animalEQUALITY
ZUR VERTEIDIGUNG ALLER TIERE

Downloadlink:
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=634

Vegane Rezepte von AnimalEquality
von Köche-Nord.de

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!
Jedes Jahr werden auf dem Land oder im Wasser etwa 150 Milliarden Tiere getötet, nur damit der Mensch seinen Gaumenschmaus befriedigen und seinen Hunger für ein paar Stunden stillen kann. Marcus Petersen-Clausen, der sich inzwischen vegan ernährt weil er an dieser Sauerei nicht mehr mitmachen möchte, hat sich in diesem kostenlosen Kochbuch einige veganes Rezepte von AnimalEquality vorgenommen und möchte IHNEN, verehrte Leser*innen, einmal mehr zeigen wie schmackhaft Tierprodukt- und Tierleidfreie Kost ist. Und so wie ICH Ihnen erkläre, wie man am besten vegan kocht, gelingt auch Ihnen ein schmackhaftes Gericht das Ihr Gewissen nicht belasten muss.

Übrigens:
Zu diesem Kochbuch hat AnimalEquality.de ihrem ehrenamtlichen Animal Defender M. Petersen-Clausen die Genehmigung gegeben, wofür sich der Autor mit Links zu dieser Tierschutzorganisation bedanken möchte (vielleicht besuchen Sie ja mal den Shop, die Internetseite oder unterstützen AnimalEquality.de mit Ihren Mitteln?!)

Freundliche Grüße
und guten tierleidfreien Appetit
Marcus Petersen-Clausen
von köche-nord.de

Inhalt
Salate Seite: 03-12
Frühstück Seite: 13-14
Vorspeisen Seite: 15-16
Suppen Seite: 17-22
Suppe/Eintopf Seite: 23
Hauptspeisen Seite: 24-68
Beilagen Seite: 69-75
Getränke Seite: 76-80
Desserts Seite: 81-86
Sonstiges Seite: 87-99
Index Seite: 100-102

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Endivien als Gemüse

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Salat (Endiviensalat)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Sauce, helle, zum Binden (oder Mehlschwitze)
etwas Muskat

Schneiden Sie den Endiviensalat in breite Streifen, geben Sie die Streifen in ein Salatsieb und spülen Sie sie gut ab. Dann lassen Sie den Salat bitte nicht abtropfen und geben ihn direkt mit dem Tafelsalz in den Topf. Nun kochen Sie die Zutaten etwa 5-10 Minuten. Nach der Kochzeit binden Sie die Beilage mit der hellen Sauce ab und schmecken sie mit den Gewürzen ab.

Natürlich können Sie anstelle der hellen Sauce auch eine Mehlschwitze zubereiten.

Unser Tipp:
Diese Beilage schmeckt am besten zu Salzkartoffeln mit einem veganen Schnitzel oder veganen Frikadellen.

Nährwerte pro Portion
kcal 14
Eiweiß 0,89 Gramm
Fett 0,27 Gramm
Kohlenhydr. 2,05 Gramm

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Salatsauce Sylter Art vegan (MIT BILD)

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel
3 Esslöffel Sojajoghurt ungesüßt
1 Esslöffel Weißweinessig
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Zucker
3 Esslöffel Wasser
1 Prise Xanthan und Tafelsalz

Die Zubereitung ist sehr leicht:
Ziehen Sie die Zwiebel erst ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann geben Sie die Zwiebelwürfel zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Standmixer und mixen die Zutaten bis sich eine homogene, weiße, cremige Salatsauce gebildet hat. Danach salzen Sie die Salatsauce nach Geschmack mit Tafelsalz.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Azuki-Bohnen-Reissalat

Dieser leckere, leichte Salat sieht nicht nur toll aus, er schmeckt auch fantastisch. „Wellness für den Körper“ meint die Autorin des Rezepts. Überzeugen Sie sich selbst!

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Menge: 4 Portionen

etwa 150 Gramm getrocknete Azuki Bohnen (wichtig: über Nacht in Wasser eingeweicht!)
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
75 Gramm brauner Reis (optional Basmati-Reis)
3 Frühlingszwiebeln
2 kleine Möhren
1/2 Salatgurke
1 Esslöffel gerösteter Sesam (heller oder dunkler, ich habe dunklen verwendet)
1 Esslöffel Sesamöl (das aus geröstetem Sesam hat mehr Geschmack)
2 Esslöffel neutrales Pflanzenöl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)
2 Esslöffel Apfelessig
1 Teelöffel Meersalz
Saft einer halben Zitrone
ein daumengroßes Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 grüne Chili
1/4 Teelöffel Cayennepfeffer

Geben Sie die eingeweichten Bohnen mit der vierfachen Menge Wasser (kalt) und dem Bohnenkraut über Nacht in einen Topf und schalten Sie die Kochstelle auf mittlere Hitze. Die Bohnen sollten nun etwa 60 Minuten lang leicht "köcheln". Kurz vor Ende der Garzeit können Sie die Bohnen ein wenig salzen und den Reis in einem separaten Topf aufsetzen und kochen.

In der Zwischenzeit können Sie das Gemüse mit kaltem Wasser abspülen und kleinschneiden. Die Möhren, Frühlingszwiebeln und die Chili schneiden Sie bitte in feine Scheiben, die Gurke vierteln Sie und schneiden sie dann in Stücke. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und hacken ihn zusammen mit dem Ingwer und einem großem Küchenmesser sehr fein.

Das ganze geschnippelte Gemüse geben Sie jetzt bitte in eine Salatschüssel und heben die Hälfte der Frühlingszwiebeln zum Dekorieren auf. Anschließend rühren Sie in einer kleinen Schüssel das Dressing aus Sesamöl, Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Apfelessig, Cayennepfeffer und Tafelsalz zusammen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Fortsetzung: Azuki-Bohnen-Reissalat

Ist der Reis fertig gekocht, lassen Sie ihn noch etwa 5-10 Minuten (mit Deckel abgedeckt damit der Reis nicht austrocknet) abkühlen. In der Zeit können Sie noch den Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fettstoff (Speiseöl) rösten. Dazu erhitzen Sie einfach die Pfanne mit den trockenen Sesamsamen bis sie duften. Achtung: nicht anbrennen lassen!

Den Reis vermischen Sie zum Schluss mit dem restlichen Gemüse vermischen und richten ihn auf einem vorgewärmten Teller mit den übrigen Frühlingszwiebeln sowie dem gerösteten Sesam an. Nun können Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unbezahlte Werbung:

BEKENNE FARBE!
Zeige die Farbe Orange überall als Zeichen der grenzenlosen Solidarität mit Geflüchteten und der Seenotrettung. Trage ein orangefarbenes Tuch – als Halstuch, am Rucksack, um das Halsband deines Hundes, oder hänge eine orangene Fahne aus deinem Fenster. So ist für alle klar, dass du dich für sichere Fluchtwege und Seenotrettung stark machst.

STARTE SELBST EINE AKTION!
Überzeuge deine Stadt, Gemeinde, oder dein Viertel, Menschen in Seenot aufzunehmen. Organisiere zum Beispiel eine Demo, einen Flashmob oder eine andere Aktion und sprich verantwortliche Politiker*innen an, geflüchtete Menschen bei euch aufzunehmen. Teile uns mit, wann und wo eure Demo oder Aktion stattfindet und nutze unser Actionkit – zusammen sind wir stärker!

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. Schreib uns gern eine Mail für mehr Infos bzgl. Berichterstattung/Presse.

WIR BAUEN EINE BRÜCKE ZU SICHEREN HÄFEN.
Menschen auf dem Mittelmeer sterben zu lassen, um die Abschottung Europas weiter voranzubringen und politische Machtkämpfe auszutragen, ist unerträglich und spricht gegen jegliche Humanität. Migration ist und war schon immer Teil unserer Gesellschaft! Statt dass die Grenzen dicht gemacht werden, brauchen wir ein offenes Europa, solidarische Städte und sichere Häfen. Die SEEBRÜCKE ist eine internationale Bewegung, getragen von verschiedenen Bündnissen und Akteur*innen der Zivilgesellschaft. Wir solidarisieren uns mit allen Menschen auf der Flucht und erwarten von der deutschen und europäischen Politik sofort sichere Fluchtwege, eine Entkriminalisierung der Seenotrettung und eine menschenwürdige Aufnahme der Menschen, die fliehen mussten oder noch auf der Flucht sind – kurz: Weg von Abschiebung und Abschottung und hin zu Bewegungsfreiheit für alle Menschen.

HINTERGRUND ZUR SEEBRÜCKE
Die Bewegung SEEBRÜCKE hat sich Ende Juni gegründet, als die „Lifeline" mit 234 Menschen an Bord tagelang auf hoher See ausharren musste und in keinem europäischen Hafen anlegen konnte. Zu diesem Zeitpunkt hatten bereits mehrere Städte und Länder angeboten, die Menschen von der „Lifeline" aufzunehmen.
Doch statt die Solidarität innerhalb der Bevölkerung anzuerkennen, nutzen europäische Politiker*innen wie Seehofer, Salvini und Kurz die Not der Menschen aus, um ihre eigenen Machtkämpfe auszutragen. Sie treten damit internationale Menschenrechte mit Füßen. Das ist unerträglich und widerwärtig.
Aus Empörung über diesen Zustand haben sich einige Aktivist*innen, die seit Jahren ehren- und hauptamtlich in der Geflüchtetenhilfe arbeiten, in einer Messenger-Gruppe organisiert. Daraus erwuchs innerhalb weniger Tage die Bewegung SEEBRÜCKE, der sich deutschlandweit viele Menschen angeschlossen haben. Über 150.000 Menschen sind bis heute im Namen der SEEBRÜCKE auf die Straßen gegangen.
In diesen Minuten, Stunden und Tagen laufen weiterhin Boote von Libyen aus. Viele Menschen werden keine Hilfe erhalten, denn aufgrund der Kriminalisierung von Seenotrettung sind derzeit fast keine Schiffe auf dem Mittelmeer. Das Sterben von Menschen wird damit von Politiker*innen billigend in Kauf genommen. Das ist eine unfassbare humanitäre Katastrophe, die verhindert werden muss. **Wir wollen nicht weniger Rettung, sondern viel, viel mehr!**

Wir freuen uns sehr über jede finanzielle Unterstützung von Euch!
Spenden bitte an:

Mensch Mensch Mensch e.V.
IBAN: DE07 4306 0967 1167 1205 03
BIC: GENODEM1GLS
Bankname: GLS Gemeinschaftsbank

www.seebruecke.org

SEEBRÜCKE
SCHAFFT SICHERE HÄFEN!

Salat:

Reissalat

Sollte der Frühling kommen kommt mit ihm auch die Grillsaison. Passend zum Grillgut aus Soja und Saitan möchten wir Ihnen Reissalat als leckere und gesunde Beilage empfehlen.

250 Gramm Basmatireis
1 grüne Paprika
1 Dose Kidneybohnen
1 große Dose Mais
1 kleine Zwiebel
10 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Senf, mittelscharf
4 Esslöffel Meerrettich
5 Esslöffel Sonnenblumenöl
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:
etwas Klarsichtfolie

Kochen Sie den Reis in einem kleinem Topf. Wichtig: Außer bei Risottogerichten sollten Sie den Reis nie umrühren, denn das löst die Stärke und dann wird der Reis klebrig! Während der Reis kocht schneiden Sie bitte die abgezogene Zwiebel in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen den Stielansatz, die Kerne und die weißen Scheidenwände, spülen die Schote gründlich aus und schneiden sie in kleine Würfel. Anschließend geben Sie den Mais und Kidneybohnen in einem Sieb, spülen beide Zutaten kurz mit kaltem Wasser ab und lassen sie abtropfen.

Die Zutaten für das Dressing, Sojasauce, Senf, Meerrettich, Speiseöl und Pfeffer geben Sie nun bitte in eine Salatschüssel. Dann fügen Sie den Mais, die Kidneybohnen, die Paprika und die Zwiebel hinzu.

Jetzt geben Sie den abgekühlten Reis (lauwarm ist auch ok) und vermengen die Zutaten gut. Zum Schluss schmecken Sie sie mit den Gewürzen ab, je nach Geschmack können Sie hier hier noch etwas Sojasauce oder Pfeffer hinzugeben .

Den Reissalat können Sie gleich servieren (schmeckt auch lauwarm sehr gut!) oder Sie lassen ihn gut mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank gut durchziehen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Sommersalat mit Spargel

Frühlingszeit - Spargelzeit. Wir präsentieren Ihnen unser sommerliches Spargelgericht. Sommersalat mit frischem Spargel, Chicorée, Himbeeren, karamellisierten Walnüssen und Minze an Mango-Marillen-Dressing.

500 Gramm weißer Spargel
1 Teelöffel Tafelsalz oder gekörnte Gemüsebrühe (Instant)
2 kleine Chicorée, 200 Gramm gemischter Pflücksalat oder Wildkräutersalat
1 Päckchen frische Himbeeren
1/2 Bund frische Minze
150 Gramm Walnusskerne
1/2 Glas Mango-Marillen Marmelade von Mövenpick
1 Esslöffel vegane Margarine
etwas Zucker und Agavendicksaft
etwas weißer veganer Balsamico und Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie zuerst den Spargel (nicht die Köpfe), entfernen Sie die holzigen Enden, garen Sie den Spargel bissfest in Salzwasser oder Gemüsebrühe und schneiden Sie ihn dann in Stücke.

Danach spülen Sie den Chicorée mit kaltem Wasser ab und schneiden ihn in feine Streifen schneiden. Den Pflücksalat spülen Sie bitte ebenfalls mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen und zerteilen den Salat. Dann geben Sie die Himbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren gut abtropfen. Während die Beeren abtropfen spülen Sie die Minzblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie gut trocken, trennen die Blätter von den Stängeln ab und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser klein.

Nun zerlassen Sie etwas vegane Margarine in einem kleinen Topf und geben 2-3 Esslöffel Zucker sowie 2-3 Esslöffel der Marmelade hinzu. Anschließend fügen Sie die Walnusskerne hinzu und lassen sie karamellisieren.

Für das Dressing mischen Sie jetzt 1 Esslöffel der Marmelade in einer Schüssel mit etwas weißen Balsamico und Olivenöl. Dann würzen Sie das Gemisch mit Tafelsalz und Pfeffer und geben etwas Agavendicksaft hinzu, so dass das Dressing leicht süß ist.

Nun vermischen Sie alle Salatzutaten mit dem Dressing und dekorieren den Frühlingssalat je nach Wunsch mit einigen Minzblättern.

Zum Schluss können Sie das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Tabouleh (Arabischer Bulgursalat)

Wir sehnen die Sommerzeit herbei und mit ihr die Zeit der leckeren, leichten Salate.
Hier schon mal ein tolles Rezept zur Einstimmung auf die wärmeren Tage.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Menge: 3 Portionen

1 Tasse grober Bulgur (etwa 250 Gramm)
1 Gurke
2 Tomaten oder zwei Hände voll Cocktailtomaten
1 Frühlingszwiebeln
1 großer Bund Petersilie
3 Zitronen
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Geben Sie den Bulgur in eine große Schüssel und übergießen Sie ihn mit kochendem Wasser. Dann lassen Sie den Bulgur etwa 30 Minuten ziehen, gießen ihn danach durch ein Sieb ab und drücken den Bulgur gut aus.

Anschließend spülen Sie das Gemüse mit kaltem Wasser ab, lassen es gut abtropfen und schneiden es klein. Danach spülen Sie die Petersilie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser fein. Dann vermengen Sie alle Zutaten und schmecken sie vor dem Anrichten mit Olivenöl, Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer ab.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Bulgur-Brokkoli-Salat

Salate sind toll, weil es sie in schier unendlichen Varianten und Variationen gibt.
Heute präsentieren wir diesen schmackhaften Bulgur-Brokkoli-Salat.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Menge: 2 Personen

1 Tasse feiner Bulgur, etwas Gemüsebrühe
½ Paprika (rot), etwas Lauch/Porree
etwa 150 Gramm Brokkoli
etwa 100 Gramm Kräuter-Tofu
2 kleine Möhren, 1 Limette
½ Bund Petersilie, etwas gerösteter Sesam
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Knoblauchzehe

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen und gießen Sie sie anschließend über den Bulgur (so, dass dieser bedeckt ist). Dann lassen Sie den Bulgur etwas ziehen bis er gar ist. Währenddessen spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, schneiden ihn in Röschen und garen ihn in einem Topf bei mittlerer Hitze (kochen oder dämpfen). Nun schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und raspeln de Möhren auf einer Küchenreibe. Dann schneiden Sie den Tofu mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen sie gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Paprika in Würfel schneiden. Den Lauch/Porree halbieren Sie bitte ebenfalls, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal ein bisschen Erde) und schneiden ihn in Streifen. Jetzt ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel, spülen die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Petersilie mit einem großem Küchenmesser. Dann vermengen Sie alle Zutaten miteinander in einer Schüssel.

Sollten Sie keinen gerösteten Sesam im Supermarkt finden oder parat haben, können Sie natürlich den Sesam einfach kurz in einer ungefetteten Pfanne anrösten. Dann spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, halbieren die Limette und pressen sie aus. Den Saft geben Sie bitte zu den anderen Zutaten hinzu und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Zum Schluss lassen Sie das Gericht abkühlen und kurz mit Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Quinoa-Pesto-Salat

Sommerzeit ist Grillzeit und natürlich darf beim Grillen ein leckerer Salat nicht fehlen.
Wir empfehlen den Quinoa-Pesto-Salat. Perfekt als Mitbringsel zu geselligen Grillabenden mit Freunden.

Menge: 3 Personen

3 (rote) Spitzpaprika
1 kleine Tasse Quinoa
4 Scheiben marinierte Aubergine
1/2 Gurke
200 Gramm (Wild-) Tomaten
1/2 Stange Lauch/Porree
1-2 Knoblauchzehen
frisches Basilikum (etwa 2 Bund) & (1/2 Bund) Minze (oder andere Kräuter nach Wahl)
Optional: 1 kleine Hand voll Walnüsse oder Pinienkerne für das Pesto
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Olivenöl
etwas Optional: 100 Gramm Seitan
etwas Optional: Chilipulver oder Chilisauce
etwas Optional: (Vollkorn-)Baguette

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie die Kerne, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann grillen Sie die Schoten zunächst im Backofen. Hierfür reiben Sie die Paprika einfach mit etwas Olivenöl, Tafelsalz und, optional, einer abgezogenen und gepressten Knoblauchzehe ein oder bepinseln sie und geben die Schoten bei 250 Grad Celsius in den Backofen, bis die Haut der Paprika beginnt Blasen zu werfen. Dann wenden Sie die Schote einmal und nehmen Sie aus dem Backofen wenn die Haut der Schote beginnt an einigen Stellen schwarz zu. Im Anschluss lassen Sie die Paprika etwas abkühlen, häuten sie danach mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden die Schote in kleine Stücke.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Salat:

Fortsetzung: Quinoa-Pesto-Salat

Nun bringen Sie die Quinoa mit der doppelten Menge Wasser (oder Gemüsebrühe) zum Kochen und lassen sie etwa 15 Minuten mit Deckel abgedeckt köcheln. Nach der Garzeit gießen Sie die Quinoa durch ein Sieb ab und geben sie in eine Schale. Danach halbieren Sie den Lauch/ Porree, spülen ihn mit kaltem Wasser ab (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde versteckt) und schneiden den Lauch/Porree mit einem großem Küchenmesser in sehr feine Streifen. Jetzt spülen Sie die Gurke und die Wildtomaten mit kaltem Wasser ab, reiben beide Zutaten mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden sie mit den marinierten Aubergine ebenfalls klein. Dann geben Sie alle Zutaten mit zu dem Quinoa.

Anschließend spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken sie mit einem großem Küchenmesser klein. Dann geben Sie die Kräuter, eine abgezogene Knoblauchzehe, eventuell ein paar Nüsse, sowie etwas Tafelsalz, Pfeffer und Olivenöl in einen Standmixer und vermixen alles zu einem Pesto. Dann geben Sie das Pesto mit in die Schale und rühren es unter. Nun schmecken Sie das Gericht nochmal ab und dann ist es schon (fast) fertig!

