen mit den Tomatenresten für die Einlage hinzu.

Dann füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und würzen die Suppe mit Tafelsalz, Zucker und Pfeffer. Danach lassen Sie die Suppe bitte gut 20 Minuten leise köcheln.

Nach der Kochzeit gießen Sie die Suppe durch ein Sieb (passieren) und filtern sie anschließend noch einmal durch ein Tuch oder Küchenpapier.

Anrichten:

Geben Sie die Tomatenwürfel auf einen tiefen vorgewärmten Teller, füllen Sie die heiße Suppe auf und garnieren Sie sie mit den restlichen frischen Kräutern.

Kräuter / Gewürze

Gyros mit Petersilie und Zwiebel

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Sojamedaillons

500 Gramm Zwiebeln

100 Gramm Petersilie

250 Milliliter Wasser

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Knoblauchgranulat

etwas Gyrosgewürz

etwas Speiseöl

Lassen Sie die Medaillons mit dem heißen, gesalzenen Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Sie sollten das Wasser möglichst aufgesaugt haben.

Nach dem Einweichen schneiden Sie die Medaillons in feine Streifen. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls in Streifen.

Danach braten Sie die Medaillonstreifen in einer Pfanne mit heißem Speiseöl bei großer Hitze an, bis sie fast goldbraun sind. Anschließend reduzieren Sie die Hitzezufuhr, geben die Zwiebeln hinzu und braten sie, bis die Zwiebelstreifen ebenfalls goldbraun sind. Außerdem schmecken Sie die Zutaten mit Tafelsalz, Gyrosgewürz, Pfeffer und Knoblauchgranulat kräftig ab.

Nun spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Blätter mit einem großem Küchenmesser (oder einem Wiegemesser) klein.

Zum Schluss heben Sie vor dem Servieren die Petersilie unter die heißen Streifen und servieren das Gericht dann Ihren Gästen.

Kräuter / Gewürze

Hummus aus schwarzen Bohnen

Menge: 4 Portionen

1 Dose Bohnen, schwarze (etwa 400 Gramm)

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

2 Esslöffel Tahin

1 Zehe Knoblauch

1/2 Bund Petersilie

1 Teelöffel Kurkuma

1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell Frischhaltefolie (zum Abdecken)

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie zu einer glatten Creme pürieren. Danach servieren Sie den Dip Ihren Gästen zum Beispiel als Beilage zu Gemüsesticks, Crackern oder zu Nachos.

Unsere Tipps:

Das Hummus können Sie ganz nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie können Sie weglassen oder durch andere Kräuter tauschen. Auch andere Gewürze sind natürlich denkbar. Wir könnten uns auch Nüsse im Hummus vorstellen.

Die Paste hält sich übrigens abgedeckt etwa eine Woche im Kühlschrank.

Getränke:

Wir empfehlen bei Calciummangel grundsätzlich Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt (das sind Wässer, die pro Liter mehr als 130 mg Calcium enthalten) und Calcium-angereicherte Fruchtsäfte



Materialien & Ressourcen
<https://seebruecke.org/material>

BEKENNE FARBE!

Zeige die Farbe orange überall als Zeichen der grenzenlosen Solidarität mit Geflüchteten und der Seendetzung.

ERZÄHLE ALLEN DAVON!

Folge unseren Social-Media-Kanälen, berichte auf deinem Blog über die Bewegung und rege befreundete Journalist:innen an, über die SEEBRÜCKE zu schreiben – alles auch gern international!

STARTE SELBST EINE AKTION!

Überzeuge deine Stadt, Gemeinde, oder dein Viertel, Menschen in Seenot aufzunehmen. Organisiere eine Demo, einen Flashmob oder eine andere Aktion und sprich verantwortliche Politiker:innen an, geflüchtete Menschen aufzunehmen.

SPENDE FÜR DIE SEEBRÜCKE

Wir freuen uns sehr über jede finanzielle Unterstützung von Euch:

Mensch Mensch Mensch e.V.

IDAN: DED7 4306 0607 1167 1265 03

BIC: GENODEM33GLG

Bankname: GLS Gemeinschaftsbank

Wenn du eine Spenderquittung benötigst, gib diese bitte bei der Überweisung an (FKZ, deiner Adresse). Für Beträge unter 200,- ist keine Spenderquittung nötig – es genügt der Überweisung- oder Barzahlungsbilanz der Bank, danke!

Mensch Mensch Mensch e.V.

