



*Einfach
Vegan
Kochen*



Vorwort

Mein Name ist Melanie, ich liebe es mein Leben etwas unkonventioneller zu leben. Nach vielen tiefen Lebenserfahrungen und großen gesundheitlichen Erkrankungen, habe ich beschlossen mich aus den Zwängen des Schubladendenkens und -handelns zu befreien.

Das zeigt sich bei mir nicht nur in der super leckeren veganen Küche, sondern auch meiner totalen Hingabe zu Dingen die anderen und mir Freude machen. Ich gieße Lebensblumenkerzen, führe Menschen für Meditationen, Kochabende oder Gartenaktionen zusammen, bastel ständig schöne Dinge um Ressourcen zu schonen, kaufe

selten Dinge neu, sondern lieber gebraucht von Menschen denen ich sehr gerne begegne. Lasse mich von ihnen inspirieren und inspiriere hoffentlich Andere ebenso mit meiner Lebensfreude und verrückten Ideen.

Ich bin selber seit vielen Jahren eine leidenschaftliche Köchin, meine Küche war immer sehr gemüsehaltig, aber es waren auch noch Milchprodukte, Fleisch und Fisch enthalten. Nach einer schweren Erkrankung habe ich dann meine Ernährung umgestellt, schnell merkte ich, dass ich mich damit viel besser und energiegeladener fühlte.

Mittlerweile habe ich viele Gerichte

kreiert, die zum einen schnell zuzubereiten, aber auch gesund und cholesterinfrei sind. Ich koche zwar gerne, aber ich kenne es wenn man zum Beispiel als alleinerziehende und berufstätige Mutter nicht immer in der Woche soviel Zeit, hat um Mittags ein kompliziertes Mittagessen zu kochen. Deswegen sind meine Rezepte mit wenigen Zutaten leicht nachzukochen und verursachen kein grosses Chaos in der Küche. Eine gesunde und gute Ernährung fördert dann nicht nur unser Wohlbefinden, sie unterstützt auch unseren Körper bei der Stressbewältigung, fördert unsere Regeneration und stärkt unser Immunsystem.

Alle Rezepte sind für mindestens zwei bis drei Personen geschrieben, allerdings sollte jeder auf seine individuelle Sättigungsgrenze achten und sich immer

satt essen. Auch darf zu den sehr gemüsehaltigen Rezepten gerne immer Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Hirse und Buchweizen gegessen werden. Diese Kohlenhydrate sind glutenfrei und enthalten lebenswichtige Aminosäuren, sprich Eiweiß, die für unseren Stoffwechsel enorm wichtig sind.

Und nun wünsche ich Dir ein liebevolles, entspanntes und genussvolles Nachkochen,

Deine Melanie

Rezepte

6	Salate	19	Hauptspeisen	33	Blumenkohl Kichererbsen Curry	49	Gemüse Püree
6	Salate	19	Hauptspeisen	35	Gemüse Linsen Topf	50	Spargelpfanne
7	Brokkoli Salat	20	Gemüse Chili	36	Flammkuchen (Hefeteig)	52	Tomatige Kichererbsen Pfanne
8	Avocado Tomaten Salat	21	Dinkelvollkornquiche	37	Falafel	53	Zucchini Kürbis Pfanne
9	Bärlauch Quinoa Salat	22	Zucchini Spaghetti	38	Gemüse Quinoa Pfanne	54	Tomaten mit Polenta Füllung
10	Blumenkohl Salat	23	Champignon Suppe	39	Kürbisgemüse mit Ingwer	55	Süßes &
11	Italienischer Salat	24	Kürbis Spinat Lasagne	40	Auberginen Cannelloni	55	Süßes &
12	Chicorée Salat	26	Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch	42	Bratlinge	55	Snacks
14	Feldsalat mit Spargel und Erdbeeren	27	Erdnuss Kichererbsen Topf	43	Mangoldpfanne	55	Snacks
15	Eisbergsalat mit Walnüssen	28	Süßkartoffel Spinat Auflauf	44	Grillspiesse	56	Schoko Mousse
16	Quinoa Salat	30	Apfel Lauch Gemüse	45	Orangenquinoa mit Gemüse	57	Griespudding mit Himbeeren
17	Salat mit Kichererbsen	31	Gefülltes Gemüse	46	Gulasch	58	Amaranth Joghurt
18	Zuckerschotensalat mit Möhren	32	Gefüllte Avocado	48	Tofupflanzerl	59	Apfelkuchen
						60	Schokoladenkuchen
						61	Schokomuffins Deluxe
						62	Waffeln