Wenn Sie mögen können Sie natürlich noch ein paar Seitanstreifen knusprig anbraten, schön scharf würzen und dann zu dem Gericht geben aber der Salat schmeckt auch sehr gut ohne warme Seitan-Beilage. Und noch besser schmeckt er, wenn Sie ihn mit der Folie abgedeckt etwas im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Frühstück:

Avocado-Feige-Frühstück

In nur 5 Minuten und mit wenigen Zutaten gelingt hier ein leckeres Frühstück.
Damit ist ein guter Start in den Tag sicher!

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Menge: 2 Portionen

4 Scheiben Vollkorn-Toast
2 reife Avocado
3 frische Feigen
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bestreichen Sie einfach getoastetes Brot mit der reifen Avocado. Dann geben Sie noch etwas Tafelsalz und Pfeffer über das Toastbrot und geben zum Schluss frische Feige dazu.

Werbung:

Frühstück:

Rührtofu Türmchen

Hier gibt es ein leichtes und eher außergewöhnliches Frühstücksrezept mit dem Sie eine Person Ihrer Wahl zum Frühstück überraschen können. Es eignet sich aber auch gut als Canapé bei Partys oder Events.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

2 Esslöffel Weißmehl
100 Gramm Tofu
200 Gramm Räuchertofu
100 Milliliter vegane Schlagsahne (zum Beispiel auf Hafer-, Reis- oder Kokosbasis, erhältlich in Onlineshops wie alles-vegetarisch.de -unbezahlte Werbung-)
1 große Knoblauchzehe
5 Cherrytomaten
4 Scheiben Toast
etwas Schnittlauch
etwas Kala Namak (ein salziges Würzmittel)
etwas Kurkuma
etwas Tafelsalz

Zuerst schlagen Sie die vegane die Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen bis sie angedickt aber noch nicht steif ist. Dann rühren Sie das Weißmehl gleichmäßig unter (am besten durch ein Sieb in die Sahne sieben damit es keine Klumpen gibt). Danach zerdrücken Sie den Tofu mit einer Gabel und geben ihn zu der Sahne. Ebenso zerdrücken Sie den Seidentofu grob mit einer Gabel und fügen ihn dann zu den Zutaten in der Schüssel hinzu. Nun geben Sie etwas Kurkuma für die Farbe dazu und schmecken das Gemisch mit Kala Namak-Salz und dem abgezogenen, zerdrückten Knoblauch (wenn Sie keine Knoblauchpresse haben können Sie den Knoblauch natürlich auch mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden und ihn mit etwas Tafelsalz zu einer Paste zerdrücken) ab. Dann braten Sie alles in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze an und wenden die Zutaten gelegentlich.

Während des Bratens spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Röllchen. Dann spülen Sie die Tomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden die Tomaten in Viertel. Das Brot toasten Sie bitte und stechen passende Kreise mit einem Ausstecher (wenn Sie keinen Ausstecher besitzen können Sie das Brot auch in Vierecke schneiden) daraus aus. Dann geben Sie den Schnittlauch und die Tomaten zum fertigen Rührei und richten es zwischen zwei Toast-Scheiben an.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Vorspeise:

Bruschetta

Diese köstliche Antipasti eignet sich sehr gut als Vorspeise, für den Hunger zwischendurch oder als Snack für Partys.

Der italienische Klassiker ist leicht und schnell zuzubereiten.

Menge: 3 Personen

1 Ciabatta zum Aufbacken
5 frische Tomaten
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
8 Blätter Basilikum
etwas Olivenöl
Balsamico Essig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Backen Sie das Ciabatta im Backofen nach Anleitung auf. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, spülen die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben die Tomaten kurz trocken und entfernen den Stielansatz mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden beide Zutaten in Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und pressen ihn mit einer Knoblauchpresse hinein (wenn Sie keine Knoblauchpresse besitzen können Sie den Knoblauch auch mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden und ihn mit Tafelsalz zu einer Paste zerdrücken). Nun spülen Sie das frische Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und hacken es klein bevor Sie das Basilikum zu den anderen Zutaten hinzugeben. Danach fügen Sie das Olivenöl und das Balsamicoessig zu den Zutaten hinzu und schmecken das Gemisch mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Anschließend schneiden Sie das fertig gebackene Ciabatta in Scheiben und braten es von einer Seite in etwas heißem Olivenöl an. Zum Schluss geben Sie den Tomatensalat auf die angebratene Brotseite und richten das Gericht auf Tellern an bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Vorspeise:

Gefüllte Avocados

Avocados enthalten gesunde pflanzliche Fette sowie große Mengen an lebenswichtigen Vitaminen und dabei schmecken sie auch noch super! Diese Vorspeise können wir für jedes Gericht empfehlen.

1 Avocado pro Person (die Avocados müssen schön reif sein, da sie mit dem Esslöffel direkt aus der Schale gegessen werden)
ein paar frische Cherrytomaten (etwa 5-6 Stück pro Portion)
2-7 kleine Schalotten oder 1 Zwiebel fein gehackt
etwas Olivenöl
1 frische Zitrone
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Tomaten in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Danach mischen Sie die Tomaten und die Zwiebelwürfel in einer Schüssel und halbieren die Avocados. Die Tomaten und die Zwiebelwürfel drapieren Sie bitte auf den Avocadohälften, würzen sie kurz mit frischem Pfeffer und Tafelsalz und geben darüber ein paar Tropfen Olivenöl.

Wichtig:
Vergessen Sie nicht die Zitrone darüber zu träufeln! Das gibt den extra frischen Geschmack. Wenn Sie mögen, können Sie auch zusätzlich noch ein paar Blätter mit kaltem Wasser abgespülte und trocken geschüttelte Petersilie oder Basilikum über das Gericht geben.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Suppe:

15-Minuten-Brokkolisuppe

Ganz besonders wenn uns der Winter mit Schnee und Frost die Kälte in die Glieder treibt, gibt es nichts Schöneres, als sich Zuhause eine schnelle Suppe zuzubereiten, um sich wieder aufzuwärmen. Wir empfehlen die gesunde Brokkolisuppe.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Menge: 2 Portionen

1/2 Brokkoli
2 Kartoffeln (mehligkochend)
1-2 Möhren
1 Zwiebel
etwa 3/4 Liter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Olivenöl
etwas Liebstöckel

Spülen Sie das Gemüse mit kaltem Wasser ab, reiben Sie es kurz mit einem Küchentuch trocken. Dann teilen Sie den Brokkoli in Röschen, schälen die Kartoffeln und spülen die Kartoffeln nochmal mit kaltem Wasser ab. Nun teilen Sie die Kartoffeln in grobe Stücke. Danach schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln in grobe Ringe und braten sie in heißem Olivenöl in einem Topf glasig an. Anschließend geben Sie die Veggie-Würfel mit hinein, braten sie kurz mit und löschen die Zutaten dann mit der Gemüsebrühe ab. Nun geben Sie einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe bei mittlerer Hitze für etwa 10-12 Minuten garen.

Nach der Kochzeit pürieren Sie den kompletten Inhalt des Topfes mit einem Pürierstab oder einem anderen Mixer gut durch.

Nach etwa 1-2 Minuten ist die Suppe schön glatt und cremig und kann dann mit etwas kalt abgespültem und trocken geschüttelten Liebstöckel garniert und serviert werden.

Insgesamt dauert die Zubereitung maximal 15 Minuten und ist somit der ideale Aufwärmer für den Winter.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Suppe:

Tomaten-Chili-Paprika-Suppe

Sehr zu empfehlen! Diese Suppe wärmt schön von innen auf wenn es draußen kalt ist, die Schärfe dieser Suppe kommt nämlich ganz heimtückisch später angeschlichen. Wenn Sie es nicht so scharf mögen, nehmen Sie einfach weniger Chili.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

3 Tomaten
2 Paprika
1 1/2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
600 Milliliter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Zucker
etwas grober Pfeffer
etwas Chili
1 Lorbeerblatt
Aceto Balsamico

Außerdem:
1/2 Bund Petersilie (zur Dekoration)

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken, entfernen Sie den Stielansatz mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden Sie die Tomaten dann in kleine Stücke. Danach legen Sie die Tomaten bitte erst einmal beiseite.

Nun halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in feine Würfel und braten die Zwiebelwürfel in einem Topf etwa 5 Minuten mit etwas heißem Olivenöl an.

Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel und braten die Knoblauchwürfel kurz mit an. Dann geben Sie das Tomatenmark, den Zucker hinzu, braten das Tomatenmark etwas an (Tomatisieren = Röststoffe für einen besseren Geschmack bilden) und geben die Gemüsebrühe dazu. Anschließend lassen Sie die Zutaten kurz aufkochen, fügen dann die Tomatenstücke dazu und lassen die Suppe etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Die Suppe pürieren Sie nach der Garzeit mit einem Pürierstab oder einem Stabmixer durch und schmecken sie vor dem Servieren mit grobem Pfeffer, Aceto Balsamico und Chili ab.

Zum Schluss geben Sie die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller, garnieren sie eventuell mit kalt abgespülter und gehackter Petersilie und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Suppe:

Kokos-Tomaten-Suppe

Hier zeigen wir Ihnen wieder etwas Leichtes und Frisches für die Sommerküche. Kokos-Tomaten-Suppe mit rotem Pesto, Kokoschips und frischem Basilikum. Diese leichte Suppe ist sehr schnell gemacht und leicht bekömmlich, also perfekt für warme Sommerabende auf dem Balkon.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

1 Kilogramm Tomaten
1,5 Dosen Kokosmilch
ein paar Kokoschips
1 großer Bund frisches Basilikum
etwas Olivenöl
etwas Tomatenmark
1 Zwiebel
1 Glas eingelegte, getrocknete Tomaten
30 Gramm Walnüsse
400 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Currypulver
etwas Zucker

Bereiten Sie zunächst das Pesto zu: Dafür geben Sie ein halbes Bund kalt abgespültes und trocken geschütteltes Basilikum, 6-8 eingelegte Tomatenscheiben, 2 Esslöffel Olivenöl sowie 30 Gramm Walnüsse in einen Mixer und zerkleinern die Zutaten zu einer feinen Paste. Dann stellen Sie das Pesto bitte erst einmal zur Seite.

Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen den Stielansatz der Tomaten mit einem kleinem Küchenmesser. Dann schneiden Sie den Deckel der Tomaten mit dem kleinem Küchenmesser kreuzweise ein und geben sie in eine Schüssel mit heißem Wasser. Nach 160 Sekunden nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in eine weitere Schüssel und schrecken die Tomaten mit kaltem Wasser (oder Eiswasser ab). Jetzt ziehe Sie die Haut der Tomaten mit dem kleinen Küchenmesser ab und schneiden die Tomaten bitte in Würfel.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in grobe Würfel. Für die Suppe braten Sie dann die gehackten Zwiebeln in einem Topf in heißem Olivenöl an. Danach geben Sie 2-3 Esslöffel Tomatenmark, die Gewürze, die Tomatenstücke, die Kokosmilch und 400 Milliliter Gemüsebrühe dazu und lassen die Zutaten für etwa 10 Minuten köcheln.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Suppe:

Fortsetzung: Kokos-Tomaten-Suppe

Während der Kochzeit spülen Sie das restliche Basilikum mit kaltem Wasser ab, geben es mit in den Topf und pürieren die Suppe nach der Kochzeit mit dem Handmixer oder dem Stabmixer fein. Jetzt lassen Sie die Suppe nochmals aufkochen und schmecken sie mit den Gewürzen ab.

Angerichtet wird die Kokos-Tomaten-Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern, dann geben Sie bitte einen kleinen Teelöffel Pesto darüber und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unsere Tipps:
Wenn Sie möchten können Sie auch noch einen kleinen Klecks veganen Frischkäse dazugeben. Außerdem können Sie die Suppe mit den Kokoschips und einigen kalt abgespülten Basilikumblättern garnieren.

Unbezahlte Werbung:

Suppe:

Lauch-Käsesuppe

Heute präsentieren wir Ihnen den Klassiker für Silvester und andere Feierlichkeiten.
Die beliebte Käsesuppe in veganer Interpretation.

250 Gramm Sojagranulat
5-6 Stangen Lauch/Porree
2 Zwiebeln
etwas Wasser
1/2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
750 Milliliter Sojacuisine
1 Tasse Hefeflocken
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
200 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Rauchsalz
etwas Speiseöl

Geben Sie das Sojagranulat in eine Schüssel und übergießen Sie es mit heißem Wasser. Dann geben Sie die Instant-Gemüsebrühe hinzu und lassen Sie das Sojagranulat bitte etwa 10 Minuten quellen. In der Zwischenzeit ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach gießen Sie die Brühe des Granulat ab, drücken es gut ausdrücken und braten das Granulat mit heißem Speiseöl, Zwiebelwürfeln, Rauchsalz und Pfeffer in einem Topf an.

Außerdem halbieren Sie den Lauch/Porree, spülen ihn mit kaltem Wasser gut aus (in den Zwischenräumen ist meistens etwas Erde) und schneiden ihn in Ringe. Dann dünsten Sie die Lauch-/Porreeringe mit etwas Speiseöl in einem weiteren Suppentopf an. Nun geben Sie das angebratene Sojagranulat und Zwiebeln hinzu, geben die Sojacuisine mit in den Topf und fügen natürlich das Wasser, die Gemüsebrühe (je nachdem wie flüssig Sie die Suppe haben möchten) und die Hefeflocken hinzu.

Dann lassen Sie die Suppe etwa 20 Minuten köcheln und schmecken sie nach der Kochzeit mit den Gewürzen ab. Wenn die Suppe zu flüssig ist können Sie sie mit etwas Stärke (in kaltem Wasser angerührt) abbinden.

Zum Schluss richten Sie die Lauch-Käsesuppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Suppe:

Kürbissüppchen

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Und was passt besser bei diesem kalten und ungemütlichen Wetter, als ein leckeres, von innen aufwärmendes Kürbissüppchen?

1 Hokkaido Kürbis
600 Gramm Möhren
1 Zwiebel
2 Esslöffel Margarine
1 Liter Gemüsebrühe
Ingwer
500 Milliliter Kokosmilch

Zum Abschmecken:
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Sojasauce
Saft einer heiß abgespülten und ausgepressten Zitrone

Spülen Sie den Kürbis mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie ihn in Würfel und entkernen Sie ihn. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch ab und ziehen die Zwiebel ab. Danach schneiden Sie beide Zutaten bitte in Würfel und dünsten sie mit den Kürbiswürfeln in der heißen Margarine in einem Suppentopf an. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Suppe etwa 20 Minuten köcheln, bis alles weich ist.

Während der Kochzeit schälen Sie bitte den Ingwer und reiben ihn mit einer Küchenreibe in die Suppe (ganz nach Ihrem Geschmack). Jetzt müssen Sie nur noch die Suppe mit einem Stabmixer oder einem Pürierstab pürieren und die Kokosmilch dazugeben.

Zum Schluss schmecken Sie das Gericht noch
mit Tafelsalz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft ab.

Unser Tipp:
Dieses Gericht schmeckt super mit gerösteten Sonnenblumenkernen!

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Suppe/Eintopf:

Chili-Bohnen-Eintopf

Chili-Eintopf. Den herzhaften, würzigen Partyklassiker gibt es auch in veganer Variation. Viel Spaß beim Nachkochen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Menge: 3 Portionen

150 Gramm Mais
150 Gramm Erbsen
400 Gramm Kidneybohnen in Chili-Sauce
250 Gramm Kidneybohnen
etwa 250 Gramm passierte Tomaten
2 Kartoffeln
175 Gramm Räuchertofu
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
200 Milliliter Wasser (oder nach Belieben)
etwas Paprikapulver (edelsüß)
etwas Piment
etwas Chilipulver
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel sowie den Räuchertofu mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Dann braten Sie beides in etwas heißer Margarine oder Speiseöl in einem großen Topf an und geben wenn die Zwiebel beginnt leicht glasig zu werden und der Tofu leicht goldbraun ist das Paprikapulver, den Piment und den Chili dazu. Wenn Sie es noch schärfer haben mögen, können Sie natürlich zusätzlich noch frische Chili oder zum Beispiel auch Tabasco hinzugeben.

Die Kartoffeln schälen Sie bitte, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Stücke. Dann geben Sie die Kartoffelstücke ebenfalls mit zum Tofu in den Topf und braten sie für weitere 2-3 Minuten an. Die restlichen Zutaten geben Sie bitte auch mit in den Topf und lassen sie köcheln bis die Kartoffeln und Erbsen gar sind (das dauert etwa 5-10 Minuten, abhängig von der Größe der Kartoffelstücke sowie davon, ob Sie Tiefkühlerbsen verwenden oder nicht). Eventuell können Sie das Gericht noch mit etwas Wasser auffüllen und mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht bitte in vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Linguine mit gerösteter Kürbis-Sauce

Wenn die Kürbissaison bald zuende ist, schnappen Sie sich die letzten Butternut-Kürbisse und zaubern Sie ein leckeres Gericht daraus. Zum Beispiel: Linguine mit gerösteter Kürbis-Sauce

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

400 Gramm Linguine
1 großer Butternut-Kürbis
5 Esslöffel Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Esslöffel frischer Thymian
etwa 10 Blätter Salbei
200 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie den Kürbis und entfernen Sie die Kerne. Dann reiben Sie die Schnittseiten mit je 1 Esslöffel Olivenöl ein und salzen sie. Danach backen Sie den Kürbis bei 180 Grad Celsius (Umluft) für etwa 20 Minuten, hacken den abgezogenen Knoblauch, die Chilischoten und den Salbei grob und schwitzen die Zutaten kurz vor Ende der Backzeit des Kürbis zusammen mit dem Thymian im restlichen Olivenöl 2-3 Minuten an.

Außerdem kochen Sie bitte die Pasta in einem Kochtopf mit Salzwasser. Anschlie0end schneiden Sie den gerösteten Kürbis in grobe Stücke und braten ihn für weitere 2-3 Minuten. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie bei mittlerer Hitze köcheln bis die Pasta fertig und der Kürbis zerfallen ist.

Abgeschmeckt wird das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer. Ist die Pasta al dente (das dauert etwa 7-8 Minuten), heben Sie die sämige Kürbissauce unter die Linguine und servieren sie zum Schluss sofort Ihren Gästn in vorgewährmten tiefen Tellern.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Austernpilz-Rucola-Pasta

Für die Feinschmecker unter uns gibt es heute ein leckeres Rezept mit Austernpilzen. Austernpilze und ggf. frische Pasta passen super zusammen und ergeben ein schmackhaftes veganes Essen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

300 Gramm Nudeln
1 Kleine Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
200 Gramm Austernpilze
2 Tomaten
150 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen)
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Thymian
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
200 Milliliter Sojasahne
50 Gramm Rucola

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel und den abgezogenen Knoblauch in Würfel und braten Sie beide Zutaten in einer Pfanne in etwas heißem Olivenöl an. Dann putzen Sie die Austernpilze (siehe Tipp), halbieren sie gegebenenfalls und braten die Pilze ebenfalls an. Nebenbei kochen Sie bitte die Nudeln in einem Topf mit etwas Tafelsalz al dente. Die Tomaten spülen Sie jetzt mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen den Stielansatz mit einem kleinem Messer und schneiden die Tomaten in Würfel. Danach braten Sie die Tomatenwürfel bitte kurz mit an. Abgelöscht werden die Zutaten mit dem Weißwein (oder hellem Traubensaft), dann rühren Sie das Tomatenmark ein und schmecken das Gericht mit Zitronensaft, Tafelsalz, Pfeffer, Zucker und Thymian ab. Zum Schluss geben Sie die Sojasahne, den kalt abgespülten und abgetropften Rucola und die Nudeln hinzu, rühren alles gut um und servieren die Austernpilz-Rucola-Pasta Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Schnelle Vitamin-Pasta mit Gemüse

"Die vegane Küche ist viel zu aufwendig."

Mit diesem Vorurteil räumen wir mit diesem Rezept auf. Wenn mal Zeitnot herrscht, dann ist eine "schnelle Vitamin-Pasta" genau das Richtige.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Pasta, Zucchini
Champignons, 2 Esslöffel Weißmehl
Paprika, Zwiebeln, Lauch/Porree
Möhren, Rapsöl, etwas Tafelsalz,
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver (edelsüß)
Schnittlauch, Petersilie
Zitrone
Agavendicksaft

Kochen Sie die Pasta in einem Topf mit Salzwasser al dente. Dann spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, entfernen die Enden und putzen die Champignons (siehe Tipp). Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren den Lauch/Porree spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen von Lauch/Porree ist meistens etwas Erde) und schälen die Möhren.