Postfach 65 33 15

13303 Berlin

Telefon: 030 49 30 52696130

E-Mail: support@seebruecke.org



(unbezahlte Werbung)

Außerdem:

Eintopf mit Amarant, Gerste und Linsen

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Zwiebel, 1 Esslöffel Rapsöl
2 Teelöffel, gestrichen Kurkuma
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
4 mittelgroße Möhre
1 große Süßkartoffel
1 ¼ Liter Wasser, kochend
4 Esslöffel Amarant
4 Esslöffel Gerste, gewaschen
4 Esslöffel Berglinsen, gewaschen
1 kleine Zucchini
½ Paprikaschote, gelb oder rot
3 Esslöffel, gestrichen Paprikapulver edelsüß
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Esslöffel, gehäuft Tomatenmark
1 Esslöffel, gestrichen Suppenpulver
2 Teelöffel Majoran
eventuell Curry
eventuell Sojasauce
eventuell Chiliflocken

Schälen Sie das Gemüse, spülen Sie es danach einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie das Gemüse und grob.

Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebeln mit Kurkuma und schwarzem Pfeffer darin an. Danach geben Sie die Möhren und die Süßkartoffel dazu, rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel um und geben das Wasser, den Amarant, die Gerste und die Berglinsen, die Zucchini, die Paprikaschote und das Paprikapulver dazu.

Nun decken Sie den Topf mit einem Deckel zu und lassen den Eintopf etwa 45 Minuten zugedeckt bei geringer Hitzezufuhr köcheln. Zwischendurch rühren Sie bitte mit dem Kochlöffel um.

Nach der Kochzeit geben Sie das Tomatenmark, das Suppenpulver, den Majoran und den Cumin dazu und lassen den Eintopf noch 10 Minuten köcheln.

Gegebenenfalls können Sie das Gericht mit etwas Curry, einigen Chiliflocken oder einen Spritzer Sojasauce abschmecken und bei Bedarf natürlich noch etwas Wasser dazugeben.

Zum Schluss füllen Sie den Eintopf in vorgewärmte Suppenteller und servieren ihn Ihren Gästen.

Außerdem:

Pasta Vuna - Vegane Thunfisch Pasta

Menge: 2 Portionen

1 große Gemüsezwiebel (oder 2 kleine bis mittlere Zwiebeln)
200 Gramm Kichererbsen aus dem Glas
200 Gramm Kirschtomaten
4 Zehen Knoblauch
1 ½ Esslöffel Essig
1 ½ Esslöffel Tomatenmark
5 Gramm Algen, braune, getrocknet (Sea Weed)
½ Teelöffel Misopaste, braune
1 Teelöffel Minze, getrocknet, Vorsicht, bei frischer deutlich weniger
1 Teelöffel Zuckerrübensirup (zum Beispiel Goldsirup) oder brauner Zucker
1 Teelöffel Olivenöl zum Braten
250 Milliliter Wasser
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in achtel. Dann spülen Sie die Algen mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und schneiden die Algen klein.

Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und braten den Knoblauch in heißem Olivenöl bei mittlerer Hitzezufuhr in einer Pfanne kurz an, am besten nur kurz glasig (lassen Sie den Knoblauch nicht braun werden). Nun geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab und geben die Kichererbsen dann mit dem Essig und der ebenfalls kalt abgespülten und trocken geschüttelten Minze in eine Pfanne mit heißem Speiseöl. Danach lassen Sie die Zutaten bitte kurz einkochen.

Anschließend zerdrücken Sie die Kichererbsen in der Pfanne mit einem Pfannenwender in der Pfanne. Je gröber die Kichererbsen bleiben, desto besser ist später die Konsistenz.

Nun geben Sie die abgezogene und in Würfel geschnittene Zwiebel, das Wasser, die kalt abgespülten Tomaten, die Algen, den Goldsirup und die Misopaste hinzu und stellen das Gericht auf eine Kochstelle auf kleine Hitzezufuhr. Dann lassen Sie alles weiter einkochen, bis die Algen weich sind. Danach geben Sie das Tomatenmark hinzu, köcheln das Gericht zur gewünschten Konsistenz ein und geben wahlweise auch noch etwas Wasser nach. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Spaghetti.

Außerdem:

Linsen-Algen-Salatsnack

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Linsen, rote, 250 Gramm Champignons, braun, 2 Esslöffel Weißmehl, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Köpfe Salatherzen, 1 Handvoll Algen (Wagame), getrocknet, 3 Esslöffel Olivenöl, gutes, zum Braten und für das Dressing, 5 Esslöffel Balsamico, weiß, nach eigenem Belieben auch mehr, 1 Messerspitze Kurkumapulver, 1 Messerspitze Currypulver, 1 Messerspitze Pfeffer, weiß, 2 Teelöffel Chiasamen pro Portion zum Dekorieren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Kochen Sie die mit kaltem Wasser abgespülten roten Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser und etwas Suppenwürze etwa 12 Minuten beziehungsweise nach Packungsanleitung bissfest. Dann weichen Sie daneben die getrockneten Algen in heißem Wasser ein. Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipp), ziehen die Zwiebel ab und schneiden beide Zutaten klein. Die Pilze und etwa 3/4 der Zwiebeln braten Sie jetzt in einer Pfanne in heißem Speiseöl an und lassen sie im eigene Saft etwas dünsten. Danach mengen Sie etwas Suppenwürze oder Sojasauce bei.