Brokkoli Salat

Zutaten

650 g Brokkoli

1 große rote Zwiebel

150 g Cocktailtomaten

4 getrocknete Tomaten in Öl

1 Dose Kichererbsen

½ Bund Petersilie

2 EL Weißweinessig

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

100 g Räuchertofu oder Tofu Rosso

4 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen, dann in Salzwasser circa 10 Minuten bissfest dünsten und in einer großen Schüssel abkühlen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden, eingelegte Tomaten in kleine Stücke schneiden, Cocktailtomaten waschen, halbieren und alle Zutaten zu dem abgekühlten Brokkoli in die Schüssel geben. Die Kichererbsen abtropfen lassen und ebenfalls in die Schüssel geben. Salz und Pfeffer mit dem Weißweinessig verrühren, Olivenöl dazugeben, Petersilie klein schneiden und zu dem Dressing geben. Das Dressing mit dem Gemüse vermischen. Den Tofu in Würfel schneiden, kurz in der Pfanne in Olivenöl anbraten und dann über den Salat streuen. Pro Portion mit 1 EL Sonnenblumenkerne verfeinern.

Avocado Tomaten Salat

Zutaten

2 Avocado
2 EL Limettensaft
1 Vanilleschote
1 EL Agavendicksaft
1 EL Olivenöl
1 EL Wasser
½ Zwiebel
8 Cocktailtomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Aus der Vanilleschote das Mark herauskratzen und mit Agavendicksaft, Limettensaft in einem Topf bei mittlerer Hitze circa 4 Minuten einkochen lassen, dann Topf vom Herd nehmen und leicht auskühlen lassen.
Das Dressing mit Olivenöl, Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen, Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen und in kleine Stücke schneiden.
Dann Tomaten in Würfeln schneiden und beides mit dem Dressing mischen.

Info: Die Avocado hat eine Menge Vitamine und Mineralstoffe wie B Vitamine, Vitamin C, Vitamin K, Vitamin E, Eisen, Zink und Folsäure. Diese sind für die Gesundheit unerlässlich und spielen bei zahlreichen Vorgängen im Körper eine wichtige Rolle.

Bärlauch Quinoa Salat

Zutaten

200 g roter Quinoa
1 Bund Bärlauch
2 Frühlingzwiebeln
2 EL Olivenöl
100 g Zuckerschoten
Abrieb einer Bio Zitrone
Salz

Zubereitung

Den Quinoa nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe kochen und dann gut abkühlen lassen.
Den Bärlauch, die Zuckerschoten und die Frühlingzwiebel vorsichtig waschen, die Frühlingzwiebeln schälen und zusammen mit den Zuckerschoten klein schneiden.
Bärlauch, Zuckerschoten und Frühlingzwiebeln zum abgekühlten Quinoa geben, gut miteinander vermengen und mit Olivenöl, dem Abrieb der Zitrone und etwas Meersalz abschmecken.

Blumenkohl Salat

Zutaten

1/2 Blumenkohl
1 gelbe Paprika
2 Möhren
1/2 Gurke
5 Radieschen
1 Zwiebel
5 EL Öl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Blumenkohl in der Küchenmaschine bis Reisgröße zerkleinern. Paprika, Möhren, Gurke, Radieschen und Zwiebel in Würfel schneiden und alles in einer Schüssel vermischen. Olivenöl hinzugeben, die Zitrone darüber auspressen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmal gut vermischen.

Italienischer Salat

Zutaten

1 Eisbergsalat
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 Gurke
10 Oliven
4 EL Kräuter
(Dill, Basilikum, Petersilie)

Zutaten für das Dressing

2 EL Olivenöl
2 EL Essig (Himbeeressig)
2 EL Agavendicksaft
200 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Salat, Gurke und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, Zwiebel und Oliven in feine Ringe schneiden. Olivenöl, Essig, Agavendicksaft und Wasser mit Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat mit allen Zutaten vermischen, die Zwiebel unterheben, dann mit dem Dressing verrühren und die Kräuter darüberstreuen.

Info: Natürlich kannst Du nach Belieben die Zutaten erweitern oder austauschen.