Das geputzte Gemüse schneiden Sie nun bitte klein und braten es in heißem Rapsöl in einer Pfanne an.

Nach dem Braten werden die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver gewürzt. Dann spülen Sie de Schnittlauch und die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser klein. Jetzt verfeinern Sie das Gericht mit einem Schuss Zitronensaft und Agavendicksaft und vermengen das Gemüse und Pasta im Topf.

Zum Schluss richten Sie die schnelle Vitamin-Pasta mit Gemüse auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Selbstgemachte Gnocchi mit Kräuterseitlingen

"Es gibt wenig, das mehr Eindruck schindet, als selbstgemachte Gnocchi",
meinen die beiden Autoren dieses Rezeptes.

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Menge: 5 Personen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehligkochend)
300 Gramm Vollkornmehl (glutenfreie Variante: Reismehl)
2 Esslöffel Kartoffel- oder auch Maisstärke
4 große Kräuterseitlinge
3 große Tomaten
1 Zwiebel
3 Esslöffel grüne Oliven
1 rote Chili
2 Knoblauchzehen
etwas frischer gemahlener Pfeffer
etwas Tafelsalz
etwas gutes Olivenöl

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kartoffeln in Stücke. Dann geben Sie die gestückelten Kartoffeln in kaltes, gut gesalzenes Wasser und kochen sie auf. Danach garen Sie die Kartoffelstücke für etwa 20 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze. Währenddessen ziehen Sie sie Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem Chili in feine Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in grobe Stücke. Die Oliven entsteinen Sie nun und schneiden sie anschließend in Ringe.

Die Gnocchi:
Die gegarten Kartoffeln zerstoßen Sie nun zusammen mit dem Weißmehl, etwas Tafelsalz und der Stärke in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zu einer gleichmäßigen Masse, bis sich alles verbunden hat. Der Gnocchi-Teig sollte mit Hilfe von etwas Weißmehl (und optional: Weizengrieß) zu einer länglichen Wurst mit etwa 1,5 Zentimeter Durchmesser ausgerollt werden.

Danach schneiden Sie kleine Gnocchi davon ab, kochen sie in viel Salzwasser und garen sie etwa 2-3 Minuten. Wenn die Gnocchi oben schwimmen, sind sie gar.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Selbstgemachte Gnocchi mit Kräuterseitlingen

Die Sauce:
Schwitzen Sie die abgezogene und in Würfel geschnittene Zwiebel in etwa 2 Esslöffel heißem Olivenöl in einem kleinen Topf an. Dann geben Sie für weitere 3 Minuten die Kräuterseitlinge und die Chilis dazu. Danach stellen Sie die Kochstelle aus und geben die Tomatenstücke sowie die Oliven dazu. Die Sauce lassen Sie nun für etwa 2 Minuten ziehen. Danach schwenken Sie die fertigen Gnocchi in der Sauce, geben noch ein paar Tropfen Olivenöl über die vorgewärmten Teller, dekoriert sie mit kalt abgespülten und trocken geschütteltem Basilikumblättern und frisch gemahlenem Pfeffer. Zum Schluss servieren Sie das Gericht bitte Ihren Gästen.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Paprikageschnetzeltes mit Reis

Wenn die Tage kälter werden, sehnt sich der Körper nach warmem, kräftigem Essen.
Für alle, die es gerne herzhaft mögen, haben wir dieses Rezept für Paprikageschnetzeltes vorbereitet.

Menge: 3 Portionen

75 Gramm Sojaschnetzel
1 Zwiebel, 3 Paprikaschoten (rot, grün und gelb)
1 Dose gehackte Tomaten
200 Gramm Champignons
1 Esslöffel Tomatenmark
100 Milliliter Sojasahne
1 Teelöffel Paprika (edelsüß)
1 Teelöffel Paprika scharf
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Gemüsebrühe
etwas Pflanzenöl

Weichen Sie die Sojaschnetzel in etwas Gemüsebrühe ein und ziehen Sie währenddessen die Zwiebel ab. Dann schneiden Sie die Zwiebel in Würfel, halbieren die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände sowie den Stielansatz und schneiden die Schote ebenfalls in Würfel. Danach erhitzen Sie etwas Pflanzenöl in einer Pfanne und braten die Zwiebelwürfel mit den Paprikawürfel an.

Nun putzen Sie die Champignons (siehe Tipp), schneiden sie in Scheiben, geben die Champignonscheiben mit in die Pfanne und braten sie mit an.

Danach geben Sie das Tomatenmark dazu, braten es etwas an (Tomatisieren = für einen besseren Geschmack Röststoffe bilden) und fügen die gehackten Tomaten und die eingeweichten Sojaschnetzel dazu. Danach würzen Sie die Zutaten mit dem Paprikapulver (süß und scharf), Tafelsalz und Pfeffer und lassen das Geschnetzelte bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Nach der Kochzeit geben Sie die Sojasahne hinzu, richten das Gericht auf vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren dazu Reis (wie gewohnt zubereitet).

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Pastinaken-Risotto-Bällchen

Dieses gelungene Rezept stammt vom veganen Cateringunternehmen "NoTiers". Pastinaken-Risotto-Bällchen sind perfekt, um sie zwischendurch zu naschen, Freunden mitzubringen oder in geselliger Runde zu verspeisen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

4 Pastinaken
200 Gramm Risottoreis
1 Zwiebel
etwas Olivenöl (oder Sonnenblumenöl) zum Anschwitzen
100 Milliliter veganer Weißwein (oder hellen Traubensaft, wenn Kinder mitessen)
etwa 350 Milliliter Gemüsebrühe
50 Gramm Alsan Margarine
etwa 1 Kilogramm Paniermehl (oder Pankomehl)
etwas Saft einer halben Zitrone
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Rosmarin,
etwas Thymian,
etwas Zucker

Ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden Sie sie in Würfel, erhitzen Sie etwas Olivenöl und braten Sie die Zwiebelwürfel glasig an. Dann geben Sie den Reis hinzu und rühren das Ganze ordentlich mit einem Kochlöffel um (keine Farbe bekommen lassen). Abgelöscht werden die Zutaten mit Weißwein (oder hellem Traubensaft) und Gemüsebrühe nach und nach, sodass der Reis immer bedeckt ist. Wenn nach etwa 20 Minuten die Masse schlotzig, aber doch sehr fest ist, nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle. Dann schälen Sie die Pastinaken und schneiden sie in Würfel. Die Pastinakenwürfel braten Sie anschließend in einer weiteren Pfanne mit heißem Olivenöl goldbraun, geben die Alsan Margarine hinzu, bestäuben alles mit dem Zucker und lassen das Gericht karamellisieren. Dann geben Sie den den Zitronensaft hinzu.

Die Pastinaken geben Sie danach in die Risottomasse, wenn sie noch nicht trocken und fest genug ist können Sie Paniermehl (oder Pankomehl unter die Masse heben. Nun backen Sie ein Probebällchen aus, formen dann kleine Bällchen, wälzen sie in Paniermehl (oder Pankomehl) und backen die Bällchen in der heißen Fritteuse aus. Nach Belieben können Sie vor dem Ausbacken noch getrocknete Tomatenwürfel unter die Masse heben und sie mit Sojasauce auf vorgewärmten Tellern servieren.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Gemüseburger

Dieser Gemüseburger beweist: Fastfood muss nicht immer ungesund sein! Sie eignen sich hervorragend für Partys oder den etwas größeren Hunger zwischendurch.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Menge: 8 Burger

2 Zwiebeln
1 Dose Kidneybohnen
120 Gramm Möhren
120 Gramm Erbsen
60 Gramm Mais
2 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Pflanzenöl
2 Esslöffel Weißmehl
6 Esslöffel Paniermehl oder Pankomehl
6 Esslöffel Gluten
4 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Paprika (edelsüß)
1 Teelöffel Cayennepfeffer

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann geben Sie Zwiebeln, Kidneybohnen, Möhren, Erbsen, Mais, Tomatenmark, Pflanzenöl und Gewürze in eine Schüssel und kneten die Zutaten durch. Danach geben Sie Weißmehl, Gluten und Paniermehl hinzu und kneten das Ganze zu einem homogenen Burgerteig.

Den Teig lassen Sie bitte etwa 5 Minuten mit der Folie abgedeckt ziehen, kneten ihn nach der Ruhezeit nochmal kurz durch und formen den Teig zu Burgerpatties. Zum Schluss braten Sie die Burgerpatties in heißem Speiseöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gut durch und goldbraun.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Favabohnen Bruschetta - mit Kräutern und Avocado

Menge: 4 Portionen

60 Milliliter Olivenöl, extra virgin
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Rotweinessig
1 Esslöffel Ahornsirup, leicht (hell)
1 Schalotte, fein gewürfelt
½ Esslöffel Dijonsenf
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
2 Tassen Bohnen, geschälte Favabohnen
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
2 Zehen Knoblauch
100 Gramm Salat, gemischt (zum Beispiel Rucola, Spinat, roter und grüner Eichblattsalat, Radicchio, Endivie)
40 Gramm Petersilie, glatt
50 Gramm Minze, frisch
4 Scheiben Weißbrot, französisches Landbrot
1 große Avocado

Vermischen Sie das Olivenöl gut mit dem Zitronensaft, dem Essig, dem Ahornsirup, der abgezogenen und feingewürfelten Schalotte, dem Senf, dem Tafelsalz und dem Pfeffer in einer kleinen Schale.

Dann spülen Sie die Petersilie und die Minze (getrennt) mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und zerkleinern sie.

Außerdem bringen Sie einen Topf mit Salzwasser zum Kochen. Die aus der Schale ausgelösten Favabohnen sowie das Bohnenkraut geben Sie bitte dazu und blanchieren sie für etwa 2 Minuten. Danach gießen Sie die Favabohnen durch ein Sie ab und schrecken sie in Eiswasser ab.

Nun ziehen Sie die Knoblauchzehen ab, schneiden sie in Scheiben und reiben die Brotscheiben mit den Knoblauchzehen ein. Dann beträpfeln Sie die Brotscheiben mit dem Olivenöl und braten sie in einer heißen Grillpfanne heiß und schnell (ohne zusätzliches Speiseöl) an (das dauert etwa 2 Minuten pro Seite).

Anschließend halbieren Sie die Avocado, entfernen den Kern und lösen das Fleisch aus jeder Hälfte mit einem Esslöffel aus bevor Sie die Avocado längs in Scheiben schneiden.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Favabohnen Bruschetta - mit Kräutern und Avocado

Danach vermischen Sie den in Streifen geschnittenen, kalt abgespülten und trocken geschüttelten Salat, die Kräuter und die Favabohnen in einer Schüssel.

Jetzt vermischen Sie das Dressing nochmals gut mit einem Schneebesen und geben es über den Salat und die Favabohnen. Dann heben Sie das Dressing sehr vorsichtig um und vermischen die Zutaten.

Pro Brotscheibe legen Sie bitte eine (oder zwei; je nach Größe) Avocadoscheibe auf, häufen den angemachten Salat darauf und servieren unsere Antipasti/Vorspeise Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

Unser Tipp:
Wir haben den "Salat" auch schon "nur so" gemacht, ohne Brot/Bruschetta. Wir haben dafür die Avocados in Würfel, anstatt Scheiben, geschnitten und die Zutaten mit dem Salat vermischt. Dann ist es ein leichtes, sommerliches Abendessen. Oder eine köstliche Beilage zu verschiedensten Gerichten.

Nährwerte pro Portion
kcal 366
Eiweiß 7,91 Gramm
Fett 21,29 Gramm
Kohlenhydr. 35,69 Gramm

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

MPC's veganer Döner

Menge: 4 Portionen

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

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

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

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

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

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Vegane Köttbullar

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
4 Esslöffel Rapsöl mit Buttergeschmack
100 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl
2 Teelöffel Tafelsalz
¾ Teelöffel Piment
etwas Muskat
600 Gramm selbst gemachtes veganes Hackfleisch nach unserem Rezept

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Für die Sauce:
4 Esslöffel Weizenmehl (Type 405 oder Dinkelmehl Type 630)
400 Milliliter Gemüsebrühe
200 Milliliter Hafersahne
2 Teelöffel Tafelsalz
½ Teelöffel schwarzer Pfeffer gemahlen
etwas Piment
3 Esslöffel Sojasauce

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in feine Würfel, erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl bei geringer Hitze in einer Pfanne und schwitzen Sie die Zwiebelwürfel darin etwa 5 Minuten an, bis sie leicht gebräunt sind. Danach nehmen Sie die Pfanne von den Kochstelle und lassen die Zwiebelwürfel leicht abkühlen. Dann geben Sie sie zusammen mit Semmelbröseln (oder dem Pankomehl) und den Gewürzen zu dem veganen Hackfleisch und vermengen die Zutaten gut. Anschließend formen Sie sie zu Bällchen mit je etwa 25-30 Gramm Gewicht und lassen diese danach etwa 10 Minuten im Kühlschrank mit der Folie abgedeckt ruhen.

Das restliche Speiseöl geben Sie jetzt in die gleiche Pfanne, erhitzen es und braten dann Fleischbällchen bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 10-12 Minuten rundherum goldbraun. Dann nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle aus der Pfanne, lassen sie abtropfen und stellen sie beiseite.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Vegane Köttbullar

Nun geben Sie das Mehl zum Bratensatz in die Pfanne und rösten es etwa 2 Minuten unter häufigem Rühren. Abgelöscht wird die Mehlschwitze dann mit der Gemüsebrühe und der Hafersahne, gewürzt mit Tafelsalz, Pfeffer, Piment sowie der Sojasauce. Danach lassen Sie die Sauce noch einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten eindicken.

Zum Schluss geben Sie bitte die Fleischbällchen zurück in die Sauce, wärmen sie kurz auf und servieren die veganen Köttbullar klassisch mit Kartoffelpüree, Gurkensalat sowie Preiselbeersauce.

Unsere Tipps:
Die veganen Köttbullar können Sie auch gut vorbereiten und abgedeckt im Kühlschrank oder Tiefkühlfach lagern. Die gefrorenen Bällchen können Sie natürlich auch direkt in die Pfanne geben, sie müssen nicht vorher aufgetaut werden.

Vorbereitung: 15 Minuten
Zubereitung: 25 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Vegane "Ente" mit Orangen-Rotkraut und Maronen-Kartoffelklößen
die vegane und vegetarische Variante für ein weihnachtliches Festessen

Für die Klöße: (Maronen-Kartoffelklöße)
500 Gramm Kartoffeln, gekocht vorm Vortag und geschält
200 Gramm Maronen, vakumiert
40 Gramm Kartoffelmehl
2 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel Pfeffer frisch aus der Mühle
½ Teelöffel Muskatnuss, geriebene
nach Belieben Wasser

Für das Gemüse: (Orangen-Rotkraut)
2 kleiner Rotkohl
1 kleine Zwiebel
2 Orangen
2 Teelöffel Meersalz
4 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
2 Zimtstangen
1 Sternanis
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Außerdem:
4 Dosen Seitan (Vegetarian Mock Duck)
40 Gramm Weizenmehl
1 kleine Zwiebel
2 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert
1 ½ Teelöffel Thymian
1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten

Gießen Sie für die "Ente" die Seitan-Stücke ab und lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen. Das Seitan drücken Sie bitte aus und schneiden sie in gleichgroße Stücke. Dann schneiden Sie die Zwiebeln in feine Würfel, mischen sie mit den restlichen Zutaten und lassen sie in einem geeigneten Gefäß im Kühlschrank ziehen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Vegane "Ente" mit Orangen-Rotkraut und Maronen-Kartoffelklößen
die vegane und vegetarische Variante für ein weihnachtliches Festessen

Nun lösen Sie für das Orangen-Rotkraut die äußeren Blätter des Rotkohls, halbieren den Kopf und entfernen den Strunk. Die Hälften des Rotkrautes schneiden Sie in feine Streifen. Dann schneiden Sie die Zwiebel in feine Streifen oder Würfel. Die Orange halbieren Sie bitte und pressen eine Hälfte aus. Die andere Hälfte der Orangen schälen Sie, entfernen dabei die weiße Haut und schneiden sie in Stücke.

Danach erhitzen Sie das Bratöl in einem Topf, braten die Zwiebeln an und geben das Rotkraut dazu. Das Rotkraut lassen Sie jetzt einige Minuten mitbraten, dann löschen Sie es mit dem Orangensaft und gegebenenfalls mit etwas Wasser ab. Lassen Sie das Rotkraut auf geringer Stufe schmoren, bis es gar ist. Dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Kurz vor dem Servieren geben Sie die Orangenstücke dazu.

Anschließend zerdrücken Sie für die Maronen-Kartoffelklöße die Maronen in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer. Die Kartoffeln reiben Sie und geben sie mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel. Die Masse verkneten Sie bitte mit so viel Wasser, dass ein homogener, leicht schmatzender Teig entsteht. Dann formen Sie vier Klöße und lassen sie etwa 20 Minuten in sanft siedendem Salzwasser gar ziehen. Wenn die Klöße fertig sind, schwimmen sie an der Oberfläche.

Nun braten Sie die Seitan-Stückchen in einer Pfanne mit heißem Bratöl scharf an und braten sie auf mittlerer Hitze etwa 10 Minuten von allen Seiten knusprig an.

Wenn Sie gerne Sauce zu diesem Gericht haben möchten, können Sie auf Basis des Abtropfwassers der Mock Duck eine zubereiten.

Arbeitszeit: etwa 60 Minuten
Ruhezeit: etwa 1 Tag

Werbung:

Hauptspeise:

Vegane Frikadellen-Burger aus Kidneybohnen (MIT BILD)

Menge: 2 Portionen

1 Dose Kidneybohnen (400 Gramm)
1 Zwiebel
50 Gramm Kichererbsenmehl
1 Schuss Tabasco
etwas Kreuzkümmelpulver
etwas Salz
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl

2 Esslöffel Barbecuesauce
2 Esslöffel vegane Mayonnaise
4 Salatblätter (zum Beispiel Lolo rosso)
1 Zwiebel
1 Tomate
2 Scheiben veganen Käse (zum Beispiel Gouda Art)

Lassen Sie die Kidneybohnen abtropfen und pürieren Sie sie. Dann mischen Sie es dem Kichererbsenmehl, einem Schuss Tabasco und dem Kreuzkümmel durch und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab. Die Masse bringen Sie danach in Burgerform und braten die Patties in einer beschichteten Pfanne mit dem heißem Speiseöl. Nach dem Wenden legen Sie den veganen Käse auf die Burger-Patties und stellen sie anschließend warm.

Dann schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in Ringe und dünsten sie in der gleichen Pfanne glasig. Zwischendurch geben Sie die halbierten Brötchen in die Pfanne und reduzieren die Hitze. Nun bestreichen Sie die untere Hälfte der Burger-Brötchen mit der Barbecuesauce und die obere Hälfte mit der veganen Mayonnaise. Dann legen Sie ein bis zwei gewaschene Salatblätter auf die untere Hälfte und geben die vegane Frikadelle mit dem Käse drauf. Nebenbei schneiden Sie die gewaschene Tomate in Scheiben und legen sie mit den gebratenen Zwiebeln auf die Patties. Zum Schluss geben Sie die obere Hälfte des Brötchens auf den Burger.

Für dieses Rezept empfehlen wir das Rezept "Schwarze Hamburger-Brötchen selbst backen (vegan)" von Köche-Nord.de

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Unsere Tipps:

Schwarze Hamburger-Brötchen selbst backen (vegan)

1 Paket Trockenback-Hefe
2 Esslöffel Rohrzucker
120 Milliliter lauwarmes Wasser
170 Milliliter Pflanzenmilch (zum Beispiel Soja-/Reis-/Hafer-/Dinkel-/Mandelmilch), Zimmertemperatur bis lauwarm
2 Esslöffel geschmacksneutrales Speiseöl (zum Beispiel Sonnenblumenöl)
1 Teelöffel Tafelsalz
375 Gramm Weißmehl Type 550
etwas Sesam

Außerdem:
Schwarze Lebensmittelfarbe-Paste
eventuell Backpapier

Verrühren Sie die Hefe und den Rohrzucker im lauwarmen Wasser etwas und lassen Sie sie etwa 5 Minuten an einem warmen Ort stehen. Dann messen Sie die Pflanzenmilch, die Lebensmittelfarbe und das Speiseöl ab und geben das Hefe-Gemisch dazu und verrühren alles leicht.