Anschließend spülen Sie die Salatherzen mit kaltem Wasser ab und schneiden sie fein.

Danach gießen Sie die Linsen durch ein Sieb (abseihen) und spülen sie mit kaltem Wasser ab (damit die Linsen nicht weiter garen).

Außerdem gießen Sie die Algen auch in ein weiterem Sieb ab (abseihen) und spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser durch. Dann drücken Sie die Algen fest aus und schneiden sie ebenfalls klein. Danach geben Sie die Algen in eine große Schüssel und fügen alle Zutaten dazu. Anschließend würzen Sie die Zutaten mit einem guten Olivenöl, weißem Balsamicoessig, Pfeffer, einer Messerspitze Kurkuma und etwas Currypulver und mengen alles unter.

Zum Schluss bestreuen Sie das Gericht mit 2 Teelöffel Chiasamen und servieren es lauwarm. Den Rest können Sie mit der Folie abgedeckt kalt stellen und zum Beispiel fürs Picknick oder als Bürojause für den nächsten Tag verwenden.

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 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.

Dieser Snack hält sich abgedeckt übrigens etwa 1 Tag im Kühlschrank.

Außerdem:

Löwenzahn-Mayonnaise

Menge: 1 Portion

- 1 Handvoll Löwenzahnblüten
- 200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
- 5 Esslöffel Zitronensaft
- 130 Milliliter Rapsöl
- 1 Esslöffel Senf (mittelscharf)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Xylit (Zuckerersatz)
- 1 Esslöffel, gehäuft Xanthan
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 3 Teelöffel Tafelsalz
- 2 Teelöffel Hefeflocken

Schneiden Sie die kalt abgewaschenen und trocken geschüttelten Löwenzahnblüten mit einem großem Küchenmesser sehr klein und zerkleinern Sie sie ordentlich mit der Sojamilch in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer. Bei Bedarf können Sie die Fasern des Löwenzahns aus dem Stabmixer entfernen. Dann geben Sie den Zitronensaft dazu und schlagen die Zutaten wieder mit dem Stabmixer auf, sodass das Eiweiß der Sojamilch stockt.

Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel und geben den Knoblauch, Senf, 1 Esslöffel Xylit, Kurkumapulver, Tafelsalz und Hefeflocken in das Gefäß und mixen die Zutaten. Anschließend fügen Sie das Xanthan mit dem restlichen Xylit dazu, das spart eine Menge Rapsöl/Fett, da es auch kalt abbindet. Nun mischen Sie alles unter Rühren mit dem Mixer unter, bis es eine dickliche Masse wird.

Zum Schluss stellen Sie die fettige Konsistenz von Mayonnaise unter Zugabe des Rapsöls ein. An die Mengenangabe aus dem Rezept müssen Sie sich übrigens bitte nicht mehr halten. Mixen Sie einfach so viel Rapsöl unter, bis die Konsistenz richtig erscheint.

Sie können mit dem Verhältnis von Xanthan und Rapsöl auch experimentieren, wenn Sie eine noch fettärmere Mayonnaise erreichen wollen.

Unser Tipp:

Die vegane Löwenzahn-Mayonnaise hält sich ziemlich lange, da sie ohne Ei ist.

Außerdem:

Löwenzahn"Honig"

Menge: 1 Portion

450 Gramm Löwenzahnblüten

2 Liter Wasser

2 Zitronen

2 Vanilleschoten

2 Kilogramm Zucker (je nach eigenem Belieben raffiniertes Zucker, Rohrohrzucker oder Birkenzucker)

3 Teelöffel Guarkernmehl bei Bedarf

Befreien Sie die selbst gepflückten Löwenzahnblüten weitestgehend vom Grün. Außerdem lassen Sie bitte auch gleich kleine Tierchen in die Freiheit! Dann spülen Sie den Löwenzahn mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und pressen beide Zitronen aus.

Danach bringen Sie das Wasser in einem Topf zum Kochen, geben die Löwenzahnblüten und den Zitronensaft dazu und lassen die Blüten etwa 30 Minuten köcheln. Anschließend ziehen Sie den Topf von der heißen Kochstelle und lassen die Zutaten über Nacht ziehen.

Am nächsten Tag gießen Sie das Wasser mit den Löwenzahnblüten durch ein Küchensieb in einen weiteren Topf (abseihen). Unser Tipp: Wir legen in das Sieb vorher noch ein sauberes Geschirrtuch, um alle Rückstände der Blüten herauszufiltern und pressen den Sud mit Hilfe des Tuches aus den Blüten.