Chicorée Salat

Zutaten

4 Chicorée
3 Orangen
1 Apfel
1 Banane
3 EL Basilikum-Blätter
30 g Walnusskerne
1 EL Öl
2 EL Agavendicksaft
100 g ungesüßter Sojajoghurt
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Chicorée waschen und in Streifen schneiden, die Schale der Orangen mit einem Messer rundherum abschneiden und die Filets entfernen, Äpfel und Banane schälen und in Stücke schneiden.

Den Agavendicksaft, den Joghurt und das Öl vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter hinzufügen, dann die Walnüsse grob hacken.

Den Chicorée auf Teller anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Walnüssen bestreuen.



Feldsalat mit Spargel und Erdbeeren

Zutaten

500 g Spargel
250 g Erdbeeren
150 g Feldsalat
1 Bund frische Petersilie
2 EL Pinienkerne

Zutaten für das Dressing

1 EL Öl
2 EL Wasser
2 EL Himbeeressig
2 TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Feldsalat waschen und zupfen, Petersilie waschen und fein hacken, Spargel schälen, kleinschneiden und in Salzwasser mit Agavendicksaft circa 15 Minuten köcheln lassen. Dressing mit Öl, Wasser, Himbeeressig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zubereiten. Das Dressing mit dem Spargel vermischen und circa 15 Minuten ziehen lassen. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln und alles zu dem Spargel geben. Pinienkerne kurz in der Pfanne rösten und den Salat damit bestreuen.

Eisbergsalat mit Walnüssen

Zutaten

1 Eisbergsalat
2 Äpfel
4 Orangen
2 EL Weißweinessig
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
50 g Walnüsse

Zubereitung

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Äpfel in kleine Stücke schneiden, Orangen schälen, indem der Deckel und das Unterteil abgeschnitten wird, dann die Schale rundherum abschneiden. Nun die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Orangenschalen noch ausdrücken und den Saft in den Salat geben. Für das Dressing etwas Wasser, Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen und über den Salat geben. Walnüsse grob hacken und über den Salat streuen.

Quinoa Salat

Zutaten

250 g Quinoa

750 ml Gemüsebrühe

1 Stange Lauch

einige Stängel glatte Petersilie

100 g getrocknete Tomaten in Öl

100 g Cashewkerne

Zutaten für das Dressing

3 EL Sesamöl

3 EL Sonnenblumenöl

alternativ: Gemüsebrühe

3 EL Essig

5 EL Orangensaft

2 EL Agavendicksaft

2 EL Currypulver

½ TL Koriander

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Quinoa in Brühe nach Packungsanweisung zubereiten, den Lauch in Scheiben schneiden und circa 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Beides in einer Schüssel abkühlen lassen.

Petersilie waschen und mit den Tomaten klein schneiden, Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann zu dem Quinoa geben. Alle Zutaten für das Dressing mischen und über den Salat geben.

Salat mit Kichererbsen

Zutaten

300 g Salat nach Wahl

z. B. Kopfsalat, Eisbergsalat

300 g Gemüse nach Wahl

z. B. Tomaten, Paprika, Gurke

10 Oliven

1 Dose Kichererbsen

100 g geräucherter Tofu

Zutaten für das Dressing

200 g Sojajoghurt

3 EL Orangensaft

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und den gewürfelten Tofu circa 3 Minuten anbraten und dann auskühlen lassen.

Salat waschen und klein zupfen, Gemüse nach Wahl waschen oder schälen und in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Oliven halbieren, Kichererbsen abtropfen lassen, dann alle Zutaten für das Dressing verrühren und alles zusammen in einer Schüssel vermengen.

Zuckerschotensalat mit Möhren

Zutaten

300 g Zuckerschoten
300 g Möhren
25 g Pinienkerne
2 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
2 EL Balsamico Essig
3 EL Olivenöl
3 EL Wasser
1 TL Agavendicksaft
1 Prise Salz

Zubereitung

Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, mit den Zuckerschoten in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren.
Pinienkernen in einer Pfanne ohne Fett rösten, Basilikum abzupfen, Knoblauch schälen und die Zehen auspressen.
Dressing aus Knoblauch, Wasser, Balsamico Essig, Salz und Agavendicksaft mischen, dann das Öl langsam unterrühren.
Zuckerschoten, Möhren, Pinienkernen und Basilikum mischen, mit dem Dressing vermischen und nochmal abschmecken.