Danach geben Sie das Tafelsalz und das Mehl in eine Rührschüssel und geben die Flüssigkeit dazu. Nun kneten Sie das Ganze mit der Küchenmaschine oder dem Handrührer mit Knetaufsatz etwa 5 bis 7 Minuten.

Die Rührschüssel mit dem Teig decken Sie danach mit einem Geschirrtuch ab und lassen den Teig so lange gehen, bis er sich vom Volumen her deutlich vergrößert hat (das dauert etwa 60 Minuten).

Jetzt lösen Sie den Teig mit einem Teigschaber aus der Rührschüssel und geben ihn auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche und kneten ihn mit der Hand kurz. Den Teig teilen Sie anschließend in 8 gleiche Portionen. Wir nehmen dafür gerne eine sogenannte Teigkarte. Die Teig-Portionen formen Sie dann zu feste Kugeln und setzen sie auf ein bemehltes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lassen es nochmals etwa 30 bis 40 Minuten gehen, bis die Teig-Portionen Hamburger-Größe erreicht haben.

Währenddessen heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) oder auf etwa 170 Grad Celsius (Heißluft) vor. Zum Schluss bestreuen Sie die Brötchen noch mit dem Sesam und backen sie dann im Ofen etwa 15 bis 18 Minuten.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Außerdem:

Für den Käse empfehlen wir Ihnen unser "Veganen Käse Gouda-Art":

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

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

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

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

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

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

(unbezahlte Werbun)

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

○ Privatperson
○ Firma/Organisation*

*ggf. Firmenname
Vorname
Nachname
Straße, Hausnummer/Postfach
PLZ, Ort
E-Mail

○ E-Mail Newsletter der Seebrücke abonnieren.

Ich ermächtige die Seebrücke, getragen vom Verein MENSCH MENSCH MENSCH e.V., meine Dauerspende einzuziehen in Höhe von:

○ 24,00 € ○ 48,00 € ○ 100,00 € ○ ____ ,- €
○ monatlich ○ jährlich

Dies geschieht als Zahlung von meinem unten genannten Konto mittels SEPA-Lastschriftmandat. Hiermit weise ich auch meine Bank an, die von MENSCH MENSCH MENSCH E.V. auf mein Konto gezogene SEPA-Lastschrift einzulösen.*

Ort, Datum
Unterschrift X

Meine Kontoverbindung lautet:

Kontoinhaber*in
IBAN
Bank

MACH MIT

Auch Du kannst Deine Stadt, Deinen Landkreis oder Deine Gemeinde zum Sicheren Hafen machen – Aktivist*innen in über 130 Sicheren Häfen haben gezeigt, wie's geht:

- Vernetze Dich mit der SEEBRÜCKE-Lokalgruppe in Deiner Stadt oder in Deiner Nähe!
- Fordere die Unterstützung von verbündeten Politiker*innen in Deiner Stadt ein!
- Schreibe einen offenen Brief an Dein*en Bürgermeister*in oder starte eine Petition!
- Mach Druck auf der Straße: Organisiere eine Demo oder einen Flashmob und zeige dass die Zivilgesellschaft hinter Deinen Forderungen steht!
- Bringe deine Forderungen in den Stadtrat und lasse Deinen Antrag beschließen!

Falls Du Fragen hast, kontaktiere uns:

support@seebruecke.org

Wir helfen Dir gerne weiter!

Fotos von Dominik Butzmann & Nick Jaussi

DIE SEEBRÜCKE

Die SEEBRÜCKE ist eine internationale Graswurzelbewegung, die sich für sichere Fluchtwege, für ungehinderte Seenotrettung und für ein Ende des Sterbens an den europäischen Grenzen engagiert. Wir solidarisieren uns mit allen Menschen auf der Flucht. Wir wollen weg von Abschiebung und Abschottung und hin zu Bewegungsfreiheit für alle Menschen.

Wir zeigen: SEEBRÜCKE wirkt – in Deiner Stadt, Deinem Bundesland – und in der deutschen Politik. Doch wir brauchen noch mehr Unterstützung von politischen Akteur*innen, um unsere Ziele zu verwirklichen. Dabei brauchen wir Deine Hilfe! Werde auch Du Teil der SEEBRÜCKE und mach Deine Kommune zum Sicheren Hafen!

Auf www.seebruecke.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 unabhängig Politik zu machen, sind wir auf Deine Unterstützung angewiesen.

Spendenkonto:

Mensch Mensch Mensch e.V.

IBAN: DE07430609671167120503
BIC: GENODEM1GLS
Bank: GLS Gemeinschaftsbank

Weitere Spendenmöglichkeit:
www.seebruecke.org/spenden/

Weitere Informationen und Neuigkeiten findest Du unter www.seebruecke.org

Mit Deiner Spende setzt du ein Zeichen für Menschlichkeit!

SeebrueckeSchafftsichereHaefen
Seebruecke
seebrueckeoffiziell

Die SEEBRÜCKE wird getragen vom Verein:

Mensch Mensch Mensch e.V.

Utrechter Str. 48
13347 Berlin

+49 (0) 3012 0821 990
support@seebruecke.org

SICHERE HÄFEN

MIGRATIONSPOLITIK VON UNTEN!

SEEBRÜCKE
SCHAFFT SICHERE HÄFEN

EUROPA VERSAGT

Niemand flieht freiwillig: Kriege, Verfolgung, Gewalt, Armut und die Klimakrise führen dazu, dass Menschen ihr Zuhause verlassen müssen. Auf der Suche nach einem **Sicheren Hafen** begeben sie sich auf lebensgefährliche Fluchtrouten – denn in die EU gibt es kaum sichere Wege. Doch anstatt die Menschen auf der Flucht zu schützen, schottet die EU sich noch stärker ab. Sie investiert immer mehr in den sogenannten "Grenzschutz" und sieht dem Sterben der Flüchtenden weiter tatenlos zu – nicht nur auf dem Mittelmeer.

UNSERE ANTWORT:

Die SEEBRÜCKE-Bewegung entgegnet dieser unmenschlichen Politik mit einem klaren Plan:

WIR SCHAFFEN SELBST SICHERE HÄFEN FÜR MENSCHEN AUF DER FLUCHT!

Mit Druck auf der Straße und persönlichem Engagement fordern die Aktiven der SEEBRÜCKE ihre Städte und Kommunen dazu auf, sich zum Sicheren Hafen zu erklären und für eine menschliche Migrationspolitik zu streiten. Mit großem Erfolg: Berlin, Kiel, Dortmund, München, Magdeburg – **schon über 130 Kommunen und Städte sind dabei.** Und es werden fast täglich mehr!

SICHERE HÄFEN

übernehmen Verantwortung, wo die Politik versagt:

Sichere Häfen fordern im Namen ihrer Bürger*innen die Entkriminalisierung der Seenotrettung und neue staatliche Rettungsmissionen. Sie heißen Geflüchtete in ihrer Mitte willkommen – und sind bereit, mehr Menschen aufzunehmen, als sie müssten. Gemeinsam bilden die Sicheren Häfen eine starke Gegenstimme zur Abschottungspolitik der Bundesregierung – laut, unbequem und medienwirksam.

Aber wir begnügen uns nicht mit Symbolpolitik:

Sichere Häfen müssen ihre politischen Möglichkeiten nutzen, um tatsächliche Veränderungen in der Migrations- und Aufnahmepolitik zu erreichen. Nur das bewirkt Verbesserungen für Menschen auf der Flucht! Deshalb stellen wir konkrete Forderungen, mit denen Sichere Häfen die Migrationspolitik verändern sollen.

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. Sie sollen deutlich signalisieren, dass sie bereit sind, mehr Menschen als bisher aufzunehmen. Sie sollen alle nötigen Ressourcen für die menschliche Versorgung und die gesellschaftliche Teilhabe der Ankommenden bereitstellen. Und wir wollen, dass sie sich energisch für sichere Bleibeperspektiven der Menschen einsetzen.

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. Dort findet sich auch unser vollständiger Forderungskatalog.

seebruecke.org/sichere-haefen

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. Sie zeigen: Bei uns ist noch Platz! Doch bis heute dürfen Sie das nicht selbstbestimmt in die Tat umsetzen. Denn über die Aufnahme geflüchteter Menschen entscheiden letztlich immer die Nationalstaaten. Und in Deutschland mauert die Bundesregierung. Deshalb sind die Sicheren Häfen blockiert und können geflüchteten Menschen kaum helfen.

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. So können wir erreichen, dass die Aufnahme von Menschen als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden und angenommen wird.

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.

Die Städte erklären sich bereit, mehr Menschen aufzunehmen, als ihnen durch die Verteilungsquoten für Flüchtende zugewiesen werden. Und sie kämpfen für das Recht, endlich selbst über die Aufnahme von Menschen entscheiden zu können – was sie nach der bisherigen Rechtslage nicht dürfen.

Alle Städte, Gemeinden und Landkreise, die die Ziele des Bündnisses teilen, können sich dem Bündnis anschließen. Beim Bündnistreffen im Oktober 2019 waren es bereits 28 Städte! Zur Zeit koordiniert die Landeshauptstadt Potsdam das Bündnis. Wende Dich bei Interesse an die Arbeitsstelle Tolerantes Potsdam.

tolerantespotsdam@rathaus.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, benötigen wir Deine Unterstützung.

Mit einer Dauerspende hilfst Du uns, große Demonstrationen auf die Beine zu stellen, politische Kampagnen zu fechten und die Sicheren Häfen Realität werden zu lassen. Gemeinsam sorgen wir für den politischen Druck, der das Retten von Menschenleben möglich macht! Schon mit einer kleinen regelmäßige 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.** Heute streiten Bürgermeister*innen und Städträt*innen für unsere Ziele. Das stärkt unseren Widerstand und eröffnet neue politische Möglichkeiten.

→ Nicht nur viele Städte, sondern auch mehrere Bundesländer haben sich zu Sicheren Häfen erklärt. Mit ihnen als Verbündeten tragen wir unsere konkreten Forderungen in die Bundespolitik. **Mehrere Länder versuchen bereits, Forderungen der SEEBRÜCKE auf Bundesebene umzusetzen.**

→ Mit dem Bündnis "Städte Sichere Häfen" organisieren wir die Vernetzung der Sicheren Häfen untereinander. Auf regelmäßigen Treffen planen wir mit ihnen, wie eine solidarische Migrationspolitik "von unten" politisch um- und durchgesetzt werden kann.

Hauptspeise:

Pasta mit gebratenem Radicchio

Was machen Sie eigentlich mit Radicchio? Wir haben einen Tipp für Sie: anbraten und zu Pasta servieren. Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus. Pasta mit gebratenem Radicchio in einer zitronigen Soja-Sahnesauce.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

250 Gramm Pasta
1 Esslöffel Olivenöl
2 Radicchi di triveso
1-2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Gemüsebrühenpulver
1 unbehandelte Zitrone
1/2 Packung Sojasahne
1 Handvoll Babyspinat
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
ein paar Hefeflocken

Die Nudeln kochen Sie bitte nach Packungsanweisung. Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Dann befreien Sie den Radicchio vom Stielansatz, spülen den Salat kurz mit kaltem Wasser ab und pflücken die einzelnen länglichen abgetropften Blätter auseinander. Nun erhitzen Sie in einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl und braten den Radicchio auf mittlerer Hitze unter Zugabe von etwas Tafelsalz ganz langsam an, sodass sich Röstaromen bilden und der Salat etwas karamellisiert. Gegen Ende des Garprozesses fügen Sie den Knoblauch bitte hinzu und braten ihn mit.

Anschließend geben Sie dem Gericht Zitronensaft hinzu, löschen es mit Sojasahne und mit etwas Nudelwasser ab, und würzen das Gericht mit Suppenbrühe, Tafelsalz, Pfeffer und Hefeflocken. Zum Schluss heben Sie den Spinat und die Nudeln unter, richten die Pasta auf vorgewärmten Tellern an und servieren sie sofort Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Pasta mit gebratenem Radicchio

Dinkel-Vollkorn-Spaghetti - normale gehen bestimmt auch, aber der Vollkorngeschmack passt hier super so viel man mag, ich hatte echt wenig, so 15 Stück würden wir schätzen.

1/2 Aubergine klein
1 kleine Zucchini
1 kleine Möhre
5 Champignons
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Esslöffel Ayvar
etwas Rapsöl oder Sonnenblumenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chili

Entfernen Sie von der Aubergine den Stielansatz, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die halbe Aubergine in Würfel.

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beide Zutaten in feine Würfel, putzen die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie in dünne Scheiben. Danach entfernen Sie von der Zucchini die Stielansätze, schälen die Möhren, spülen das Gemüse einmal mit kaltem Wasser ab und schneiden es mit dem Sparschäler in "Bandnudeln".

Nun würzen Sie die Aubergine mit Tafelsalz, Pfeffer und Chili, erhitzen in einer heißen Pfanne das Speiseöl und braten die Aubergine bei großer Hitze goldbraun.

Nebenbei garen Sie bitte die Nudeln in einem weiteren Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Pasta mit gebratenem Radicchio

Anschließend dünsten Sie in einer zweiten Pfanne die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel und die Pilze in heißem Speiseöl an. Dann geben Sie das Gemüse dazu und dünsten es bissfest. Danach geben Sie den Ayvar dazu, würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer und vermischen sie gut. Die fertigen Nudeln geben Sie jetzt auch dazu und vermischen sie wieder. Zum Schluss geben Sie die gebratenen Auberginen mit zu dem Gericht, richten es auf vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Die oben genannte Menge reicht übrigens für eine hungrige Person, wir habe jedenfalls alles auf einmal serviert.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Tempeh mit Ofenkartoffeln, Wurzeln und Frühlingszwiebeln

Tempeh ist ein Produkt aus getrockneten Sojabohnen, das einen sehr milden, leicht nussigen Geschmack hat und vielseitig einsetzbar ist. Der Autor unseres Rezepts kombiniert Tempeh mit leckeren Ofenkartoffeln und Wurzeln. Viel Spaß beim Nachkochen!

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Zutaten für das Tempeh

1 Paket Tempeh
3 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Senf, mittelscharf
ein paar getrocknete Kräuter
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Wasser
3 Esslöffel Ahornsirup
ein paar Chilliflocken

Für die Kartoffeln

zwei handvoll Kartoffeln
etwas Speiseöl
Paprika
Chipotle-Pulver
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
Kreuzkümmel
etwas Chipotle-Pulver
etwas Raucharoma
etwas Chipotle-Sauce

Für die Wurzeln und Frühlingszwiebeln

ein paar Möhren und Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Margarine (z. B. Alsan)
1 1/2 Esslöffel Zucker
150 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Tafelsalz

Außerdem:
etwas Backpapier

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Tempeh mit Ofenkartoffeln, Wurzeln und Frühlingszwiebeln

Bereiten Sie als erstes den Tempeh zu:
Dazu schneiden Sie den Tempeh in Streifen oder Würfel, verrühren alle Zutaten für die Marinade, heben den Tempeh unter und lassen ihn mindestens 20 Minuten ziehen.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Viertel. Danach vermengen Sie die Zutaten für die Marinade und heben die Kartoffeln unter. Anschließend geben Sie die Kartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier und schieben das Blech für etwa 20 Minuten in den Backofen.

Während des Backens spülen Sie bitte die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Scheiben. Die Möhren schälen Sie danach, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Scheiben. Danach erhitzen Sie die Margarine in einer Pfanne, geben die Möhren und die Frühlingszwiebeln dazu, würzen das Gemüse mit Zucker und Tafelsalz und braten es in der Pfanne unter Wenden an. Abgelöscht wird der Pfanneninhalt mit der Gemüsebrühe und dann lassen Sie ihn so lange auf geringer Hitze köcheln, bis die Möhren gar sind.

Nun geben Sie 2 Esslöffel Speiseöl (Raps- oder Sonnenblumenöl) in eine Pfanne, geben den Tempeh dazu und braten ihn mit. Die restliche Marinade soll möglichst immer dann dazu gegeben werden, wenn das ganze anfängt “trocken" zu werden. Außerdem sollte die Marinade komplett aufgebraucht.

Den Tempeh müssen Sie bitte so lang anbraten, bis er schön braun ist. Dann geben Sie das Gericht zusammen mit selbstgemachten (oder gekauften) veganem Kräuterdip auf vorgewärmte Teller und servieren es Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fenchel-Quiche mit Räuchertofu

Heute zeigen wir Ihnen eine französische Spezialität. Traditionell mit viel Eiern und Milch zubereitet kommt diese Quiche mit Fenchel und Räuchertofu ganz ohne tierische Produkte aus, ist somit leicht, gesund und lecker. Sie eignet sich zum Beispiel für festliche Anlässe oder Buffets.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

2 Fenchel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 Gramm Räuchertofu
2-3 Scheiben veganer Käse (in größeren, gut sortierten Supermärkten erhältlich oder auch in Bioläden und Reformhäusern)
1 Packung Blätterteig
200 Milliliter Sojasahne
50 Milliliter Wasser
3 Teelöffel Speisestärke
2 Esslöffel Petersilie
ein paar Chiliflocken
etwas Gemüsebrühe
etwas Sesam
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zucker
etwas Tafelsalz
etwas Speiseöl

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel waschen und in grobe Stücke schneiden.

Eine Quicheform mit dem Blätterteig auskleiden und für 10 Minuten bei 220°C Ober- und Unterhitze vorbacken. In der Zwischenzeit den Räuchertofu zusammen mit der Zwiebel und etwas Öl scharf anbraten. Danach den Fenchel und den Knoblauch dazugeben und mit etwas Zucker karamellisieren lassen.

Währenddessen die Sojasahne mit der Speisestärke klümpchenfrei anrühren. Mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühe abschmecken und in die Pfanne gießen. Unter gelegentlichem Rühren andicken. Das restliche Wasser dazugeben, umrühren und das Ganze auf dem vorgebackenen Blätterteig verteilen.

Die Käsescheiben darauf verteilen, mit Sesam bestreuen und für weitere 15 Minuten bei 200 Grad Celsius backen. Zum Schluss die Quiche mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Chinesische Frühlingszwiebel-Pancakes

Heute gibt es ein sehr einfaches Rezept. Die Frühlingszwiebelpancakes sind schnell gemacht und eignen sich hervorragend zum Mitnehmen auf die nächste Grillparty. Ein paar Dips dazu und schon lässt sich der Sommer vegan genießen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

180 Gramm Weißmehl
110 Milliliter Wasser
2 Frühlingszwiebeln
etwa 3 Teelöffel Sesamöl
1 Esslöffel neutrales Speiseöl
etwas Tafelsalz

Vermischen Sie das Weißmehl in einer Schüssel mit 1/2 Teelöffel Tafelsalz und dem Wasser. Sobald sich das Weißmehl und das Wasser vermischt haben, nehmen Sie den Teig heraus und kneten ihn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen etwa 5 Minuten gut durch. Dann legen Sie den Teig zurück in die Schüssel, benetzen ihn mit ein paar Tropfen Sesamöl, decken ihn mit einem Deckel/Teller/feuchtem Tuch ab und lassen den Teig etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen.

Nach der Ruhezeit halbieren Sie den Teig und dritteln beide Hälften. Dann formen Sie die Drittel jeweils zu einem Ball und rollen diese anschließend gleichmäßig dünn aus (etwa 15 Zentimeter Durchmesser).

Nun spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schneiden sie in feine Ringe und verteilen sie zusammen mit einer Prise Tafelsalz und jeweils ein paar Tropfen Sesamöl auf den Fladen.

Jeden Pancake rollen Sie bitte ein, drehen sie danach schneckenförmig ein und rollen die Rollen erneut etwa 5 Millimeter dick aus. Dann erhitzen Sie das neutrale Speiseöl in eine heiße Pfanne und braten die Pancakes darin 3-4 Minuten von jeder Seite aus.

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

Unser Tipp:
Die Pancakes lassen übrigens auch Raum für eigene Kreativität was Füllung und Dips angeht.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Rollbraten mit Broccoli-Füllung

Die Autorin dieses Rezepts ist sich sicher: "Der obercoolste und leckerste Seitan-Rollbraten überhaupt!" Wir finden das Rezept auch spannend und möchten es mit Ihnen teilen. Es eignet sich auch hervorragend als Feiertagsbraten - probieren Sie es aus!