Jetzt bringen Sie den Löwenzahnsud zum Köcheln und geben unter Rühren den gesamten Zucker dazu. Dann kratzen Sie beide halbierten Vanilleschoten mit einem kleinen Küchenmesser aus und geben das Mark zusammen mit den Schoten in den Topf. Danach lassen Sie die Zutaten bei schwacher Hitze mindestens zwei Stunden köcheln. Zwischendurch müssen Sie bitte immer mal wieder umrühren und eine Gelierprobe mit einem Esslöffel durchführen. Eventuell können Sie mit Guarkernmehl nachhelfen.

Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, entfernen Sie die Vanilleschoten mit Hilfe einer Schaumkelle und füllen den Löwenzahnhonig in die heiß ausgespülten und vorbereiteten Gläser.

Unser Tipp:

Der Löwenzahnhonig kann übrigens wie normaler Honig verwendet werden.

Außerdem:

Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm

Menge: 2 Portionen

2 Lupinenbratlinge, vegane (Lupinenfilets, zum Beispiel von Alberts)

75 Gramm Steinpilze, getrocknet, etwas Wasser zum Einweichen

200 Gramm Champignons, 2 Esslöffel Weißmehl

7 Würfel Spinat, Tiefkühl, 100 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 Gramm Linsennudeln, vegane, zum Beispiel von Holo

etwas Speiseöl, etwas Tafelsalz, eventuell Zitronensaft, eventuell Sojasauce

Lassen Sie die Spinatblöcke über Nacht in einem Sieb auftauen. Dann schneiden Sie die Lupinenfilets in Streifen und vierteln die geputzten Champignons (siehe Tipp). Die getrockneten Pilze lassen Sie bitte in 150 Milliliter heißem Wasser für mindestens 15 Minuten quellen. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Filets bei großer Hitze an. Die Champignons und die Zwiebeln geben Sie danach hinzu, reduzieren die Hitzezufuhr um die Hälfte und braten die Champignons und die Zwiebeln kurz mit. Anschließend fügen Sie den Spinat und den Knoblauch zum Gericht hinzu und geben die eingeweichten Pilze ohne Flüssigkeit (Sud) hinzu. Die Flüssigkeit sollten Sie beim Abgießen aber unbedingt auffangen! Danach rühren Sie die Sojasahne in das Gericht ein.

Nun schmecken Sie das Lupinen-Geschnetzelte mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Pilzflüssigkeit ab.

Als Beilage empfehlen wir die Nudeln die Sie bitte nach Packungsanweisung zubereiten. Sie brauchen nur etwas 5 Minuten, werden nach dem Kochen mit warmen Wasser abgeschmeckt und mit dem Lupinen-Geschnetzeltem auf zwei vorgewärmten Tellern angerichtet und serviert.

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 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.

Bei Bedarf können Sie übrigens auch ein zusätzlicher Spritzer Zitronensaft und Sojasauce hinzu geben.

Außerdem:

Süßlupinenmilch

Menge: 1 Portion

100 Gramm Süßlupinen

nach eigenem Belieben Wasser

nach eigenem Belieben Süßungsmittel nach Wahl, zum Beispiel Datteln oder Agavendicksaft

nach eigenem Belieben Vanille oder andere Gewürze nach Wahl

Lassen Sie die Süßlupinen in ausreichend Wasser etwa 18 Stunden einweichen. Das Einweichwasser gießen Sie durch ein Sieb und kochen die Süßlupinen in einem Topf mit ausreichend Wasser etwa 90 Minuten in leicht köchelnden Wasser gar.

Danach gießen Sie die Süßlupinen durch ein Sieb und geben sie mit etwa 600 Milliliter Wasser in einen High-Speed-Blender und mixen sie ein paar Minuten auf höchster Stufe. Die Süßlupinenmilch geben Sie mit weiteren 600 Milliliter Wasser in einem Topf, erhitzen sie und lassen sie etwa 15 Minuten einköcheln.

Beim nachfolgenden Schritt, können Sie selbst entscheiden, wie intensiv oder reichhaltig die Süßlupinenmilch sein soll.

Entweder füllen Sie die Süßlupinenmilch sofort in eine Flasche ab oder Sie gießen die Süßlupinenmilch durch ein Sieb (abseihen) ab. Dazu stülpen Sie einen Nussmilchbeutel über ein großes Gefäß, gießen die Pflanzenmilch durch das Sieb und drücken den Nussmilchbeutel sorgfältig aus.

Die Pflanzenmilch können Sie bei Bedarf süßen und mit Aromen versehen, dann in eine heiß ausgespülte Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Den Süßlupinentrester können Sie wie Okara zu Bratlingen, im Brot und süßem Gebäck (und so weiter) weiterverarbeiten.

Außerdem:

Gnocchi mit Brennesselspinat

Menge: 2 Portionen

Für die Gnocchi:

300 Gramm Kartoffelpüree, vom Vortag, vegan zubereitet

1 Esslöffel, gehäuft Ei-Ersatzpulver

200 Gramm Mehlmischung, glutenfrei

Für das Gemüse:

1 Zwiebel, weiß

etwas Olivenöl oder Margarine

500 Gramm Brennnesselblätter

1 Becher Schlagcreme, vegan, etwa 200 Milliliter

Bringen Sie in einem Topf Wasser zum Kochen.