Gemüse Chili

Zutaten

150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 EL Olivenöl
240 g Süßkartoffel
120 g Zucchini
130 g Aubergine
1 Dose Kidneybohnen
200 g Cherrytomaten
1 Lorbeerblatt
1 TL Kümmel
1 TL Cayennepfeffer
½ TL Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Oregano
½ TL Chilipulver
1 TL Salz
130 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch schälen und die Zehen auspressen, die Chilischote in Ringe schneiden und alles im Topf in Olivenöl glasig anbraten.
Süßkartoffel schälen, würfeln, Aubergine und Zucchini waschen, würfeln, Kidneybohnen abtropfen und alle Würfel in den Topf geben.
Tomaten waschen und halbieren, mit den Gewürzen abschmecken und 5 Minuten mit dünsten. Dann die Gemüsebrühe dazugeben und solange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Dinkelvollkornquiche

Zutaten für den Teig

180 g Dinkelvollkornmehl
150 g Dinkelmehl Typ 630
150 g Margarine oder 100 g Öl
100 g Wasser
½ TL Salz

Zutaten für die Füllung

1 Brokkoli
2 Süßkartoffeln
400 g Seidentofu
1 EL Öl
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig verkneten, Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform geben und mit einem hohen Rand verteilen.
Gemüse wie Süßkartoffeln und Brokkoli gar kochen, Wasser abschütten, etwas zerstampfen und leicht würzen.
Seidentofu mit allen Zutaten zu einer Sauce vermischen, mit Kurkuma, Salz und Pfeffer gut würzen.
Gemüse auf dem Teig verteilen und dann die Seidentofumischung darüber geben oder untermengen, probiere einfach was Dir besser schmeckt.
Quiche 30 Minuten bei 200 °C backen.

Info: Du kannst nach Belieben die Zutaten für die Füllung erweitern oder austauschen. Ich liebe z.B. 750 g Spinat, angebraten in Knoblauch und Zwiebeln. Lasse den Seidentofu weg und mische stattdessen 200 ml Sojasahne unter die Spinatfüllung.

Zucchini Spaghetti

Zutaten

200 g geräucherter Tofu
2 Zucchini
1 Zwiebel
2 Möhren
1 Handvoll Cashewkerne
1 Dose gehackte Tomaten
200 ml passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe
etwas frischer Basilikum
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer und Chili-Pulver

Zubereitung

Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln, Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig andünsten, Knoblauch fein hacken und dazugeben, dann die Möhren dazugeben und leicht anbraten.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und kurz mit anbraten, anschließend gehackte und passierte Tomaten hinzugeben. Dann die Masse etwas köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver abschmecken. Die Zucchini spaghetti mit in die Pfanne geben, kurz mit dünsten und dann alles gut vermischen.

Cashewkerne in einem Gefrierbeutel zerkleinern und Basilikumblätter waschen und in grobe Streifen schneiden. Portionen auf Teller anrichten und mit den Cashewkernen und dem Basilikum über die Zucchini-Spaghetti streuen.

Champignon Suppe

Zutaten

200 g braune Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Avocado
50 g Cashewkerne
450 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Cashewkerne für circa 20 Minuten in 450 ml Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und andünsten.

Die Champignons schälen, die Avocado aushöhlen und zusammen mit dem Knoblauch und den Zwiebeln in den Mixer geben (alternativ geht der Stabmixer).

Die Cashewkerne mit Einweichwasser und den restlichen Gewürzen zu den Champignons hinzufügen und dann alles sehr fein und sämig mixen.

Kürbis Spinat Lasagne

Zutaten für die Kürbisfüllung

2 große rote Zwiebeln
3 große Knoblauchzehen
2 EL Öl
750 g Hokkaidokürbis
300 ml Gemüsebrühe
1 Dose gehackte Tomaten
2 TL Thymian
2 TL Italienische Kräuter
2 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer,
Sojasauce

Zutaten für die Spinat-Bechamel Sauce

2 EL Margarine
4 EL Mehl
500 ml Pflanzenmilch
300 g TK Blattspinat aufgetaut
Muskatnuß
Salz, Pfeffer

Zutaten für den Schmelz oder 1 Packung veganen Schmelz

4 EL Margarine
4 EL Mehl
300 ml Pflanzenmilch
1 EL Senf
8 EL Hefeflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in Öl anbraten. Den Hokkaidokürbis gut waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Dann mit den gehackten Tomaten, Gemüsebrühe in den Topf geben und mit den Kräutern und der Sojasauce gut abschmecken.