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

1 Tasse Gluten
1 Esslöffel Weißmehl
3 Esslöffel Haferflocken
1 Teelöffel Tafelsalz
1/2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Teelöffel Muskatnuss
1/2 Teelöffel Piment
1 Prise Zucker
1/2 Teelöffel Rauchsalz
1 Tasse Gemüsebrühe
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Tomatenmark
75 Gramm Broccoli
2 saure Gurken
1/2 kleine Zwiebel
4 Teelöffel Senf, mittelscharf
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:
ein Gefrierbeutel
etwas Alufolie

Vermischen Sie das Gluten mit einem Sieb mit dem Weißmehl, den Haferflocken und den Gewürzen in einer Schüssel. Dann vermischen Sie die Gemüsebrühe in einer weiteren Schüssel mit dem Speiseöl, dem Zitronensaft und dem Tomatenmark. Anschließend vermischen Sie die Gemüsebrühenmischung mit der Glutenmischung und verkneten die Masse.

Den Broccoli spülen Sie bitte mit kaltem Wasser ab, schneiden ihn in Röllchen. Dann schneiden die sauren Gurken und die abgezogenen Zwiebel in Würfel und vermischen die Zutaten mit dem Brokkoli und dem Senf. Danach würzen Sie das Ganze mit Tafelsalz und Pfeffer.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Rollbraten mit Broccoli-Füllung

Nun breiten Sie den Seitan mit den Händen zu einem Rechteck aus. Die Füllung verstreichen Sie darauf und rollen den Seitan mit der kürzeren Seite zusammen, sodass Sie dann einen gerollten Braten haben. Anschließend rollten Sie den Braten in die Alufolie ein, packen ihn in einen Gefrierbeutel und geben ihn in einem Topf mit Wasser. Nun lassen Sie das Ganze etwa 60 Minuten bei geringer bis mittlerer Hitze köcheln und lassen den Braten nach dem Kochen in kaltem Wasser abkühlen. Dann befreien Sie den Braten aus dem Gefrierbeutel und der Alufolie.

Den Braten braten Sie bitte von allen Seiten bei großer Hitze an und lassen ihn dann bei geringer bis mittlerer Hitze noch von allen Seiten eine Weile durchgaren. Generell sollte der Seitan aber durch das Kochen innen schon "durch" sein. Zur Not können Sie den Braten anschneiden und testen. Am Ende schneiden Sie den Braten in Scheiben und servieren ihn auf vorgewärmten Tellern.

Hauptspeise:

Gefüllte Paprika

Hier präsentieren wir euch ein bosnisches Traditionsrezept in veganer Abwandlung. Gefüllte Paprika (nach bosnischer Art) sind ein lecker würziges Hauptgericht was auch bestens geeignet ist, um Besuch zu bekochen.

Menge: 5 Portionen

15-20 Spitzpaprika
1 Kilogramm Kartoffeln, ungekocht (festkochend)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1-2 Möhren
2 Hände voll Rundkornreis
3 Esslöffel Weißmehl
Tafelsalz, Chili, Pfeffer
Petersilie
Paprikapulver (edelsüß)
Thymian, Basilikum, Oregano
7 Tomaten oder alternative 2 Dosen Tomaten
etwas Speiseöl

Hobeln Sie die rohen Kartoffeln auf einer Küchenreibe in dünne Blättchen und bedecken Sie sie mit Wasser. Dann ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab, schneiden eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe in Würfel gemeinsam mit den geschälten Möhren. Danach braten Sie das Gemüse mit etwas heißem Speiseöl in einer Pfanne bei großer Hitzezufuhr an. Nun fügen Sie die durchgesiebten Kartoffeln mit dem Rundkornreis hinzu und würzen sie mit Tafelsalz, Chili, Pfeffer, Petersilie, Paprikapulver und etwas Gemüsebouillon. Anschließend lassen Sie alle Zutaten für etwa 15 Minuten mit einem Deckel zugedeckt dünsten, rühren dabei immer wieder mit einem Kochlöffel um und vermengen die Zutaten anschließend mit dem Weißmehl und einer Dose der Tomaten.

In der Zwischenzeit heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius (Oberhitze und Unterhitze) vor. Danach schneiden Sie von den Paprikaschoten den Deckel ab, entfernen die Kerne und die weißen Scheidenwände und füllen die ausgehöhlten Paprika mit der Kartoffelmasse, den Rest verteilen Sie bitte zwischen den Paprika und schieben die Schoten auf mittlerer Schiene für 20 Minuten in den Backofen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Gefüllte Paprika

Während des Backens braten Sie die restliche gewürfelte Zwiebel mit dem gewürfeltem Knoblauch in einer heißem Pfanne mit heißem Speiseöl goldbraun an. Dann fügen Sie die restlichen Tomaten hinzu und würzen alles mit Tafelsalz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, und Oregano. Die Sauce lassen Sie jetzt kurz köcheln und gießen sie anschließend über die gefüllten Paprika und lassen die Schoten für weitere 20-30 Minuten im Backofen schmoren.

Unser Tipp:
Zu den gefüllten Paprikas passt Pogaca oder anderes Brot. Diese Beigabe ist Ideal, um die leckere Sauce der Paprika aufzutunken.

Zubereitungszeit: etwa 110 Minuten

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Lasagne alla Bolognese e Funghi

Diese klassische Lasagne ist ein echtes Familienrezept. Perfekt für das Wochenende oder wenn man Besuch erwartet. Dieses Rezept ergibt 8 Portionen und lässt sich auch wunderbar gemeinsam kochen.

1 Packung Lasagneblätter (in der Regel aus 100% Hartweizengries)
200 Gramm Sojagranulat (erhältlich in gut sortierten Supermärkten, Bioläden und Reformhäusern)
1 Paket Suppengrün
1 Zwiebel
100 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft, wenn Kinder mitessen)
700 Gramm Passata
2 Dosen gewürfelte Tomaten
2 Esslöffel Tomatenmark
100 Gramm getrocknete Tomaten
2 Lorbeerblätter
etwas Majoran, Thymian, Oregano (je 1/2 - 1 Teelöffel)
300 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
3 Zehen Knoblauch
200 Milliliter Sojamilch
2 Packungen Sojacuisine
1,5 Esslöffel Hefeflocken (in jedem Bioladen und Reformhaus erhältlich)
2 Hände voll Basilikum
etwas Olivenöl
etwas Gemüsebrühe
Hefeschmelz oder veganer Streukäse (gibt es online zu kaufen)

Lassen Sie das Sojagranulat in einem starken Sud aus Gemüsebrühe und Sojasauce einweichen. Dann schneiden Sie das mit kaltem Wasser abgespülte Suppengrün mit dem Messer fein oder raspeln es mit einer Küchenreibe. Danach erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem Topf und braten das Suppengemüse darin bei großer Hitze an. Dazu geben Sie bitte die abgezogene und gewürfelte Zwiebel, 2 abgezogene und gewürfelte Zehen Knoblauch und die Lorbeerblätter. Das weiche Sojagranulat drücken Sie nun durch ein Sieb und danach geben Sie die Zutaten zum angebratenen Gemüse und braten alles ebenso bei großer Hitze an. Jetzt löschen Sie den Topfinhalt mit dem Rotwein (oder roten Traubensaft) ab, geben anschließend die Passata und die gewürfelten Tomaten aus der Dose dazu und geben dann noch die restlichen Kräuter, gehackter Basilikum sowie die geschnittene getrocknete Tomaten dazu. Jetzt fügen Sie noch das Tomatenmark dazu und schmecken das Ganze mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach lassen Sie Bolognese e Funghi dann noch bei geringer Hitze weiter köcheln.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Lasagne alla Bolognese e Funghi

Für die zweite Sauce putzen Sie die Champignons (siehe Tipp), schneiden sie in Scheiben und braten die Champignonscheiben in erhitztem Olivenöl mit 1 abgezogenen und gewürfelten Zehe Knoblauch an. Abgelöscht wird das Ganze mit der Sojamilch und der Sojacuisine. Danach würzen Sie alles noch mit Gemüsebrühe, den Hefeflocken, 1 Esslöffel Olivenöl und Tafelsalz und Pfeffer und lassen die Zutaten aufkochen.

Wenn beide Saucen fertig sind, benetzen Sie den Boden der Lasagneform mit 1-2 Esslöffel Wasser benetzen und bedecken ihn mit Lasagneplatten. Dann verteilen Sie etwa 1/3 der Bolognese darauf. Auf die Bolognese geben Sie dann bitte eine Ladung Pilzsauce. Darauf dann wieder eine Schicht Nudelplatten und dann das ganze von vorne. Auf die letzte Platte geben Sie danach ein Hefeschmelz oder veganer Fertigkäse. Die Lasagne geben Sie bitte je nach Garzeit der Platten für 30-40 Minuten bei 180 Grad Celsius in den vorgeheizten Backofen.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Zubereitungszeit: etwa 110 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Makkaroni mit Ingwer-Zitronen-Marinara

Nudelgerichte gibt es viele. Auch die vegane Küche hält viele inspirierende Rezepte rund ums Thema Pasta bereit. Probieren Sie doch mal Makkaroni mit Ingwer-Zitronen-Marinara von eat this! Das vegane Rezepte-Blog. Geht schnell und schmeckt ungewöhnlich neu.

500 Gramm Makkaroni
750 Gramm Tomaten-Passata
1 Zwiebel
1 Zucchini
2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
Zesten einer halben Zitrone
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Hefeflocken

Bereiten Sie die Makkaroni in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung zu. Dann schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in Würfel und hacken den abgezogenen Knoblauch sehr fein. Danach entfernen Sie von der Zucchini die Enden und schneiden die Zucchini in feine Streifen. Nun schälen Sie den Ingwer und reiben ihn auf einer Küchenreibe fein.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer heiße Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend rühren Sie den Knoblauch kurz unter und löschen die Zutaten mit Tomaten-Passata ab. Den Ingwer rühren Sie bitte unter und lassen alles bei geringer Hitze etwa 3 Minuten köcheln. Dann heben Sie die Zitronenzesten zusammen mit den Zucchinistreifen unter die Sauce und lassen die Zutaten garen.

Jetzt heben Sie die abgegossenen und mit warmen Wasser abgeschreckten Makkaroni (eine halbe Tasse Kochwasser bitte auffangen) unter die Sauce und geben das Pastawasser dazu. Danach schwenken Sie das Gericht einmal gut durchschwenken. durch, geben ein paar Teelöffel Hefeflocken darüber, richten es auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Makkaronigericht sofort Ihren Gästen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Gefüllte vegane Pfannkuchen

Wer liebt schon keine Pfannkuchen? Dieses einfache Rezept kann mit ein paar speziellen Zutaten
zur wahren Kulinesse werden. Heute zeigen wir Ihnen gefüllte, vegane Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa. Mit dieser reichhaltigen Füllung sind die Pfannkuchen zudem auch noch sehr
gesund und decken Ihren Bedarf an wichtigen Vitaminen und Ballaststoffen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

250 Gramm Weißmehl
500 Milliliter Wasser
ein paar Kräuter der Provence
etwas Knoblauchgranulat
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
250 Gramm Tiefkühl Blattspinat
1 Zwiebel
6 große Tomaten
100 Gramm Quinoa
150 Gramm rote Linsen
3-4 Wilmersburger Scheiben Pilze
etwas Speiseöl

Verrühren Sie für die herzhaften Pfannkuchen das Weißmehl (gesiebt) mit Wasser, Kräuter der Provence, dem Tafelsalz und dem Knoblauchgranulat zu einem geschmeidigen Teig und backen Sie die Pfannkuchen in heißem Speiseöl aus. Danach halten Sie die Pfannkuchen warm (zum Beispiel im Backofen bei 70 Grad Celsius).

Für die Füllung garen Sie den Quinoa sowie die roten Linsen jeweils nach Packungsanleitung. Anschließend hacken Sie die abgezogene Zwiebel in feine Würfel und dünsten sie in einen Topf in Speiseöl an. Dann geben Sie den Tiefkühl-Blattspinat mit ein paar Esslöffel Wasser hinzu und rühren bis der Spinat zerfallen ist. Die Tomaten spülen Sie bitte mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und entfernen mit einem kleinem Küchenmesser den Stielansatz bevor Sie die Tomaten in feine Würfel schneiden.

Nun geben Sie die Tomatenwürfel, Quinoa und Linsen zum Spinat in den Topf und vermischen alles gut mit einem Kochlöffel. Dann lassen Sie die Zutaten etwa 5 Minuten köcheln. Abgeschmeckt wird das Gericht dann mit Tafelsalz, Pfeffer und Kräutern der Provence nach eigenem Belieben.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Gefüllte vegane Pfannkuchen

Zum Anrichten geben Sie einige Esslöffel der Füllung auf einen Pfannkuchen und rollen diesen auf. Dann schneiden Sie den Pfannkuchen in Stücke und füllen ihn nach Wunsch mit frischer Paprika und Zucchini servieren das Gericht auf vorgewärmten Tellern.

Die Pfannkuchen schmecken übrigens auch ohne Sauce sehr gut. Wenn Sie aber gerne einen kleinen Dip hätte, können Sie zum Beispiel etwas Alnatura Paprika-Nuss Brotaufstrich mit einigen Esslöffeln heißem Wasser verrühren und dazu servieren. So einfach sind die schnellen und gesunden Pfannkuchen.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Gefüllte Champignons mit Petersilien-Pesto

Als Vorspeise oder auf Partys sind gefüllte Champignons immer der Hit. Man kann sie in verschiedensten Variationen mit frischen und gesunden Zutaten füllen und erhält immer einen schmackhaften kleinen Snack. Bei diesem Rezept harmoniert die Würzigkeit des Pestos gut mit den frischen Pilzen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

8 große Champignons
1 Packung Mini-Tomaten
3 Scheiben Vollkorntoastbrot
gemahlene Haselnüsse
1 Bund frische Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale
10-12 Esslöffel Olivenöl
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz
1 Prise Zucker

Putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und entfernen Sie sie von den Stielen. Dann schneiden Sie die Champignonstiele klein und braten sie in heißem Speiseöl an. Danach toasten Sie das Vollkornbrot und schneiden es in kleine Würfel (wenn Sie keinen Toaster haben, können Sie das Brot auch in der Pfanne anbraten und würfeln). Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel.

Anschließend spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und reiben die Zitronenschale mit einer Küchenreibe (wenn Sie keine Küchenreibe besitzen, können Sie die Schale auch vorsichtig mit einem kleinem Küchenmesser abschneiden und zerkleinern, das Weiße der Zitrone sollte aber eigentlich nicht mit untergemischt werden!) ab.

Jetzt spülen Sie das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie fein. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in Würfel und mahlen die Haselnüsse. Dann pürieren Sie die Zutaten mit der Zitronenschale und dem Olivenöl in einem Mixer zum Pesto.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Gefüllte Champignons mit Petersilien-Pesto

Nun vermischen Sie das Toastbrot gut mit den gebratene Pilze und den Tomaten und dem 1-2 Esslöffel Pesto. Danach schmecken Sie die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft ab, füllen die Mischung in die Champignons und backen sie für 5-8 Minuten im Backofen bei bei 160 Grad Celsius.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Pasta in Rucola-Gemüse-Creme

Pasta in Verbindung mit Rucola ergibt ein frisches italienisches Nudelgericht. Rucola enthält einen hohen Gehalt von Beta-Carotin und Folsäure was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. Frisch zum Salat, als Pesto oder wie hier zu Pasta ist er eine gute Ergänzung zur gesunden Ernährung.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

500 Gramm Nudeln
1 Teelöffel Tafelsalz oder 1/2 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Paprika
150 Gramm Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
1 Zehe Knoblauch
1 Dose gehackte Tomaten
1 Esslöffel Tomatenmark
300 Gramm Rucola
3 Esslöffel Hefeflocken
2 Teelöffel Oregano
1/2 Teelöffel Zucker
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Cayennepfeffer,
etwas Pflanzenöl

Kochen Sie die Nudeln in Salzwasser (oder Gemüsebrühe) recht bissfest und fangen Sie beim Abgießen etwas Kochwasser auf. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten dann gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Paprikaschoten bitte ebenfalls in Würfel und putzen Danach die Champignons (siehe Tipp) die Sie außerdem achteln. Die Zwiebel, die Paprika und Champignons braten Sie jetzt bitte in einer Pfanne mit etwas heißem Pflanzenöl an.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Pasta in Rucola-Gemüse-Creme

Danach schneiden Sie den abgezogenen Knoblauch in Würfel, geben ihn mit in die Pfanne und braten ihn kurz mit. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Tomaten in Würfel. Die Tomatenwürfel geben Sie dann bitte mit dem Tomatenmark in die Pfanne und würzen die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer, Zucker, Oregano und Schärfe. Die Hefeflocken rühren Sie ebenfalls unter und geben anschließend die Nudeln hinzu.

Dann halbieren Sie den Rucola, spülen ihn mit kaltem Wasser ab und reißen ihn mit den Händen in Stücke. Den Rukola mischen Sie zum Schluss unter das Gericht und die servieren die Pasta auf vorgewärmten Tellern Ihren Gästen.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Wheaty Seitanbraten beev an Pilzrahmsauce mit Brezenknödeln und Rotkraut

Eine vegane Lebensweise heißt nicht, dass man zu Weihnachten nicht auch einen festlich leckeren Braten servieren kann. Sich zu Weihnachten etwas gönnen und trotzdem ein gutes Gewissen haben geht mit dem "Seitanbraten beev" von Wheaty.

Menge: 2 Portionen

4 Scheiben Wheaty Seitanbraten/Bratenrolle beev (erhältlich in diversen Onlineshops, u.a. bei Veganz und Smilefood.), 100 Gramm Shiitakepilze, alternativ Champignons (siehe Tipp), eventuell 2 Esslöffel Weißmehl (bei Champignons), 3 Zwiebeln, 6 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Tomatenmark, 4 Esslöffel Weißmehl, 400 Milliliter Gemüsebrühe, 300 Milliliter Sojasahne, 1 Zitrone, 1 Orange, 2 Esslöffel Sherry, etwas Tafelsalz etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zutaten für Brezenknödeln

3 Laugenbrezeln vom Vortag, 4 trockene Brötchen, ½ Liter Sojamilch
1-2 Esslöffel Paniermehl oder Pankomehl, 2-3 Esslöffel Weißmehl
1-2 Esslöffel gehackte Petersilie, 1 kleine Zwiebel geschält und gehackt
1 Esslöffel Sonnenblumenöl, etwas Gemüsebrühepulver, etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, etwas Muskat,

Zutaten für Rotkraut mit Birnenstreifen

1 Kilogramm Rotkraut (alternativ Rotkraut aus dem Glas/ aus der Dose),
1 Zwiebel geschält und gehackt etwas Sonnenblumenöl, 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken,
½ Zimtstange, etwas Tafelsalz etwas Vanillezucker, 1 Schuss Essig, 250 Milliliter Apfelsaft,
2 Äpfel (Boskop), 3 feste Birnen, etwas Zucker

1. Seitanbraten an Pilzrahmsauce
Garen Sie die geputzten Pilze (siehe Tipp) in leicht kochendem Wasser etwa 10-15 Minuten. Dann nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus, lassen sie gut abtropfen und schneiden die Pilze in sehr kleine Stücke. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, braten die Zwiebelwürfel zusammen mit den Pilzen an und geben das Tomatenmark dazu (Tomatisieren = Tomatenmark zur Geschmacksverbesserung anbraten um Röststoffe zu bilden).

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Wheaty Seitanbraten beev an Pilzrahmsauce mit Brezenknödeln und Rotkraut

Anschließend bestäuben Sie die Zutaten mit Weißmehl, lassen es dunkler werden und füllen den Topf mit Gemüsebrühe auf. Danach rühren Sie die Sojasahne und den Sherry ein. Unter Rühren lassen Sie das Ganze nochmals aufkochen und geben die abgeriebene Schale von einer heiß abgespülten Zitrone und einer heiß abgespülten Orange dazu.

Nun schmecken Sie den Topfinhalt mit Tafelsalz und Pfeffer ab, legen die Seitanbratenscheiben in die Sauce und erhitzen sie darin. Dann garnieren Sie den Seitanbraten an Pilzrahmsauce mit getrockneter Petersilie.

2. Brezenknödeln
Schneiden Sie die Brezeln und Brötchen in kleine Würfel. Dann erwärmen Sie die Sojamilch in einem Topf (nicht kochen) und geben die Milch über die Brezel-Brötchenmasse. Jetzt dünsten Sie die Zwiebelwürfel und die gehackte Petersilie in Sonnenblumenöl kurz an und geben sie zur Knödelmasse. Das Paniermehl (oder Pankomehl) und das Weißmehl mischen Sie bitte unter, dabei sollte ein fester Teig entstehen.