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Stücke und schwitzen die Zwiebeln im heißem Olivenöl oder Margarine in einer Pfanne an. Danach geben Sie die kalt abgewaschenen Brennnesselblätter (nutzen Sie bitte möglichst Einweghandschuhe) daz und braten Sie sie in der Pfanne ebenfalls leicht an. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit veganer Schlagcreme ab und lassen sie bei geringer Hitze weichköcheln.

Von dem Kartoffelpüree nehmen Sie je 1 Esslöffel ab und formen es zu kleinen Kugeln. Anschließend geben Sie die Kügelchen in das heiße Wasser und kochen sie, bis die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen. Dann lassen Sie sie noch etwa 2 Minuten weiter ziehen.

Zum Schluss nehmen Sie die Gnocchi mit einer Schaumkelle heraus und geben sie zum Brennesselspinat.

Außerdem:

Curry-Kokos-Soße

Menge: 4 Portionen

4 Beutel Tee (Brennessel-Mango-Tee) zum Beispiel von Maßmer

1 Teelöffel Kokosraspel

2 kleine Zwiebeln

1 Paprikaschote, gelbe

1 Teelöffel Currypaste, grüne

100 Milliliter Kokosmilch

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle

etwas Speiseöl zum Anbraten

Außerdem:

1 Teebeutel

Gießen Sie den Teebeutel mit 500 Milliliter kochendem Wasser auf und lassen Sie ihn etwa 6 Minuten ziehen.

Währenddessen rösten Sie die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett/Speiseöl.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebeln in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie ebenfalls in Würfel schneiden. Nun Braten Sie beide Zutaten etwa 2 bis 3 Minuten in einem Topf an, geben die Currypaste dazu und lassen alles weitere 2 Minuten braten. Anschließend geben Sie den Tee dazu und lassen den Topfinhalt weitere 7 Minuten köcheln. Dann geben Sie die Kokosmilch dazu, pürieren die Soße mit einem Stabmixer und schmecken sie mit Tafelsalz und weißem Pfeffer ab. Zum Schluss garnieren Sie die Soße mit den Kokosraspeln und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Curry-Kokos-Soße servieren wir zum Beispiel zu Brokkoli, Paprika oder Reis.

Außerdem:

Rucola-Sesam-Wrap

Menge: 1 Portion

1 Wrap
3 Cocktailtomaten, halbiert
nach eigenem Belieben Rucola
1/2 Paprikaschote, rot, in Streifen geschnitten
2 Esslöffel Sesam, geröstet
2 Esslöffel Sojajoghurt (Joghurtalternative)
etwas Himalayasalz oder normales Tafelsalz

Erwärmen Sie den Wrap für ein paar Sekunden in der Mikrowelle - dieser Schritt ist aber kein Muss. Dann geben Sie den Joghurt, das Tafelsalz und den gerösteten Sesam in die Mitte des Wraps. Danach legen Sie die kalt abgespülten und halbierten Cocktailtomaten, 4 geputzte Paprikastreifen und eine große Handvoll Rucola auf den Joghurt legen. Den Wrap rollen Sie jetzt zusammen und teilen ihn mit einem scharfen Küchenmesser in der Mitte.

Außerdem:

Rucola-Senf-Aufstrich

Menge: 2 Portionen

1 Bund Rucola
200 Gramm Tofu, natur, weich
1 Teelöffel Agavendicksaft
2 Esslöffel Speiseöl, neutral
1 Esslöffel Senf, mittelscharf
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den Rucola mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken, schneiden Sie eventuell lange Stiele ab und hacken Sie sie mit einem großem Küchenmesser grob. Dann zerbröseln Sie den Tofu grob, geben alle Zutaten in ein hohes Gefäß und pürieren sie mit einem Stabmixer.

Diesen Aufstrich servieren wir zum Beispiel zu Ciabatta-Brötchen.

Unser Tipp:

Wenn Sie mögen, können Sie auch mehr Senf nehmen, dann wird der Aufstrich etwas pikanter.

Außerdem:

Scharfer Reis mit Tofu

Menge: 4 Portionen

4 getrocknete Feigen
300 Gramm Basmati-Wildreis-Mischung
400 Gramm Räuchertofu
2 mittelgroße Zwiebeln
2 mittelgroße Möhren
1 große Banane
2 Esslöffel Speiseöl, neutrales
1 Esslöffel Sojasauce
etwas Tafelsalz (oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe)
etwas Pfeffer, am besten roter, frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver
etwas Limettensaft

Schneiden Sie die mit kaltem Wasser abgespülten Feigen mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Dann kochen Sie den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser (oder Gemüsebrühe) mit den Datteln gar.