Für die Bechamelsauce: Margarine im Topf schmelzen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren und die Pflanzenmilch langsam einrühren und unter rühren kurz aufkochen lassen. Den aufgetauten und ausgedrückten Spinat zufügen und würzig mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schmelz: Margarine im Topf schmelzen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren und die Pflanzenmilch langsam einrühren und unter rühren kurz aufkochen lassen. Dann den Senf und die Hefeflocken einrühren bis die Sauce glatt und sämig ist. Sie darf nicht zu fest sein, sonst noch etwas Pflanzenmilch zufügen.



Zutaten

Lasagneplatten ohne Vorkochen

Zubereitung nach dem Schmelz:

Den Backofen auf 185°C vorheizen und eine große Auflaufform gut einfetten.

Zuerst eine Schicht Lasagneplatten verteilen, diese dann mit der Hälfte der Kürbismischung bedecken und dann die Hälfte der Spinat Bechamelsauce darauf verteilen. Dann wieder eine Schicht Lasagneplatten, den Rest der Kürbisfüllung und dann den Rest der Spinat Beachamelsauce schichten.

Zuletzt folgt eine Lage der Lasagneplatten und obendrauf geben wir den Schmelz.

Den Auflauf 35 Minuten überbacken.

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis
1 kg Möhren
1 Zwiebel
5 cm Ingwer
2 EL Margarine
1 l Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
etwas Sojasauce

Zubereitung

Den Kürbis gut waschen, halbieren, die Kürbiskerne mit einem Löffel ausschaben und das Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in grobe Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und mit der Zwiebel in Würfel schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel, den Ingwer und die Kürbiswürfel und Möhrenscheiben darin andünsten. Dann mit der Brühe ablöschen und alles circa 15-20 Minuten weich kochen.

Nach kurzem abkühlen alles sehr fein pürieren, dann die Kokosmilch hinzufügen und mit Zitronensaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Info: Dazu passen gut Kichererbsen als Suppeneinlage.

Erdnuss Kichererbsen Topf

Zutaten

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 g Tomaten
1 Apfel
1 Dose Kichererbsen
2 EL Erdnussmus
1 EL Speisestärke
250 ml Wasser oder Sojamilch
Basilikum
Oregano
Salz, Pfeffer
Quinoa

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Die Zwiebel schälen und würfeln, dann im erhitzten Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten waschen und würfeln, den Apfel schälen und würfeln und mit den Kichererbsen ebenfalls im Topf kurz anschwitzen.

Sojamilch oder Wasser und Speisestärke verrühren, so dass keine Klümpchen mehr vorhanden sind und zum Binden in den Topf geben. Das Erdnussmus hinzufügen und das Ganze kurz aufkochen lassen. Die Gewürze dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Info: Dazu passt auch Hirse oder Vollkornreis.

Süßkartoffel Spinat Auflauf

Zutaten

1 Knoblauchzehe
4 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian
200 ml Hafersahne
2 Süßkartoffeln
500 g frischer Babyspinat
50-70 g veganer geriebener Käse
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer
1 Frühlingszwiebel
etwas Öl

Zubereitung

Den Knoblauch schälen und leicht andrücken, so tritt ein wenig Aroma aus. Mit den Kräuterzweigen und der Sahne in einen Topf geben und kurz aufkochen, vom Herd nehmen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, dann 5 Minuten in Salzwasser kochen. Spinat gut waschen und trocken schleudern und im Salatsieb lassen. Süßkartoffeln über den Spinat abgießen (durch das heiße Wasser fällt er zusammen), etwas abkühlen lassen, in ein Geschirrtuch geben und gut auspressen.

Kräuter und Knoblauch aus der Sahne entfernen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, den geriebenen Käse einrühren. In eine leicht gefettete Auflaufform erst eine Schicht Süßkartoffeln legen, Spinat darauf verteilen und dann die restlichen Süßkartoffeln darauf verteilen. Käse-Sahne darauf verteilen und bei 200 °C circa 25 bis 30 Minuten im Ofen garen. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden und über den fertigen Auflauf streuen.