Diesen schmecken Sie bitte mit Tafelsalz, Pfeffer, Muskat und Gemüsebrühepulver ab, formen mit feuchten Händen Knödel und lassen sie in heißem Salzwasser etwa 20 Minuten ziehen (nicht kochen).

3. Rotkraut mit Birnenstreifen
Die äußeren Blätter vom Rotkraut (Rotkohl) entfernen Sie bitte. Dann vierteln Sie den Rotkrautkopf und schneiden den Stielansatz heraus. Danach schneiden Sie den Rotkraut in feine Streifen schneiden oder hobeln ihn mit einer Küchenreibe. Das Speiseöl erhitzen Sie anschließend in einem Topf und dünsten die gewürfelte Zwiebel darin an. Danach geben Sie das Rotkraut dazu und fügen die Gewürze sowie Tafelsalz, den Vanillezucker und den Essig hinzu. Nun füllen Sie den Topf mit dem Apfelsaft auf. Die Äpfel schälen Sie bitte, entkernen sie, schneiden sie in Stücke und geben die Apfelstücke zum Rotkraut in den Topf. Danach decken Sie den Topf mit einem Deckel zu und garen das Rotkraut etwa 50-60 Minuten bei kleiner Hitze. Dann spülen Sie die Birnen mit kaltem Wasser ab, achteln sie, entkernen sie und karamellisieren die Birnen in einer Pfanne mit Zucker leicht. Beim Servieren richten Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern an und verteilen dabei die Birnen auf dem Rotkraut.

Fertig ist das perfekte Weihnachtsdinner.

Unser Tipp:
Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Pasta mit grünem Spargel in Sahnesauce mit Mandelparmesan

Für alle, die wenig Zeit haben, aber trotzdem eine gesunde und vollwertige Mahlzeit zu sich nehmen möchten, präsentieren wir heute dieses Rezept für Pasta mit grünem Spargel in Sahnesauce an Mandelparmesan.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Vollkorn-Pasta (zum Beispiel Fusili)
1 Esslöffel Olivenöl
500 Gramm grüner Spargel
1 Zehe Knoblauch
1 kleine Zwiebel oder halbe Frühlingszwiebel
150 Milliliter Soja- oder Hafersahne
1 Schuss Weißwein (optional)
1 Esslöffel Gemüsebrühepulver
etwas Saft und Abrieb einer halben Zitrone
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für das Mandelparmesan

200 Gramm geschälte Mandeln
30-50 Gramm Hefeflocken
50 Gramm Semmelbrösel
Abrieb einer halben Bio-Zitrone
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Kochen Sie die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung al dente (Vollkorn-Fusili brauchen etwa 8-9 Minuten). Währenddessen erhitzen Sie in einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl.

Dann schälen Sie den Spargel (nicht die Köpfe), schneiden die holzigen Enden ab und schneiden den Spargel in 2-3 Zentimeter lange Stücke. Danach braten Sie den Spargel ein paar Minuten an. Nun ziehen den Knoblauch ab, hacken ihn in kleine Würfel, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Die beiden Zutaten geben Sie in die Pfanne und braten sie noch einige Minuten weiter.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Pasta mit grünem Spargel in Sahnesauce mit Mandelparmesan

Dann löschen Sie den Inhalt der Pfanne entweder mit Weißwein oder Nudelwasser (wenn Kinder mitessen) ab, gießen ihn mit Sojasahne auf und würzen ihn mit Gemüsebrühe, Saft und Abrieb einer heiß abgespülten Zitrone, sowie Tafelsalz und Pfeffer. Wenn die Nudeln gar sind gießen Sie diese durch ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen) und schwenken die Nudeln in der Sauce.

Die Mandeln rösten Sie bitte in einer trockenen Pfanne an, bis sie leicht gebräunt und aromatisch sind. Dann lassen Sie die Mandeln auf einem Teller komplett auskühlen. Anschließend zerkleinern Sie die Mandeln im Mixer zur gewünschten Konsistenz, dann fügen Sie die restlichen Zutaten und mixen sie nochmal durch.

Zum Schluss schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten es auf vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Gegrillte Shiitake-Möhren-Wraps

Heute präsentieren wir dieses ungewöhnliche Rezept für gegrillte Shiitake-Möhren-Wraps. Shiitake ist ein sehr beliebter und schmackhafter Speisepilz. Falls Sie ihn vorher noch nicht kannten, werden Sie ihn nach ausprobieren dieses Rezepts lieben!

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Menge: 2 Wraps

2 Wraps
2 kleine Möhren
etwa 4 Shiitake Pilze
1 Scheibe Zwiebel
5 (Kalamata) Oliven
1-2 Teelöffel Sesam
etwas frischer Oregano
Optional: 1-2 Teelöffel Kapern
Optional: etwas Chili

Für die Tomatenpaste

ein paar eingelegte Tomaten oder getrocknete Tomaten
Olivenöl
eine dünne Scheibe Zwiebel oder 1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Tafelsalz
Kräuter der Provence (oder frische Kräuter nach Belieben)

Pürieren Sie die Zutaten für die Tomatenpaste mit einem Pürierstab (oder im Mixer) zu einer gleichmäßigen Masse. Wenn Sie eingelegte Tomaten verwenden, können Sie das Speiseöl verwenden, in welchem die Tomaten eingelegt waren. Benutzen Sie bitte getrocknete Tomaten, Sie sollten diese vorher mit heißem Wasser übergießen, etwa 30 Minuten ziehen lassen und das Wasser abtropfen lassen bevor Sie die Tomaten weiter verwenden.

Dann putzen Sie die Shiitake-Pilze und schneiden sie in Scheiben. Die Zwiebelscheibe hacken Sie bitte grob in Würfel. Danach braten Sie die Zwiebelwürfel in einer Pfanne in etwas heißem Speiseöl glasig, geben die Shiitake-Scheiben hinzu und braten sie noch kurz zusammen weiter. Nun nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle und geben die geschnittenen Oliven dazu. Den frischen Oregano, den Sesam (ebenso wie Kapern und gehackte Chili) vermengen Sie bitte ebenfalls mit den Pilzen/Zwiebeln. Jetzt raspeln Sie die geschälten und kalt abgespülten Möhren auf einer Küchenreibe.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Hauptspeise:

Fortsetzung: Gegrillte Shiitake-Möhren-Wraps

Die Wraps bestreichen Sie dann dünn mit der Tomatenpaste bestreichen. Im Anschluss verteilen Sie die gerasspelten Möhren und die restlichen Zutaten aus der Pfanne auf den Wraps. Anschließend klappen Sie die Wraps zusammen und grillen sie am besten noch kurz in einem Sandwichtoaster an.

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

Unser Tipp:
Wenn Sie keinen Sandwichtoaster haben, können Sie die Wraps natürlich auch so servieren.

UNSERE VISION UND MISSION
Unsere Vision ist eine Welt, in der alle Tiere Respekt und Schutz erfahren.

Animal Equality ist eine internationale Organisation, die gemeinsam mit Gesellschaft, Politik und Unternehmen daran arbeitet, Grausamkeit in der Massentierhaltung zu beenden.
https://animalequality.de/

(unbezahlte Werbung)

Beilage:

Wheaty-Auberginenröllchen

Die Temperaturen steigen und die Grillsaison beginnt. Dass vegan Grillen lecker und einfach geht, zeigen viele Rezepte. Wir stellen euch ein extrem einfaches und schnelles Grillrezept von Wheaty vor, welches ihr am Wochenende noch ausprobieren könnt.

2 Auberginen
6 Scheiben Wheaty VEGANSLICES Salami
etwas Tafelsalz
etwas Olivenöl
100 Gramm Rucola
6 kleine Holzspießchen

Außerdem:
ein paar Holzspießchen

Spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie die Enden und schneiden Sie die Auberginen längs in etwa 8 Millimeter dicke Scheiben. Dann bestreuen Sie beide Seiten mit etwas Tafelsalz und lassen sie etwa 10 Minuten ziehen. Danach spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab und tupfen sie trocken. Die Auberginenscheiben belegen Sie jetzt mit den VEGANSLICES Salami, rollen sie auf und stecken sie mit Holzspießchen fest.

Zum Schluss bestreichen Sie die Auberginen mit Olivenöl, grillen sie und servieren das Gericht danach Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern mit kalt abgespülten Rucola.

Unser Tipp:
Das Rezept funktioniert natürlich auch mit Zucchini.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Beilage:

Schlehengelee aus frischen Schlehen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Schlehen, frisch
500 Gramm Gelierzucker 1:1
500 Milliliter Wasser

Falls die Schlehen vor dem ersten Frost geerntet wurden, sollten Sie sie einen Tag ins Gefrierfach legen.

Lassen Sie die Schlehen (sie können auch noch gefroren sein) etwa 5-6 Minuten in dem Wasser kochen. Nachdem sie aufgeplatzt sind, gießen Sie die Schlehen durch ein Sieb ab (den Schlehensaft müssen Sie bitte auffangen) und spülen sie kurz mit warmen Wasser ab (damit die Schlehen nicht weiter garen).

Den entstandenen Schlehensaft bringen Sie nun erneut im Topf zum Kochen und lassen ihn mit dem Gelierzucker weitere 5-6 Minuten kochen.

Zum Schluss füllen Sie das Gelee in entsprechende heiß ausgespülte Gefäße ab.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten
Kochzeit: etwa 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Beilage:

Schlehengelee aus frischen Schlehen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Schlehen, frisch
500 Gramm Gelierzucker 1:1
500 Milliliter Wasser

Falls die Schlehen vor dem ersten Frost geerntet wurden, sollten Sie sie einen Tag ins Gefrierfach legen.

Lassen Sie die Schlehen (sie können auch noch gefroren sein) etwa 5-6 Minuten in dem Wasser kochen. Nachdem sie aufgeplatzt sind, gießen Sie die Schlehen durch ein Sieb ab (den Schlehensaft müssen Sie bitte auffangen) und spülen sie kurz mit warmen Wasser ab (damit die Schlehen nicht weiter garen).

Den entstandenen Schlehensaft bringen Sie nun erneut im Topf zum Kochen und lassen ihn mit dem Gelierzucker weitere 5-6 Minuten kochen.

Zum Schluss füllen Sie das Gelee in entsprechende heiß ausgespülte Gefäße ab.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten
Kochzeit: etwa 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Beilage:

Vegane Butter aus Kokosfett

Menge: 1 Portion

250 Gramm Kokosfett, ungehärtetes
10 Esslöffel Rapsöl (Albaöl), schwedisches, mit Buttergeschmack

Geben Sie das Kokosfett Sie in einen Topf und lassen es bei geringer Hitze schmelzen. Dann rühren Sie das Albaöl unter und füllen die vegane Butter in verschließbare Gefäße.

Die Gefäße verschließen Sie oder decken sie ab und lassen die vegane Butter im Kühlschrank aushärten.

Die Mengenangabe reicht übrigens für 2 Gläser mit jeweils 280 Gramm Inhalt.

Arbeitszeit: 10 Minuten
Ruhezeit: etwa 60 Minuten
Kochzeit: etwa 5 Minuten

Rührtofu

"Wer braucht schon Eier?" Wir jedenfalls nicht. Rührtofu schmeckt super und ist genau das Richtige für ein herzhaftes Frühstück!

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Räuchertofu
1/2 kleine Zwiebel
100 Milliliter Sojamilch
1/4 Teelöffel Kurkuma
1/3 Teelöffel Kala Namak (schwarzes Salz)
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl

Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in feine Würfel und braten Sie sie in etwas Speiseöl an. Dann bröseln Sie den Tofu dazu, gießen alles mit der Sojamilch auf und würzen es mit den Gewürzen. Das Ganze reduzieren Sie bitte unter Rühren bei mittlerer Hitze bis zum gewünschten Grad.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Beilage:

Baked Tofu

Wie vielfältig und lecker Tofu zubereitet werden kann, wird mit diesem Rezept wieder einmal deutlich. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 Block Tofu (so fest wie möglich)
3/4 Tasse Gemüsebrühe
3 Esslöffel Balsamico Essig
2 Esslöffel Tamari oder Sojasauce
1 Teelöffel getrockneter Thymian
3 Zehen Knoblauch, gepresst
1 Esslöffel Reissirup (optional)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chili nach Geschmack

Außerdem:
etwas Küchenpapier
etwas Backpapier

Vermengen Sie in einer Plastikbox alle Zutaten für die Marinade. Dann spülen Sie den Tofu mit kaltem Wasser ab und pressen ihn beziehungsweise mit dem Küchenpapier trocken. Anschließend schneiden Sie den Tofu in Würfel, Scheiben oder Dreiecke. Danach versenken Sie den Tofu in der Marinade und geben ihn mit der Folie abgedeckt für mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank, am besten über Nacht.

Wenn der Tofu nicht komplett in der Marinade schwimmt, sollten Sie ihn gelegentlich wenden.

Nun heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor und verteilen den Tofu auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech. Dann übergießen Sie ihn mit je 1/2 Teelöffel Marinade, backen den Tofu 20 Minuten im Backofen, wenden ihn und übergießen den Tofu dann wieder mit Marinade. Nach insgesamt 30-40 Minuten sollte der Tofu fertig sein.

Fertig heißt: an manchen Stellen knusprig, an anderen von klebrig-süß-pikanter Marinade überzogen.

Der Baked Tofu eignet sich übrigens für asiatische Gerichte, Gemüsepfannen, Wraps, Salate aber auch in einem Sandwich würde er eine gute Figur machen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Beilage:

Bohnen-Bratlinge

Diese gesunden Bratlinge machen sich gut in einem Burger oder
wie hier mit Hirse, Joghurtsauce und Salat.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 kleine Dose weiße Bohnen
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
1/2 Tasse feine Haferflocken
1 Esslöffel Leinsamen oder Chiasamen mit 3 Esslöffel Wasser
ein paar Gewürze nach Geschmack (zum Beispiel mexikanische Gewürzmischung)
1 Teelöffel Agavensirup
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
ein paar frische Kräuter nach Geschmack (zum Beispiel Koriander)
etwas Semmelbrösel (Paniermehl oder Pankomehl)

Außerdem:
etwas Backpapier

Vermengen Sie die Lein- oder Chiasamen mit Wasser und stellen Sie sie beiseite, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. Dann spülen Sie die Bohnen in einer großen Schüssel ab und lassen sie abtropfen. Danach zerdrücken Sie die Bohnen mit einer Gabel, geben das Bohnenkraut dazu, verkneten sie mit den Haferflocken, den Leinsamen-/Chia-Gel, den Gewürzen, dem Agavensirup und den Kräutern zu einer einheitlichen Masse und justieren die Masse eventuell mit mehr Flüssigkeit oder Haferflocken nach.

Sie sollten die Bohnen-Bratlinge übrigens unbedingt Vorkosten, die Masse verträgt viel Würze!

Anschließend formen Sie mit nassen Händen Bratlinge. diese wenden Sie bitte in Semmelbröseln (oder Pankomehl) und legen sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Zum Schluss backen Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius, bis sie außen knusprig sind.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Beilage:

Karamellisierte Auberginen

Viel Gemüse und wenig Fett. Dazu noch unglaublich lecker. Unser heutiges Rezept: karamellisierte Auberginen auf Basmati Reis.

Zubereitungszeit: 45-60 Minuten

1 Esslöffel Speiseöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
2 Auberginen (oder 1 Aubergine + anderes Gemüse nach Wahl, bei mir zum Beispiel Zucchini und Fenchel)
3 Esslöffel Rohrzucker oder Ahornsirup
1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 guter Schuss Sojasauce
1 guter Schuss Reisessig (oder Apfelessig)
eventuell frische Kräuter (Koriander, Basilikum)

Ziehen Sie die Zwiebel, den Knoblauch ab und schälen Sie den Ingwer bevor Sie ihn fein hacken. Dann entfernen Sie von den Auberginen die Stielenden, putzen eventuell anderes Gemüse und schneiden das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke. Danach erhitzen Sie etwas Speiseöl in einer Pfanne und braten das Gemüse darin bei großer Hitze an, bis das Gemüse etwas Farbe genommen hat. Nun geben Sie den Zucker/Ahornsirup dazu, mengen ihn unter und lassen den Zucker/Ahornsirup karamellisieren.

Gewürzt werden die Zutaten anschließend mit Gemüsebrühe, dann löschen Sie sie mit Sojasauce und Essig ab und lassen alles auf mittlerer Hitze sämig einkochen (auf den ersten Blick ist vielleicht zu viel Flüssigkeit in der Pfanne, aber gerade die Auberginen saugen das schnell auf. Wenn Sie das Gericht also nur mit anderem Gemüse ohne Auberginen macht, sollten Sie weniger Sojasauce/Essig nehmen).

Zum Schluss richten Sie die Beilage auf vorgewärmten Tellern auf Basmati Reis an und garnieren sie mit frischen abgespülten und trocken geschüttelten Kräutern.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Grüner Smoothie (alkoholfrei)

Dieser Smoothie ist eine absolute Vitaminbombe und genau das Richtige,
um die Abwehrkräfte in kalten Wintertagen auf Vordermann zu bringen.

Menge: 4 Smoothies

1/4 reife, süße Ananas
1 reife Banane
1 Orange
1 Kiwi
4-5 Blätter Endiviensalat (oder ein anderer knackiger grüner Wintersalat)
1 Teelöffel Weizengraspulver
1 Glas stilles Wasser

Spülen Sie alle Zutaten mit kaltem Wasser ab und schälen Sie die Orange. Dann geben Sie alles in den Vitamix Profimixer und pürieren es auf höchster Stufe cremig. Wenn Sie keinen Vitamix besitzen, pressen Sie einfach die Orange aus und püriert dann den Saft zusammen mit den gleichen Zutaten.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Rote Beete Ingwer Smoothie (alkoholfrei)

Rote Beete verfügt sie über einen hohen Gehalt an Vitamin-B, Kalium, Eisen und Folsäure. In Kombination mit Ingwer lässt sich daraus ein gesunder und leckerer Smoothie zaubern.

Menge: 1 Smoothie

1 Rote Beete
2 Möhren
2 Orangen
1 mittelgroßes Stück Ingwer
1/2 Glas frisches Wasser

Außerdem:
ein Paar Einweghandschuhe

Zuerst schälen Sie die Rote Beete (mit den Einweghandschuten) und schneiden sie in Stücke. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie ebenfalls in Stücke. Anschließend schälen Sie die Orangen und den Ingwer, geben die Zutaten in den Mixer und pürieren alles cremig.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Iced Coffee (alkoholfrei)

Vor allem im Frühling und Sommer beliebt, ist ein Eiskaffee eine gelungene Erfrischung für Zwischendurch. Hier eine leckere vegane Variante des Klassikers..

20 Gramm gemahlenen Kaffee
400 Milliliter Wasser
100 Milliliter Sojamilch
Agavendicksaft oder Zucker
ein paar Eiswürfel
Toppings nach Belieben

Gießen Sie das Kaffeepulver in einem großem Gefäß mit Wasser auf und lassen Sie ihn mindestens 12 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen. Danach der Zeit gießen Sie den Kaffee durch ein feines Sieb ab. Anschließend kühlen Sie das Getränk gut und süßen es mit Agavendicksaft, Zucker, Karamell oder ähnlich nach Geschmack.

Nun gießen Sie 200 Milliliter Kaffee und 50 Milliliter (kalter) Sojamilch mit Eiswürfeln auf und servieren das Getränk zusammen mit Karamell, Milchschaum oder auch pur.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten (+ 12 Stunden vorher Vorbereitung)

Seidentofu-Himbeer-Shake (alkoholfrei)

Zubereitungszeit: 1 Minute

200 Gramm Seidentofu
100 Gramm gefrorene Himbeeren
40 Gramm Agavendicksaft
etwa 150 Milliliter Pflanzenmilch
optional 1/2 Teelöffel gemahlene Vanille

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer oder pürieren Sie sie mit einem Pürierstab. Dann füllen Sie das Getränk in ein Glas und servieren es Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Watermelime-Drink (alkoholfrei)

Zubereitungszeit: wenige Minuten

2 Zentiliter frisch gepresster Limettensaft
2 Zentiliter Wassermelonensirup (auch anderer Sirup möglich)
200 Milliliter Mineralwasser prickelnd
1 Granatapfel
etwas Zitronenmelisse

Füllen Sie den Limettensaft mit dem Wassermelonensirup in ein schönes Glas. Dann füllen Sie die Zutaten mit dem Mineralwasser auf und zerteilen anschließend noch den Granatapfel. Das Getränk dekorieren Sie bitte mit der Zitronenmelisse.