Nun schneiden Sie den Tofu in Stücke, hacken die abgezogenen Zwiebeln klein, schälen die Möhren die Sie danach kalt abspülen und in kleine Würfel schneiden und schälen die Banane und die Sie bitte auch in Streifen schneiden.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, braten den Tofu darin erst bei großer Hitzezufuhr an, dann reduzieren Sie die Hitze. Nach etwa fünf Minuten geben Sie die Möhren zu dem Tofu und braten die Zutaten weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr, Die geschälten und gewürfelten Zwiebeln geben Sie nun dazu und braten sie mit. Wenn der Tofu und die Möhren nach Wunsch gegart sind, mischen Sie die Banane und den Reis unter und erhitzen die Zutaten nochmals. Anschließend schmecken Sie das Gericht mit Pfeffer, Chilipulver, Sojasauce und Limettensaft pikant ab und servieren es Ihren Gästen.

Außerdem:

Couscous mit getrockneten Früchten

Menge: 4 Portionen

150 Gramm getrocknete Feigen

500 Milliliter Wasser

1 Würfel Gemüsebrühe

etwas Safran

1 Knoblauchzehe, durchgepresste

1 Teelöffel Gewürzpaste (Harissa, aus dem Asialaden oder aber selber machen s. Rezept)

1 Esslöffel Kardamom

1 Zitrone, Abrieb

300 GRamm Couscous

1 Esslöffel Olivenöl

400 Gramm Kichererbsen (aus der Dose)

80 Gramm Pistazien, gehackte

4 Esslöffel Minze, gehackte

Weichen Sie die getrockneten Feigen etwa 15 Minuten in heißem Wasser ein. Dann lassen Sie die Feigen in einem Sieb abtropfen und schneiden sie in kleine Stücke. Danach kochen Sie etwas Wasser in einem Topf auf und rühren den Safran sowie den Brühwürfel ein. Anschließend geben Sie erst Knoblauch, Harissa, Kardamom und die Zitronenschale, dann den Couscous und die getrockneten Früchte in das kochende Wasser.

Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen den Couscous mit Deckel etwa 5 Minuten quellen. Danach geben Sie das Olivenöl dazu und rühren den Couscous mit einer Gabel "fluffig". Jetzt spülen Sie die Kichererbsen unter kaltem Wasser ab und rühren sie zusammen mit den Pistazien und der Minze unter den Couscous rühren. Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz ab und servieren es Ihren Gästen.

Außerdem:

Tofu-Knuspernuggets

Menge: 2 Portionen

65 Gramm Weißmehl

1 Teelöffel Rohrzucker

1 Teelöffel Tafelsalz

100 Gramm Cornflakes, ungesüßt

400 Gramm Räuchertofu

500 Milliliter Pflanzenöl

90 Milliliter Wasser

4 Esslöffel Sojasauce

nach eigenem Belieben Paprikapulver, edelsüß oder rosenscharf

nach eigenem Belieben Kurkumapulver

nach eigenem Belieben Currypulver

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer

nach eigenem Belieben Sesam

Außerdem:

1 Gefrierbeutel oder ähnliches

Schneiden Sie das Tofu in in die gewünschte Form und marinieren Sie ihn in einer Schüssel in der Sojasauce. Dann rühren Sie das gesiebte Weißmehl mit Zucker, Tafelsalz, etwa 90 Milliliter Wasser und den Gewürzen in einer weiteren Schüssel zu einem geschmeidigen Teig. Die Cornflakes bröseln Sie bitte mithilfe einer Glasflasche oder eines Nudelholzes klein, das geht am besten in einem Gefrierbeutel oder ähnlichem.

Anschließend wenden Sie die marinierten Nuggets zuerst im Teig und dann in den Cornflakes. Das Speiseöl erhitzen Sie danach in einem Topf und frittieren die Nuggets etwa 3 Minuten lang.

Je nach Verwendungszweck können Sie das Rezept für ein bis zwei Personen nutzen.

Unsere Tipps:

Wir geben manchmal noch Sesam zu den Cornflakes.

Getränke:

Wir empfehlen bei Calciummangel grundsätzlich Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt (das sind Wässer, die pro Liter mehr als 130 mg Calcium enthalten) und Calcium-angereicherte Fruchtsäfte

Außerdem:

Tofu-Gemüse-Topf

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel
4 kleine Kartoffeln, festkochend (Linda)
1 Zucchini
2 Möhren
1 Paket Räuchertofu
500 Milliliter Wasser
4 Esslöffel Tomatenmark
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Kräuter, flüssige Würze, Bio (zum Beispiel von Ernteseegen)
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Kurkuma
1 Paket Sprossen, gemixt (z.B. Triosprossenmix), oder ähnliches wie etwa Mungobohnenkeimlinge