Apfel Lauch Gemüse

Zutaten

2 Stangen Lauch
1 Apfel
1 TL Öl
100 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer und Paprika
1 TL Majoran
2 EL Sojacreme
2 EL Haselnusskerne

Zubereitung

Den Lauch waschen und in Ringe schneiden, den Apfel schälen und in Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten, dann mit Apfelsaft ablöschen und circa 10 Minuten dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran würzen, dann die Sojacreme dazugeben und auf Teller anrichten. Haselnusskerne grob hacken und das Gemüse damit bestreuen.

Gefülltes Gemüse

Zutaten

1000 g Champignons oder
4 Paprikas oder
3 Zucchini

Zutaten für die Füllung

100 g Reiswaffeln
2 Zwiebeln
250 ml passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
80 ml Pflanzenöl
200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Gemüse nach Wahl putzen, schneiden und aushöhlen. Eine Zwiebel in ganz feine Stücke schneiden, passierte Tomaten dazugeben, dann Tomatenmark zufügen, Öl und Gemüsebrühe dazugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Reiswaffeln per Hand fein zerbröseln oder klein schneiden, zu der Tomatenmasse geben und gut verrühren. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, die zweite Zwiebel in feine Ringe schneiden. Dann das ausgehöhlte Gemüse füllen und mit den Zwiebelringen verzieren. Kann als Rohkost gegessen werden oder bei 200°C im Ofen circa 30 Minuten erwärmt und gebacken werden.

Info: Der Aufstrich ist dem tierischen Mett sehr ähnlich und kann auch so verwendet werden. Ein idealer Grill- und Partybegleiter. Schmeckt auch unglaublich lecker auf Tortilla Chips mit dem Käse Dip von Seite 67.

Gefüllte Avocado

Zutaten

2 Avocados
2 Tomaten
1 Zwiebel
8 EL Olivenöl
4 EL Balsamico Essig
2 EL Basilikum
2 TL Oregano
Salz, Pfeffer
Blattsalat

Zubereitung

Die Avocados waschen, trocken reiben und längs halbieren, Kerne entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und in Würfel schneiden, Zwiebel würfeln und mit den Tomatenwürfeln in die Hälften geben. Mit Olivenöl und Balsamico Essig auffüllen, die Kräuter darüber streuen, dann auf Salatblättern anrichten und mit einem Löffel servieren.

Blumenkohl Kichererbsen Curry

Zutaten

1 Blumenkohl
4 mittelgroße Möhren
2 Knoblauchzehen
1 Dose Kichererbsen
2 EL ungesalzene Erdnusskerne
1 EL Öl
2–3 Lauchzwiebeln
1 TL Currypaste rot
1 Dose ungesüßte Kokosmilch
250 ml Wasser
2 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung

Gemüse putzen, schälen und waschen, den Blumenkohl in Röschen teilen, die Möhren längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln schräg in Stücke schneiden, Knoblauch schälen und sehr fein hacken, Kichererbsen abtropfen lassen. Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Öl in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten, die Currypaste einrühren und kurz anschwitzen, dann die Speisestärke zufügen und dann die Kokosmilch mit dem Wasser zugießen und kurz aufkochen. Gemüse und Kichererbsen zufügen und zugedeckt circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Currypaste abschmecken. Zum Schluss mit den Erdnüssen garnieren.



Gemüse Linsen Topf

Zutaten

1 Zwiebel
1 Möhre
1/2 kleine Aubergine
1/2 Zucchini
1 EL Öl
1/2 TL Kurkuma
1/4 TL gemahlener Koriander
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Salz
100 g Linsen gelb oder rot
200 ml Gemüsebrühe
Chiliflocken
1 EL frisch gehacktes Koriandergrün
Limettensaft
50 ml Haferkochcreme
Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, die Möhre schälen und in Scheiben schneiden.
Die Aubergine und Zucchini waschen, dann der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelscheiben andünsten, dann das gesamte Gemüse unter Rühren 2-3 Minuten mit dünsten und mit Kurkuma, Koriander, Kümmel und Salz würzen.
Die Linsen in einem Sieb waschen, zum Gemüse geben und mit der Brühe aufgießen. Dann bei kleiner Hitze circa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Geschmack Chiliflocken und Koriandergrün in das Curry geben und mit Limettensaft und Haferkochcreme abschmecken.