Passend zum Drink können frische Wassermelonenscheiben gereicht werden.

Tropical Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Melone
200 Milliliter Ananassaft
1 Banane
1 Kiwi

Pürieren Sie alle Zutaten und füllen Sie sie in ein Glas.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Getränk:

Greenager (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1 Apfel (Boskoop)
2 Kiwis
1 Orange (geschält)
1 Limette (geschält)
2 1/2 Stängel Minze
2 Esslöffel Leinsamen (geschrotete)
1 gehäufter Esslöffel Rosinen
Eiswürfel oder Wasser nach Belieben

Geben Sie einfach alle Zutaten zusammen in einen Standmixer und mixen Sie sie bis es einen cremigen Smoothie ergibt - fertig!

Wenn Ihnen die Mischung zu sauer ist können Sie sie mit einer Banane oder weiteren Trockenfrüchten süßen. Falls Sie es lieber noch etwas grüner mögen, können Sie zum Beispiel noch Gerstengraspulver oder Spinat hinzugeben.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Lieblings-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1 Mango
2 Orangen
etwa 100 Gramm Himbeeren oder gemischte Beeren (tiefgekühlte sparen auch das Hinzugeben von Eiswürfeln)
1 kleines Stück Zitrone (etwa 1/8 Zitrone)
etwa 200 Milliliter Wasser und/oder Eiswürfel nach Belieben
30 Gramm getrocknete Cranberries
Optional: etwas Minze
Optional: ein kleines Stück Ingwer

Natürlich bedarf es für einen Smoothie nicht wirklich ein Rezept, deshalb:
Entfernen Sie die Schalen, geben Sie alle Zutaten zusammen in einen Standmixer und mixen Sie sie, bis es eine gleichmäßige Masse ergibt.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Dessert:

Panna cotta mit Mango-Kumquat-Sauce

Was für eine süße Versuchung! Mit diesem exotischen, leckeren Dessert werden Sie Ihre Familie und Bekannten bestimmt beeindrucken. Dabei geht es ganz leicht zu machen - probieren Sie es aus!

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter Kokosmilch
etwa 100 Milliliter Soja- oder Hafersahne
etwa 60 Gramm Rohrohrzucker (alternativ etwa 2 Esslöffel Agavendicksaft oder einfach weniger Zucker)
1 Vanilleschote
1 Bio-Limette (Zesten und Saft)
1 1/2 Teelöffel Agar Agar
etwas frische Minze als Deko
1 reife Mango
1 kleine Saftorange (frisch gepresst)
2 Bio-Kumquats

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Für die Panna cotta spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben die Schale ab und pressen anschließend den Saft aus. Dann halbieren Sie die Vanilleschote und kratzen das Vanillemark aus der Schote. Danach verrühren Sie das Agar Agar mit etwa 2 Esslöffel kaltem Wasser. Die Kokosmilch, die Sojasahne oder Hafersahne, etwa 3 Esslöffel Limettensaft, das Vanillemark und den Zucker kochen Sie jetzt in einem kleinen Topf unter Rühren auf und geben das mit Wasser angerührte Agar Agar hinzu. Nach dem Aufkochen auf reduzieren Sie die Hitze auf die kleinste Hitzezufuhr und lassen das Ganze etwa 10 Minuten unter Rühren weiterköcheln.

Nach der Kochzeit rühren Sie den Limettenabrieb unter und teilen die Creme auf vier kleine Dessertschalen oder Dessertgläser auf. Danach lassen Sie das Dessert etwa 10-20 Minuten abkühlen und lassen es dann mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank mindestens drei Stunden kalt stehen.

Während der Kühlzeit schälen Sie für die Mango-Kumquat-Sauce eine reife Mango und schneiden sie in Stücke. Dann spülen Sie die Orange mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, halbieren die Orange und pressen den Saft aus. Außerdem spülen Sie die Kumquats mit kaltem Wasser gut ab und halbieren sie.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Dessert:

Fortsetzung: Panna cotta mit Mango-Kumquat-Sauce

Danach pürieren Sie die Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixer zu einem glatten Fruchtmus. Dann stürzen Sie das fertige Panna cotta auf einen Desserteller und richten es mit dem Mangopüree anrichten. Garniert wird das Dessert mit etwas kalt abgespülter und trocken geschüttelter Minze, danach können Sie es Ihren Gästen servieren.

Zubereitungszeit (ohne Kaltstellen): etwa 30 Minuten

Vegane Quarkbällchen

Für die Naschkatzen unter uns haben wir hier eine leckere, süße Versuchung: Quarkbällchen! Ein Klassiker, von dem viele von Ihnen wahrscheinlich gar nicht wussten, dass er auch vegan geht. Also ran an die Zutaten und nachmachen!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

500 Gramm Mehl
6 Esslöffel Zucker
2 Päckchen Backpulver
2 Päckchen Vanillezucker
500 Gramm Sojajoghurt
130 Milliliter Sojadrink
etwas Rum-Aroma
1-2 Liter Speiseöl zum Frittieren
Zucker zum Bezuckern der gegarten Quarkbällchen

Außerdem:
etwas Küchenkrepp

Vermixen Sie alle Zutaten für den Teig mit einem Mixer, erhitzen Sie etwas Speiseöl in einem Topf und geben Sie die Quarkbällchenteig mit zwei Teelöffeln in das heiße Speiseöl. Dann backen Sie die Quarkbällchen goldbraun. Die Quarkbällchen kleben übrigens zuerst am Boden des Topfes fest und steigen dann an die Oberfläche des Öls. Wenn sie rund sind, drehen sie sich übrigens nach einer Weile von alleine um. Wenn sie das nicht tun sollten, können Sie am besten mit einer Gabel oder ähnlichem nachhelfen, damit die Quarkbällchen von allen Seiten schön gleichmäßig braun werden. Wenn sie gar sind, nehmen sie die Quarkbällchen mit einer Schaumkelle aus dem Speiseöl und lassen sie in einem mit Küchenkrepp ausgelegten Sieb ein wenig abkühlen.

Zum Schluss wälzen Sie die Quarkbällchen noch in Zucker und servieren sie Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Dessert:

Nougat-Dinkelvollkorn-Pancakes

Süßkram-Fans aufgepasst. Wir präsentieren Ihnen unglaublich leckere Nougat-Pancakes! Die sind zwar nicht besonders hüftfreundlich aber überzeugen durch innere Werte wie Nougat und Mandelmilch. Und darauf kommt es schließlich an.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

160 Gramm Dinkelvollkornmehl
2 Paket Vanillezucker
1 Paket Backpulver
etwas Tafelsalz
300 Milliliter Mandelmilch (man kann aber auch jede andere Pflanzenmilch verwenden, im Notfall auch Wasser)
1 Esslöffel Speiseöl
2 Esslöffel Nougat (vegan)
2 Esslöffel Agavendicksaft (oder mit einem Esslöffel Zucker ersetzen)
Nougat, Bananen und Mandelsplitter zum Garnieren

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Backpulver in eine Schüssel und verrühren Sie beides anschließend mit allen Zutaten zu einem glatten Teig. Die Konsistenz sollte nicht zu flüssig sein, also rühren Sie bitte im Notfall lieber noch ein wenig Weißmehl unter. Dann erhitzen Sie ein wenig Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne und backen die Pancakes goldbraun.

Zum Schluss richten Sie das Dessert beliebig mit Nougat, Bananen und Mandelsplittern an und servieren es Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Dessert:

Grießbrei mit Kokos

Egal ob als süßes Frühstück oder als leckeres Dessert: Dieses Rezept für Grießbrei mit Kokos passt immer und schmeckt wirklich jedem!

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Menge: 2 kleine Portionen

250 Milliliter Pflanzenmilch nach Wahl
etwa 3 Esslöffel Grieß
1-2 Esslöffel Birkenzucker oder Zucker
2 Esslöffel Kokosflocken
1 Esslöffel Mandel gehobelt
etwas Obst nach Wahl

Die Milch in einem Topf aufkochen. Grieß einrühren und kurz köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Kokosflocken und Zucker untermischen. Wenn es noch zu flüssig ist, etwas Grieß nachgeben. Brei in eine Schüssel geben. Mandeln darüber streuen und mit Obst garnieren. Schmeckt als Frühstück oder Nachspeise.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Dessert:

Schnelles Himbeer-Sahne-Dessert

Das schnelle Himbeer-Sahne-Dessert hält was es verspricht: In nur wenigen Minuten können Sie hier eine köstliche Nachspeise zaubern. Optisch und geschmacklich ein Traum!

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Menge: 2 Portionen

1/2 Packung Puddingpulver (Vanille), 1/4 Liter Pflanzenmilch
50 Milliliter vegane Schlagsahne, 1/2 - 1 Päckchen Sahnesteif
100 Gramm Sojajoghurt
etwa 70 Gramm Rohrzucker
1 Paket Himbeeren
etwas Haselnusskrokrant
Optional: etwas frische Vanille oder Bourbon Vanille Pulver

Außerdem:
etwas Frischhaltefolie

Verrühren Sie das Puddingpulver in einem kleinen Schälchen mit etwa 3 Esslöffel der Pflanzenmilch. Die restliche Milch kochen Sie bitte in einem Topf auf. Dann nehmen Sie den Topf kurz von der Kochstelle und rühren das bereits angerührte Puddingpulver sowie etwa 25 Gramm des Zuckers unter. Danach kochen Sie die Milch unter rühren erneut auf und lassen sie anschließend abkühlen.

Nun putzen Sie die Himbeeren:
Dafür geben Sie die Beeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren danach gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu putzen). Nun erhitzen Sie die Beeren in einem weiteren Topf bei geringer Hitze mit etwa 2 Esslöffel Zucker / bringen sie zum köcheln und verkochen die Beeren zu einer Sauce. Dann lassen Sie die Sauce ebenfalls abkühlen. Den kalten Pudding vermengen Sie jetzt mit dem Sojajoghurt und der aufgeschlagenen Sahne (vegane Schlagsahne aufgeschlagen mit Sahnesteif, dem restlichen Zucker und optional etwas zusätzlicher Vanille). Wenn Sie mögen können Sie noch etwas (1-2 Esslöffel) Sahne für das Topping des Desserts aufheben.

Nun schichten Sie einfach die Pudding-Sahne-Mischung abwechselnd mit der Himbeersauce in ein Glas. Gegebenenfalls können Sie das Dessert mit der restlichen Sahne sowie Haselnusskrokrant (oder anderen gehackten und/oder karamellisierten Nüssen, frischen Beeren et cetera) garnieren.

Zum Schluss decken Sie das Dessert mit der Folie ab und lassen es im Kühlschrank abkühlen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Dessert:

Erdbeer-Kokos-Pfannkuchen

Ob herzhaft oder süß Pfannkuchen sind ein richtiger Klassiker und schmecken immer. Hier haben wir Lust auf diese wunderbar süße Variante. Viel Spaß beim Nachmachen und Teilen mit Freunden (oder zum Alleine-Vernaschen)!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1/2 Tasse Weißmehl
1 Prise Tafelsalz
2/3 Tasse Kokos- und Sojamilch (halb und halb gemischt) | *alternativ: andere pflanzliche Milch
etwas Kokosflocken
ein paar Erdbeeren (frisch oder Tiefkühlware)
etwas Rohrzucker
etwas Speiseöl

Bereiten Sie zunächst einen normalen Pfannkuchenteig vor. Dabei ersetzen Sie einfach etwas (etwa die Hälfte) von der Sojamilch (oder anderen pflanzlichen Milch, je nachdem was Sie am liebsten verwenden) durch Kokosmilch: Das Weißmehl geben Sie mit einer Prise Rohrzucker und einer Prise Tafelsalz in ein Sieb und sieben die Zutaten in eine Schale (damit sich keine Klumpen bilden). Danach vermischen Sie die Kokosmilch mit der Sojamilch. Dann verrühren Sie die Sojamilch mit den trockenen Zutaten, optional können Sie noch ein paar Esslöffel Kokosraspeln mit den in Teig einrühren. Ist der Teig zu dickflüssig können Sie natürlich noch etwas Sojamilch dazu geben, ist er zu dünnflüssig noch etwas Weißmehl.

Anschließend geben Sie die Erdbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen die Beeren abtropfen bevor Sie sie von der Blüte befreien. Dann schneiden Sie die Beeren in Scheiben, geben den Teig in eine heiße beschichtete Pfanne (mit etwas heißem Speiseöl) und verteilen die Erdbeerscheiben darauf. Nun geben Sie noch etwas Rohrzucker darüber, wenden die Pfannkuchen einmal und streuen wenn die Pfannkuchen durch sind vor dem Servieren noch ein paar Kokosraspeln auf das Dessert.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Käsestangen

Für einen schnellen und einfachen Snack für den kleinen Hunger zwischendurch oder als Mitbringsel für Geburtstage oder andere Anlässe können wir dieses Rezept empfehlen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

4 gefrorene Laugenbrezeln
3 1/2 Scheiben veganer Käse (in Reformhäusern, diversen Bio-Märkten oder Online-Shops erhältlich)

Die gefrorenen Laugenbrezeln lassen Sie bitte über Nacht auftauen und bringen sie dann in Stangenform. Danach verteilen Sie den veganen Käse auf den Stangen und backen die Käsestangen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius für etwa 10 Minuten, sodass der Käse schön zerlaufen und das Gebäck goldbraun ist.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Möhrenaufstrich

Heute gibt es ein Rezept für einen tollen, selbstgemachten Möhrenaufstrich. Dieser geht schnell und braucht nur wenige Zutaten. Er eignet sich perfekt für Schul- oder Arbeitsbrote.

1 Esslöffel Olivenöl
200 Gramm Möhren
50 Milliliter Gemüsebrühe
1 kleine Knoblauchzehe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Kreuzkümmel
etwas Chili
1 Esslöffel Zitronensaft
4 Walnüsse
etwas Petersilie

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie sie in grobe Würfel. Dann dünsten Sie die Möhrenwürfel in etwas heißem Olivenöl in einem kleinen Topf kurz an und löschen die Möhren anschließend mit der Gemüsebrühe (und gegebenenfalls zusätzlich mit dem Miso) ab (Miso ist eine japanische Gewürzpaste, die hauptsächlich aus Sojabohnen besteht. Erhältlich ist sie in den meisten Asia-Shops). Nun geben Sie einen Deckel auf den Topf und dünsten das Gemüse auf niedrigster Hitze etwa 5-10 Minuten. Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab und pressen ihn oder schneiden den Knoblauch in sehr feine Würfel. Danach vermengen Sie den Knoblauch mit den Gewürzen und einem Schuss Zitronensaft.

Sobald die Möhrenwürfel weich genug zum Pürieren sind, können Sie diese abgießen und in einer Schüssel zusammen mit den Nüssen und der Knoblauch-Gewürzmischung fein pürieren. Jetzt spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie fein. Dann rühren Sie die gehackte Petersilie unter die Möhren und füllen das Ganze in ein großes heiß ausgespültes Glas ab. Im besten Fall lassen Sie den Möhrenaufstrich einen Tag abgekühlt im Kühlschrank durchziehen, fertig ist der gesunde Aufstrich.

Dieser Aufstrich eignet sich übrigens für Knäckebrot oder auch frisches Baguette.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Pizzastangen

Wir haben eine vegane Variante gefunden, die Sie ganz einfach mit dem Wilmersburger Pizzaschmelz zuhause nachmachen können. Perfekt als Snack oder auch zum Mitnehmen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1 große Zwiebel
2 1/2 Möhren
1 Paket Tomatensauce
Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer
2 Paket veganen Blätterteig
Wilmersburger Käseschmelz
Sojamilch zum Bestreichen

Heizen Sie den Backofen auf 220 Grad (Umluft) vor. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schälen die Möhren und schneiden beide Zutaten in feine Würfel (oder reiben sie auf einer Küchenreibe). Danach schwitzen Sie beides kurz in einem kleinen Topf an und löschen die Zutaten mit der Tomatensauce ab. Abgeschmeckt wird die Tomatensauce mit Oregano, Basilikum, Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend rollen Sie den Blätterteig aus und bestreichen ihn dünn mit der Tomatensauce dünn beziehungsweise mit dem Käseschmelz. Nun schneiden Sie den Teig in 1,5 Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Streifen falten Sie jetzt in der Hälfte zusammen und drehen die Seiten gegeneinander ein.

Danach bestreichen Sie die Stängel mit der Sojamilch und streuen nochmals eine Schicht Käseschmelz darüber.

Zum Schluss backen Sie die Pizzastangen im Backofen und bei 220 Grad (Umluft) so lange, bis sie schön goldbraun sind.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Grilled Cheese Sandwich

Extrem leckere und tierleidfreie Alternative des Partyklassikers "Grilled Cheese Sandwich"!

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Menge: für einen Haufen Toasts

2 Möhren, 4 Kartoffeln (festkochend)
4 Esslöffel Hefeflocken, 1/2 rote Paprika
1/2 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
100 Gramm Cashewkerne, 1 Knoblauchzehe,
1 Teelöffel Tafelsalz, 2 Teelöffel Zwiebelpulver
100 Milliliter Sojamilch, 200 Milliliter Wasser
3 Esslöffel Olivenöl

Zunächst schälen Sie die Möhren und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerne, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen die Schote auch gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schälen Sie die Kartoffeln und spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab. Nun schneiden Sie das Gemüse und die Knollen grob in Würfel. Anschließend garen Sie die Möhrenstückchen und die Kartoffelstückchen in Gemüsebrühe bissfest.

Für die Käsesauce geben Sie bitte die restlichen Zutaten in einen Mixer oder alternativ in einen Rührbecher, um alles mit einem Pürierstab zu zerkleinern. Sind die Möhren- und Kartoffelstückchen "durch", geben Sie auch diese zu den anderen Zutaten. Jetzt pürieren Sie alles so lange, bis eine schöne homogene Masse entstanden ist.

Danach kochen Sie ihre Käsesauce noch mal kurz auf (das gibt ihr eine schönere Konsistenz) und schmecken sie eventuell mit dem Salz ab (mit dem Salz sollten Sie nicht geizen, damit es "authentisch" schmeckt).

Nun bestreichen Sie die Toastscheiben mit dem "Schmelzkäse" und setzen eine weitere Toastscheibe darauf. Dann "rösten"Sie das Sandwich in die fettlose Pfanne und braten es von beiden Seiten knusprig.

Wenn Sie einen Sandwichtoaster oder Kontaktgrill besitzen, umso besser!

Jetzt bringen Sie die Toastscheiben noch in die richtige „Sandwichform“, indem Sie sie diagonal halbieren.

Unser Tipp:
Als Beigabe passen sehr gut Essiggurken oder Mixed Pickles. Aber natürlich auch frische Gemüsesticks sind eine sehr beliebte Beilage.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Sweet and Sour Seitan

Lecker und gesund ist dieses asiatische Gericht. Schmeckt fantastisch zu Reis oder gebratenen Nudeln. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

Menge: 4 Portionen

2 Hände voll Seitangeschnetzeltes (in Reformhäusern oder Biomärkten erhältlich)
1 Zwiebel
1/2 rote Paprika
2 kleine Möhren
3 Esslöffel Ketchup
2 Esslöffel Essig
1/2 Esslöffel Zucker
2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Sherry oder Reiswein
4 Esslöffel Gemüsebrühe (kalt, + extra 3 Esslöffel)
1 Handvoll Ananasstücke
2 Teelöffel Tapioka- oder Maisstärke
2 Esslöffel Speiseöl
2 Knoblauchzehen

Schneiden Sie die Möhren in feine Stifte und die abgezogene Zwiebel in Spalten. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen die halbe Schote mit kaltem Wasder aus. Danach schneiden Sie die halbe Paprikaschote in stäbchengerechte Stücke.

Die Ananasstücke schneiden Sie nun je nach Geschmack in 1-Zentimetergroße Stücke. Anschließend rühren Sie in einer Schüssel die Zutaten für die Sauce zusammen, also den Ketchup, den Essig, den Zucker, die Sojasauce, den Sherry, die Gemüsebrühe (kalt) und die Tapioka- oder Maisstärke. Durch die Stärke wird die Mischung recht trüb, dieser Eindruck verschwindet aber wieder beim Kochen.