Außerdem:

etwas Speiseöl

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebel mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und schneiden sie auch in grobe Würfel. Danach spülen Sie die Zucchini ebenfalls kalt ab, entfernen den Stängelansatz, schälen die Möhren (spülen sie auch kurz kalt ab) und schneiden beide Zutaten mit einem Spiralschneider in Spaghetti, die übrig gebliebenen Strünke schneiden Sie bitte in Würfel. Anschließend schneiden Sie den Tofu in grobe Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, braten die Zwiebeln darin an, geben danach die Kartoffeln dazu und braten sie mit. Die Möhren fügen Sie jetzt hinzu und rühren die Zutaten gut um, anschließend mischen Sie die Zucchini bei. Die Zucchini geben dabei möglicherweise noch einmal etwas Wasser ab. Danach geben Sie den Tofu bei und rühren die Zutaten noch einmal vorsichtig um.

Jetzt gießen Sie das Wasser mit der Kräuterwürze oder eine Gemüsebrühe dazu und fügen dann das Tomatenmark und die Gewürze nach Belieben hinzu. Danach lassen Sie das Gericht etwa 10 bis 15 Minuten lang leicht köcheln und geben kurz vor Garzeitende die Sprossen unter. Zum Schluss schmecken Sie den Tofu-Gemüse-Topf erneut ab und servieren ihn dann in tiefen vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Index:**Haferflocken**

Vegane Haferflockenpizza "Nutella"-Art Seite 03

Haferflockenkekse Seite 04

Vollkornmehl

Tofu Stroganoff Seite 05

Körnerbrot Seite 06

Vollkornprodukte

Nussecken Seite 07

Heidelbeer-Kuchen à la Köche-Nord.de Art Seite 08

Hülsenfrüchte

Kichererbsen-Curry mit Spinat und Möhre Seite 09

Kichererbsenaufstrich Seite 10

Hülsenfrüchte

Spitzkohl-Karotten-Eintopf mit Mungobohnen Seite 11

Kichererbsensalat mit gekeimten Mungobohnen und Leinsamen Seite 12

Kichererbsen-Räuchertofu-Salat mit Sojabohnen, grünen Bohnen und Avocado Seite 13

Tempeh Seite 14-15

Weißer Bohnen-Dip mit Bärlauch und Knoblauch Seite 15

Mousse au Chocolat aus weißen Bohnen Seite 16

Getreide

Schokoladen-Amaranth-Riegel Seite 17

Paprika vegan gefüllt mit Amaranth Seite 18

Quinoa-Wirsing-Auflauf Seite 19

Quinoaburger Seite 20

Dinkel-Vollkorn Seite 21

Kokospasta mit Gemüse Seite 22

Index:**Gemüse**

- Brokkoli-Quiche Seite 23
- Brokkoli-Möhren Pasta Seite 24
- Mangold-Kokosmilch-Suppe Seite 25
- Mangoldmaultaschen mit Möhren-Zucchini-Apfelsalat Seite 26-27
- Fenchel-Möhrengemüse Seite 28
- Zitronen-Fenchel-Risotto Seite 29
- Grünkohl mit Curry Seite 30
- Grünkohlsuppe mit Buchweizen Seite 31
- Lauch-Quiche Seite 32
- Lauch-Kartoffelauflauf mit Sojahack Seite 33
- Tagliatelle in veganer Spinat-Erdnuss-Sauce Seite 34
- Spinat-Kichererbsen-Curry Seite 35
- Linsensuppe Seite 36
- Linsen-Tomaten-Aufstrich Seite 37
- Rucola-Walnuss-Pesto Seite 38
- Rucola-Sesam-Wrap Seite 39
- Kohlrabischnitzel mit Sauce und Kartoffeln Seite 40
- Gefüllte Kohlrabi Seite 41-42
- Rhabarberkuchen mit "Baiser" Seite 43
- Rhabarber-Ananaspudding Seite 44
- Zucchini-Paprika-Tomaten-Pfanne mit Reis Seite 45
- Zucchini-Cashew-Sonnenblumenkern-Aufstrich - eingekocht Seite 46

Index:**Obst**

Vitalgebäck Seite 47
Zwiebelschmalz Seite 48
Ananas-Reis-Bowl Seite 49
Apfelmuffins Seite 50
Apfel-Zwiebel-Leberwurst Seite 51
Walnusslikör Seite 52
Dänische Æbleskiver Seite 53
Aprikosen-Kokos-Kugeln Seite 54
Prinzessin Salomes süßer Grieß Seite 55
Bananenkekse Seite 56
Bananen-Pancakes Seite 57
Litschi-Curry Seite 59
Sagopudding mit exotischem Obstsalat Seite 60
Gurken-Melonen-Salat mit Pinienkernen und Minzblättern Seite 61
Honigmelone mit Kokosmilch Seite 62
Erdbeer-Kiwi-Smoothie mit Banane Seite 63
Kiwi-Mango-Pfefferminz Marmelade Seite 63
Bounty-Creme mit Kirschen Seite 64
Kirschmarmelade mit schwarzen Johannisbeeren Seite 65
Mango-Lassi Seite 66
Mangocurry Seite 66
Feldsalat mit Passionsfruchtdressing Seite 67
Passionsfrucht-Smoothie Seite 67
Zitronen-Fenchel-Risotto Seite 68
Zitronencreme-Pudding Seite 69