Flammkuchen (Hefeteig)

Zutaten

250 g Dinkelmehl Typ 630
200 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Agavendicksaft
20 g Hefe

Zutaten Belag

200 g geräucherter Tofu mit Kräutern
1 Gemüsezwiebel
250 ml Sojasahne
1 EL Speisestärke (Maisstärke)
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Hefeflocken
Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Mehl, Wasser, Öl, Salz, Agavendicksaft und Hefe zu einem Teig kneten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und ausrollen.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, auf dem Teig verteilen, den Räuchertofu würfeln und bei mittlerer Hitze in Öl kurz anbraten und ebenfalls auf dem Teig verteilen.

Die Sojasahne zum Kochen bringen, die Stärke in kalter Gemüsebrühe anrühren und zur Sahne geben, Hefeflocken ebenfalls dazu geben. Die Sauce circa 2 Minuten unter Rühren leicht kochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf dem Teig verteilen.

Den Flammkuchen 15 Minuten bei 180 °C backen.

Info: Der Hefeteig eignet sich auch wunderbar für Frühstücksbrötchen oder Pizzateig.

Falafel

Zutaten

250 g Kichererbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Petersilie
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander
½ TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
9 EL Mehl
1 TL Backpulver
1 L Öl zum fritieren

Zubereitung

Kichererbsen abtropfen lassen, Zwiebel und Knoblauch schälen und zerkleinern, die Gewürze hinzufügen, dann alles gut pürieren.

Mehl und Backpulver hinzufügen, weiter pürieren, bis der Teig glatt ist. Je einen EL Teig zu einer Kugel formen, dann in einem tiefen Topf das Öl erhitzen und die Falafel im heißen Fett circa 4 bis 6 Minuten fritieren bis sie schön braun und knusprig sind. Die fertigen Bällchen auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Info: Dazu kannst Du einen tollen grünen Salat, mit einem Dressing aus einem anderen Salatrezept essen.

Gemüse Quinoa Pfanne

Zutaten

200 g Quinoa
1000 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 Aubergine
2 Zucchini
10 Cocktailtomaten
frischer Basilikum
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb abspülen und mit 400 ml Gemüsebrühe circa 20 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch auspressen und beides in 2 EL Olivenöl andünsten. Die Auberginen waschen, halbieren, mit Salz bestreuen und nach 10 Minuten mit einem Küchenkrepp abtupfen. Die Auberginen in Würfel schneiden, Zucchini und Tomaten waschen und in Würfel schneiden, Gemüse zu der Zwiebel geben und mitdünsten. Dann die restliche Gemüsebrühe dazugeben und circa 15 Minuten garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basilikum zerkleinern und über die Gemüsepfanne streuen.

Info: Das Gemüse kann je nach Saison natürlich gerne variieren.

Kürbisgemüse mit Ingwer

Zutaten

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1 EL Öl
1 haselnussgroßes Ingwerstück
100 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und dann in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und in ganz feine Würfel schneiden, dann 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und beides darin circa 10 Minuten anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Orangensaft ablöschen.

Info: Ingwer bringt den Magen auf Trab und sorgt dafür, dass die Verdauungssäfte reichlich fließen, lindert Krämpfe und Blähungen. Neue Studien lassen vermuten, dass Ingwer zu der Gruppe von pflanzlichen Lebensmitteln gehört, die in der Lage sind, krebserregende Substanzen zu neutralisieren.

Ähnlich wie Knoblauch senken Substanzen aus dem Ingwer das Risiko von Blutgerinnseln. Ingwer in Wasser aufgekocht hilft zudem sehr gegen Erkältungskrankheiten.

Auberginen Cannelloni

Zutaten

2 mittelgroße Auberginen
3 EL Olivenöl
1 rote Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Dose gehackte Tomaten
75 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer (alternativ: Kräutersalz)
1 TL Agavendicksaft
50 g getrocknete Tomaten in Öl
3 Avocados

Zubereitung

Die Auberginen waschen und in 5 mm dicke Längsscheiben schneiden, die Reste der Auberginen in Würfel schneiden. Die Auberginenscheiben auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, salzen, auf einem Backblech verteilen und unter dem Backofengrill (mittlerer Stufe) je Seite circa 3 bis 4 Minuten hellbraun grillen. Dann herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Paprika und Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken, dann 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Die gehackten Tomaten und Orangensaft dazugeben, alles 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, die Auberginenwürfel in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Das Ganze in eine Auflaufform geben.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, fein

würfeln, dann die Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauslöffeln. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerquetschen, dann mit den getrockneten Tomatenwürfeln, Salz und Pfeffer mischen.