Hacken Sie danach die abgezogenen Knoblauchzehen grob in Würfel und schwitzen Sie sie im heißen Speiseöl unter ständigem Rühren in eine Pfanne für etwa 1/2 Minute an. Bevor der Knoblauch dunkel und bitter wird, geben Sie Bitte den Seitan dazu und rösten ihn (ebenfalls unter ständigem Rühren) an, bis er eine schöne Farbe und die richtige Konsistenz bekommen hat.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Fortsetzung: Sweet and Sour Seitan

Danach geben Sie das Gemüse dazu. Wenn dieses ebenfalls leichte Röstspuren bekommen hat, fügen Sie bitte die 3 Esslöffel Gemüsebrühe in die heiße Pfanne, die Sie noch übrig haben (zur Not geht auch Wasser). Damit wird das Gemüse jetzt gar gedämpft. Ist alles gar schalten Sie die Kochstelle bitte ab und geben unter Rühren die Sauce dazu.

Die Tapiokastärke stockt übrigens sehr schnell, sollte die Sauce also zu dick werden, können Sie auf jeden Fall noch etwas Wasser dazu geben. Sobald die Sauce wieder klar ist, richten Sie sie bitte an und servieren die sie Ihren Gästen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Vanille-Eis

Mit Hilfe des 1001 Vanille-Eis-Pulvers von Biovegan können Sie ganz schnell
ein cremiges Vanilleeis zaubern. Perfekt um sich auf den Sommer einzustimmen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten + eine Nacht kaltstellen

Zutaten

150 Milliliter Sojadrink (oder irgendeine andere Pflanzenmilch)
100 Milliliter Sojasahne oder Sojacreme
100 Liter Vanille-Eis-Pulver von Biovegan

Vermischen Sie die Sojadrink und die Sojasahne in einer Schüssel, mixen Sie die Zutaten durch und rühren Sie nach wenigen Minuten das Vanille-Eis-Pulver unter. Dann mixen Sie nochmals das Eis und stellen es über Nacht in das Gefrierfach.

Auf Wunsch können Sie das Eis noch mit eigenen Zutaten verfeinern oder mit Biovegan Dessertsauce, zum Beispiel Schoko oder Karamell, verzieren.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Sommerrollen

Sommerrollen stammen ursprünglich aus Vietnam und kommen in traditioneller Form sowohl mit einer anderen Füllung als auch einem anderen Dip daher. Diese Kreation von Vegan Guerilla steht den Originalen jedoch in nichts nach. Perfekter Snack für warme Sommertage!

Menge: 2 Personen

etwa 8-10 Blätter Reispapier
100 Gramm Pilze (zum Beispiel Shimeji aus dem Asiamarkt)
2 kleine Möhren, 100 Gramm Seitan
ein paar Sprossen (zum Beispiel Alfalfa)
100 Gramm asiatische Nudeln
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Sojasauce
etwas Speiseöl

Putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und braten Sie den Seitan (in dünnen Streifen) in einer heißen Pfanne mit etwas heißem Speiseöl an. Dann salzen Sie die Pilze leicht und würzen den Seitan mit etwas schwarzem Pfeffer. Wenn alles leicht goldbraun ist geben Sie einen Schuss Sojasauce, verrühren die Zutaten und nehmen sie von der Kochstelle.

Anschließend kochen Sie für die Nudeln etwas Wasser auf und lassen die Nudeln etwa 3-4 Minuten in Salzwasser köcheln. Wenn Sie andere Nudeln aus dem Asiamarkt verwenden einfach nach Packungsbeilage verfahren, einige müssen gar nicht gekocht werden, sondern nur in Wasser eingeweicht werden. Ganz wichtig: Sowohl Nudeln, Seitan als auch Pilze müssen abgekühlt sein, bevor Sie sie weiter verwenden!

Jetzt schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz ab, raspeln sie oder schälen die Möhren mit dem Sparschäler in dünne Möhrenstreifen. Das Reispapier (immer eins nacheinander) legen Sie dann in kaltes Wasser. Nach etwa 1 Minute ist es weich/biegsam. Dann nehmen Sie das Reispapier wieder heraus und platzieren es auf einem Küchentuch, damit das überschüssige Wasser aufgenommen wird. Danach geben Sie etwas von dem dem Seitan, den Nudeln, den Pilzen, den Möhrenstreifen und den Sprossen auf das Reispapier und rollen das Papier ein. Dazu servieren Sie bitte Sojasauce zum Dippen und nach eigenem Belieben Wassabi-Paste.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie 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.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Pekan-Schoko-Bananenbrot

Mal etwas anderes ausprobieren? Wie wäre es mit diesem köstlichen Pekan-Schoko-Bananenbrot?

Menge: 1 Bananenbrot
(Springform … 20 Zentimeter oder Standard-Kastenform)

3- 4 sehr reife Bananen
2 Teelöffel Apfelessig
60 Milliliter Kokosmilch
2 Teelöffel Kokosöl (zum Beispiel von Dr. Goerg)
etwa 50 Gramm Pekannüsse
120 Gramm Dinkelvollkornmehl
120 Gramm Haferflockenmehl
1 1/2 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel Kardamom
etwa 100 Gramm vegane Schoko-Tropfen (Backabteilung)
30 Gramm Zucker (alternativ: 3 Esslöffel Agavendicksaft)

Außerdem:
eventuell etwas Backpapier

Zerdrücken Sie die abgezogenen Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel. Dann geben Sie den Essig dazu, vermengen die Zutaten und stellen das Ganze kurz beiseite. Außerdem heizen Sie bitte den Backofen auf 185 Grad Celsius (Umluft) vor.

Danach erhitzen Sie in einem kleinen Topf die Kokosmilch und das Kokosöl und schmelzen darin etwa die Hälfte der Schokotropfen.

Dann vermengen Sie die Zutaten mit den Bananen, dem Zimt, dem Kardamom und dem Zucker (Agavendicksaft). Danach geben Sie das Weißmehl in eine Rührschüssel, fügen die zerhackten Pekannüsse (heben Sie sich ein paar zum Verzieren auf), vermischen alles und ergänzen es mit dem Backpulver. Dazu geben Sie nun die Bananen-Schokomischung und die restlichen Schokotropfen und rühren alles, am besten mit dem Handrührgerät, gut durch.

Die Masse geben Sie nun in Ihre eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backform, verzieren sie mit den restlichen Pekannüssen und backen das Bananenbrot backen das Bananenbrot für etwa 40 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Cremiges Bananeneis

Bei diesem himmlischen Bananeneis kriegt man doch Lust auf Sommer,
Sonne und gute Laune, oder?

Menge: 2 Portionen

2 Bananen
1 Esslöffel Erdnussbutter
eventuell 100 Milliliter Sojamilch

Ziehen Sie die Bananen ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann drapieren Sie die Scheiben nebeneinander auf einem großen, flachen Teller. Nun geben Sie alles für mindestens 2-3 Stunden in das Gefrierfach.

1. Mixer-Variante
Die gefrorenen Bananenstücke und die Sojamilch fügen Sie in einen guten Standmixer und mixen sie solange, bis eine cremige, weiche Masse entsteht. Die Erdnussbutter geben Sie anschließend hinzu und mixen die Zutaten nochmal durch.

2. Pürierstab-Variante
Da der Pürierstab nicht ganz so viel Kraft besitzt wie ein super High Tech Mixer, empfehlen wir, zur Vermeidung von Rauch und Schlimmerem die hartgefrorenen Bananenstücke etwa 5-10 Minuten antauen zu lassen. Jetzt fügen Sie noch 100 Milliliter Sojamilch hinzu und pürieren das Ganze cremig.

Zum Schluss fügen Sie die Erdnussbutter hinzu und pürieren das Bananeneis nochmal.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Cashew-Bananen Brownies

Wem läuft beim Anblick dieser saftigen Brownies nicht das Wasser im Munde zusammen? Ideal als Snack für Zwischendurch oder als Mitbringsel für Partys.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

500 Gramm Weißmehl
250 Gramm Zucker
250 Gramm Margarine
200 Gramm geschmolzene Zartbitterschokolade
25 Gramm dunkler Kakao
400 Milliliter Sojamilch
2 Esslöffel Rum
150 Gramm Cashewkerne
4 Bananen

Außerdem:
etwas Backpapier

Vermixen Sie das gesiebte Weißmehl, den Zucker, die Margarine, das Backpulver, den Kakao, die Sojamlich und den Rum in einer Schüssel. Dann lassen Sie die Schokolade in einem kleinem Topf schmelzen und rühren sie in den Teig ein. Die abgezogenen Bananen schneiden Sie bitte klein und heben sie zusammen mit den Cashews in den Teig unter. Das Ganze verteilen Sie jetzt auf ein, mit Backpapier ausgelegtes Blech und backen die Masse bei 180 Grad Celsius im Backofen. Wenn der Kuchen gar und ausgekühlt ist bestreichen Sie ihn bitte mit 200 Gramm Zartbitterschokolade und servieren Ihn Ihren Gästen.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Kürbis-Schoko-Kuchen

Wow, sieht dieser Kuchen nicht unglaublich lecker aus? Und er schmeckt auch so! Überzeugen Sie sich selbst und überraschen Sie damit Freunde und Familie.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Menge: 1 Springform

500 Gramm Hokkaido-Kürbis
150 Gramm Walnüsse
150 Gramm Rohrzucker
200 Gramm Weißmehl
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Zimt
etwas Tafelsalz
175 Gramm Margarine
125 Milliliter Reismilch (oder andere pflanzliche Milch)
100 Gramm zartbitter Schokodrops
Optional dazu: vegane Sahne

Heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius vor.

Dann raspeln Sie das Kürbisfleisch und hacken die Walnüsse fein. Danach geben Sie den Rohrzucker, das Weißmehl, das Backpulver, den Zimt und das Tafelsalz in eine Schüssel und geben die Margarine sowie die Reismilch hinzu. Nun rühren Sie aus den Zutaten einen gleichmäßigen Teig und mengen dann die Schokodrops, gehackten Walnüsse sowie Kürbisraspeln unter. Zum Schluss backen Sie den Kuchen In einer leicht gefetteten Springform für etwa 45 Minuten.

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Johannisbeerkuchen

Was gibt es besseres als ein Stück Kuchen am Donnerstag? Oder an jedem anderen Tag? Kuchen geht immer! Ganz besonders dieser tolle Johannisbeerkuchen.

Zutaten für einen Kuchen
300 Gramm Weißmehl, 125 Gramm Margarine
90 Gramm Zucker
etwas Ei-Ersatz für ein Ei
eine Prise Tafelsalz

Außerdem:
400 Gramm Johannisbeeren
50 Gramm Zucker
125 Gramm gemahlene Mandeln
30 Gramm Haferflocken
60 Gramm Weißmehl
3 Esslöffel Sirup (Reis-, Agaven- oder Ahornsirup)
etwas Ei-Ersatz für ein Ei

Für den Teig geben Sie das Weißmehl, den Zucker, die raumtemperierte Margarine, das Tafelsalz und den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verkneten die Zutaten zu einem Mürbeteig. Diesen stellen Sie dann für etwas 60 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt im Kühlschrank kalt. Währenddessen spülen Sie die Johannisbeeren mit kaltem Wasser ab, ziehen sie von ihren Stängeln ab und vermengen sie mit 50 Gramm des Zuckers und 50 Gramm der gemahlenen Mandeln. Anschließend lassen Sie die Johannisbeeren ebenfalls etwas ziehen bis der Teig soweit ist. Kurz bevor 60 Minuten um und der Teig fertig ist, heizen Sie bitte den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

Anschließend drücken Sie den Teig in einer Springform platt und stechen ihn an mehreren Stellen mit einer Gabel oder einem Messer ein (so entstehen beim Backen keine Blasen). Dann backen Sie den Teig bitte für etwa 15 Minuten.

Während des Backens verrühren Sie die restlichen Zutaten (75 Gramm gemahlene Mandeln, Weißmehl, Sirup, Ei-Ersatz, Haferflocken) in einer Schüssel. Wenn Sie es sehr süß mögen, können Sie an dieser Stelle noch zusätzlich Zucker mit dazu geben. Wenn der Teig soweit ist, geben Sie zunächst die Johannisbeermischung darauf. Danach geben Sie die Haferflocken-Mehl-Mandel-Mischung drauf (am einfachsten ist es mit den Händen Flocken davon abzumachen und auf den Kuchen zu legen).

Den Kuchen geben Sie zum Schluss erneut in den Ofen, backen ihn für weitere 15 bis 20 Minuten und lassen ihn vor dem servieren auskühlen.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Sonstiges:

Chocolate Chip Cookies

Chocolate Chip Cookies, wer liebt sie nicht? Dieses Rezept lässt nicht nur Krümelmonsters Herz höher schlagen, sondern auch unsere. Nachmachen empfohlen!

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Menge: 40-50 Kekse

350 Gramm Weißmehl
1 Teelöffel Natron
1 Teelöffel Tafelsalz
110 Gramm weißer Zucker
110 Gramm brauner Zucker
200 Gramm Schokoladenstücke
100 Gramm gehackte Walnüsse
250 Gramm Margarine
1 Vanilleschote (alternativ Teelöffel Vanillepulver/Bourbon-Vanille)

Nehmen Sie die Margarine unbedingt einige Zeit vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie beim Verarbeiten weich ist.
Dann heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius vor und vermixen die Margarine zusammen mit dem braunen und weißen Zucker sowie der Vanille (Schote der Länge nach aufschneiden, das dunkle Mark mit einem Löffel heraus kratzen und in die Schale geben), bis eine cremige Masse entstanden ist.

Nun geben Sie das Weißmehl, den Natron und das Tafelsalz in ein Sieb und sieben es in eine separate Schüssel. Im Anschluss vermischen Sie die Zutaten gut mit der Margarine-Zucker-Mischung und heben zum Schluss die gehackten Walnüsse sowie die Schokostücke unter.

Backpapier auf ein Blech legen. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen in gleichmäßigen Abständen auf das Backpapier verteilen und leicht nach platt drücken. Für 9-12 Minuten backen (die Kekse sollten nicht braun werden, denn dann sind sie schon zu hart und schmecken sind so gut).

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Index:

Salat:
Endivien als Gemüse Seite: 03
Salatsauce Sylter Art vegan (MIT BILD) Seite: 04
Azuki-Bohnen-Reissalat Seite: 05-06
Reissalat Seite: 07
Sommersalat mit Spargel Seite: 08

Tabouleh (Arabischer Bulgursalat) Seite: 09
Bulgur-Brokkoli-Salat Seite: 10
Quinoa-Pesto-Salat Seite: 11-12

Frühstück:
Avocado-Feige-Frühstück Seite: 13
Rührtofu Türmchen Seite: 14

Vorspeise:
Bruschetta Seite: 15
Gefüllte Avocados Seite: 16
15-Minuten-Brokkolisuppe Seite: 17

Suppe:
Tomaten-Chili-Paprika-Suppe Seite: 18
Kokos-Tomaten-Suppe Seite: 19-20
Lauch-Käsesuppe Seite: 21
Kürbissüppchen Seite: 22

Suppe/Eintopf:
Chili-Bohnen-Eintopf Seite: 23

Hauptspeise:
Linguine mit gerösteter Kürbis-Sauce Seite: 24
Austernpilz-Rucola-Pasta Seite: 25
Schnelle Vitamin-Pasta mit Gemüse Seite: 26
Selbstgemachte Gnocchi mit Kräuterseitlingen Seite: 27-28
Paprikageschnetzeltes mit Reis Seite: 29

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Index:

Hauptspeise:

Pastinaken-Risotto-Bällchen Seite: 30
Gemüseburger Seite: 31
Favabohnen Bruschetta - mit Kräutern und Avocado Seite: 32-33
MPC's veganer Döner Seite: 34
Vegane Köttbullar Seite: 35-36

Vegane "Ente" mit Orangen-Rotkraut und Maronen-Kartoffelklößen
die vegane und vegetarische Variante für ein weihnachtliches Festessen Seite: 37-38
Vegane Frikadellen-Burger aus Kidneybohnen (MIT BILD) Seite: 39
Schwarze Hamburger-Brötchen selbst backen (vegan) Seite: 40
Veganer Käse Gouda-Art Seite: 41

Pasta mit gebratenem Radicchio Seite: 44-45
Tempeh mit Ofenkartoffeln, Wurzeln und Frühlingszwiebeln Seite: 46-47
Fenchel-Quiche mit Räuchertofu Seite: 48
Chinesische Frühlingszwiebel-Pancakes Seite: 49
Rollbraten mit Broccoli-Füllung Seite: 50-51

Gefüllte Paprika Seite: 52-53
Lasagne alla Bolognese e Funghi Seite: 54-55
Makkaroni mit Ingwer-Zitronen-Marinara Seite: 56
Gefüllte vegane Pfannkuchen Seite: 57-58
Gefüllte Champignons mit Petersilien-Pesto Seite: 59-60

Pasta in Rucola-Gemüse-Creme Seite: 61-62
Wheaty Seitanbraten beev an Pilzrahmsauce mit Brezenknödeln und Rotkraut Seite: 63-64
Pasta mit grünem Spargel in Sahnesauce mit Mandelparmesan Seite: 65-66
Gegrillte Shiitake-Möhren-Wraps Seite: 67-68

Beilage:

Wheaty-Auberginenröllchen Seite: 69
Schlehengelee aus frischen Schlehen Seite: 70
Vegane Butter aus Kokosfett Seite: 71
Rührtofu Seite: 72
Baked Tofu Seite: 73

Bohnen-Bratlinge Seite: 74
Karamellisierte Auberginen Seite: 75

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Index:

Getränk:

Grüner Smoothie (alkoholfrei) Seite: 76
Rote Beete Ingwer Smoothie (alkoholfrei) Seite: 77
Iced Coffee (alkoholfrei) Seite: 78
Seidentofu-Himbeer-Shake (alkoholfrei) Seite: 78
Watermelime-Drink (alkoholfrei) Seite: 79

Tropical Smoothie (alkoholfrei) Seite: 78
Greenager (alkoholfrei) Seite: 79
Lieblings-Smoothie (alkoholfrei) Seite: 80

Dessert:

Panna cotta mit Mango-Kumquat-Sauce Seite: 81-82
Vegane Quarkbällchen Seite: 82
Nougat-Dinkelvollkorn-Pancakes Seite: 83
Grießbrei mit Kokos Seite: 84
Schnelles Himbeer-Sahne-Dessert Seite: 85

Erdbeer-Kokos-Pfannkuchen Seite: 86

Sonstiges:

Käsestangen Seite: 87
Möhrenaufstrich Seite: 88
Pizzastangen Seite: 89
Grilled Cheese Sandwich Seite: 90
Sweet and Sour Seitan Seite: 91-92
Vanille-Eis Seite: 92

Sommerrollen Seite: 93
Pekan-Schoko-Bananenbrot Seite: 94
Cremiges Bananeneis Seite: 95
Cashew-Bananen Brownies Seite: 96
Kürbis-Schoko-Kuchen Seite: 97

Johannisbeerkuchen Seite: 98
Chocolate Chip Cookies Seite: 99

Werbung:
ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN

Köstenlose Kochbücher von Köche-Nord.de:

veganes russisches Kochbuch (PDF-Buch)
Veröffentlichung 07.10.2021
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=617

Endiviekochbuch (PDF-Buch)
Veröffentlichung 03.10.2021
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=616

Saucen-Kochbuch (aus der Reihe Kochbücher für Bremen, PDF-Buch)
Veröffentlichung 12.09.2021
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=612

Proteinkochbuch (PDF-Buch)
Veröffentlichung 03.09.2021
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=608

Suppen und Eintopfkochbuch (PDF-Buch)
Veröffentlichung 01.09.2021
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=607

Eisenkochbücher Teil 1 & 2 (2 PDF-Bücher)
Veröffentlichung 21.08.2021
https://köche-nord.de/eisenkochbuecher.html

Nüsse Kochbuch (PDF-Buch)
Veröffentlichung 07.08.2021
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=602

Kochen gegen Arthrose (PDF-Buch)
Veröffentlichung 01.08.2021
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=601

Hartz IV Kochbuch (PDF-Buch)
Veröffentlichung 22.07.2021
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=596

Inselküche Mecklenburg-Vorpommern (PDF-Buch)
Veröffentlichung 11.07.2021
https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=587

Weitere Kochbücher unter:
https://www.köche-nord.de/kochbuecher.html

Werbung: ANIMAL EQUALITY UNTERSTÜTZEN