Steinobst

Mandelcreme Seite 70
Mandeleis Seite 71

Trauben

Nektarinen-Weintrauben-Smoothie Seite 72
Weintrauben-Vanille-Gelee Seite 73

Index:**Beeren**

- Brombeer-Mandel-Amaretto-Marmelade Seite 74
- Brombeerlikör gekocht Seite 75
- Spekulatius Tiramisu mit Himbeeren Seite 76
- Wie Donauwellen Seite 77
- Johannisbeer-Essig Seite 77
- Stachelbeer-Johannisbeer Marmelade Seite 78

Weinbeeren

- Rosinenstuten Seite 79
- Rosinenbrötchen Seite 80

Nüsse

- Asia-Nudelsalat Seite 81
- Wirsing-Lasagne mit Erdnüssen Seite 82
- Haselnuss-Muffins Seite 83
- Haselnussaufstrich Seite 84
- Tomatensauce mit Paranüssen Seite 85
- Gebrannte Paranüsse Seite 86
- Pistazien-Zitronen-Tale Seite 87
- Pistazientarte Seite 88-89
- Walnusskuchen Seite 90
- Walnuss-Eis (Eismaschine) Seite 91

Samen und Kerne

- Galiamelonen-Chiasamenpudding Seite 92
- Chia-Zimtsterne Seite 93
- Fruchtig-erfrischende Marmelade "Heide-Lei" Seite 94
- Dinkelbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen Seite 95
- Sonnenblumenkern-Käse Seite 96
- Warmer Backkartoffel-Salat Seite 97
- Mohnstollen Seite 98-99
- Mohnzopf Seite 100-101
- Sesam-Cupcakes Seite 102
- Sesambagels Seite 103

Index:**Kräuter / Gewürze**

- Grüner Bohnensalat Seite 104
- Unser bunter Bohnensalat Seite 105-106
- Basilikum-Walnuss-Pesto Seite 107
- Basilikumburger Seite 108
- Leberwurst mit Majoran Seite 109
- Kartoffelgulasch Seite 110
- Ratatouille Seite 111
- Trockenes Tomaten-Pesto Seite 112
- Möhren-Sesam-Nudeln Seite 113
- Champignonsalat mit Wildkräutern Seite 114
- Kürbis Curry mit Bananen Seite 115
- Suppe mit Blumenkohl und Mandelmus Seite 116
- Dillsauce mit Champignons, Spargel und Ofenkartoffeln Seite 117
- Himbeer-Dill Muffins Seite 118
- Salbeisteak aus Seitan und Kichererbsenmehl Seite 119
- Cappellini mit Kürbis-Salbeisugo mit veganem Haselnuss-Parmesan Seite 120-121
- Trockenes Tomaten-Pesto Seite 122
- Tomaten-Quiche Seite 123
- Zitronenmelissensirup Seite 124
- Zitronenmelissesirup Seite 125
- Rosmarin-Soja-Frischkäse auf Kefirbasis Seite 126
- Klare Tomatenessenz Seite 127
- Gyros mit Petersilie und Zwiebel Seite 128
- Hummus aus schwarzen Bohnen Seite 129

Index:**Außerdem:**

- Eintopf mit Amaranth, Gerste und Linsen Seite 131
- Pasta Vuna - Vegane Thunfisch Pasta Seite 132
- Linsen-Algen-Salatsnack Seite 133
- Löwenzahn-Mayonnaise Seite 134
- Löwenzahn"Honig" Seite 135
- Lupinen-Geschnetzeltes mit Champignon-Spinat-Rahm Seite 136
- Süßlupinenmilch Seite 137
- Gnocchi mit Brennesselspinat Seite 138
- Curry-Kokos-Soße Seite 139
- Rucola-Sesam-Wrap Seite 140
- Rucola-Senf-Aufstrich Seite 140
- Scharfer Reis mit Tofu Seite 141
- Couscous mit getrockneten Früchten Seite 142
- Tofu-Knuspernuggets Seite 143
- Tofu-Gemüse-Topf Seite 144

Unbezahlte Parteiwerbung von einem Mitglied der [Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de):



Bild: unser Ratsherr Jens Klingebiel (aus der Wedemark/Region Hannover) in seiner Freizeit!

Weil der so ist habe ich, Marcus Petersen-Clausen, mein Parteikolegen Jens von der [Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de) gewählt (und werde das bei den nächsten Wahlen auch wieder tun)!

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/)