Die Avocado Mischung mit einem Esslöffel auf den Auberginenscheiben verteilen und vorsichtig aufrollen, die Röllchen jeweils mit der Naht nach unten dicht an dicht auf die Sauce in die Auflaufform setzen.

Auflauf circa 15 Minuten bei 180 °C (Umluft) backen.



Bratlinge

Zutaten

1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Kichererbsen
2 Tassen feine Haferflocken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Brühepulver
Paprikapulver
Kurkuma
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kidneybohnen und die Kichererbsen abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und dabei etwas zerdrücken. Die Haferflocken hinzufügen, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden, das Brühepulver hinzufügen, alles vermengen und mit den Gewürzen nach Geschmack abschmecken.
Bratlinge formen und in einer Pfanne mit Öl braten.

Info: Kichererbsen enthalten viel Eiweiß und gesunde Kohlenhydrate. Durch ihren hohen Ballaststoffanteil sind sie sehr gesund. Außerdem ist Vitamin B1, B6, Folsäure, Lysin (basische Aminosäure), Magnesium, Eisen und Zink enthalten. Sie halten außerdem den Blutzucker niedrig und versorgen den Körper optimal mit allen wichtigen Mineralien.

Mangoldpfanne

Zutaten

500 g Mangold
1 EL Margarine
2 EL Mandelmus
150 ml lauwarmes Wasser
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
2 EL Haferkochcreme
1 Prise Ingwerpulver
1 Prise Currypulver
1 Prise Zimt
1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Mangold gründlich waschen, die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Die Margarine in einer Pfanne zerlassen, die gewürfelten Mangoldstiele darin andünsten und den Knoblauch hineinpressen.
Mit einem Schuss vom Wasser (gerade soviel, dass nichts anbrennt) ablöschen, das Mandelmus darin auflösen und die übrigen Gewürze dazugeben. Mit Ingwerpulver, Currypulver, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.
Danach das restliche Wasser, Tomatenmark und Haferkochcreme unterrühren, eventuell nochmal nachwürzen. Zum Schluss die Mangoldblätter unterheben und alles zugedeckt circa 10 Minuten nachgaren lassen.

Grillspiesse

Zutaten für die Spiesse

2 kleine Zucchini
10 Champignons
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
2 rote Zwiebeln

Zutaten für die Marinade

2 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
½ TL Chiliflocken
1 EL Ingwerwurzel, frisch gerieben
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft
1 EL Tomatenmark

Zubereitung

Die Zucchini waschen und in circa 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden, Champignons putzen, die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Paprikaschoten waschen, und in große Stücke schneiden. Die Zutaten der Marinade gut verrühren, den Knoblauch schälen und in die Marinade pressen. Das Gemüse und die Pilze auf sechs Schaschlikspieße stecken, mit der Marinade von allen Seiten einpinseln und einige Minuten durchziehen lassen. Spieße in circa 10 bis 15 Minuten (je nachdem wie knackig das Gemüse bleiben soll) im Backofengrill auf 200 °C gar grillen oder auf den Kohlegrill geben.

Orangenquinoa mit Gemüse

Zutaten

200 g Quinoa
200 ml Orangensaft
1 Tütchen Safran
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Rosinen
200 g Zuckerschoten
1 EL Öl
1 EL Agavendicksaft
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Quinoa gründlich waschen und nach Packungsanleitung kochen, dann Safran in etwas Wasser auflösen. Orangensaft und Safran unter den fertigen Quinoa mischen, dann die Rosinen unter den Quinoa rühren. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden, Zuckerschoten waschen und klein schneiden, dann die Lauchzwiebeln, Zuckerschoten in einem Topf mit Öl andünsten und leicht mit dem Agavendicksaft glasieren. Circa 10 Minuten dünsten, dann Quinoa mit dem Gemüse mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gulasch

Zutaten

250 g Sojaschnetzel
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Paprika
1 Süßkartoffel
2 Dosen gehackte Tomaten
1 Dose Champignons

Zutaten für die Marinade

500 ml heißes Wasser
70 g Sojasoße
40 g Worcestersauce
50 g Tomatenmark
30 g Balsamico Essig
20 g Olivenöl
15 g Senf mittelscharf
15 g Agavendicksaft
1 Msp. Sambal Oelek
15 g Paprika edelsüß
5 g Paprika scharf
5 g Salz
2 g Pfeffer
3 g Majoran

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade vermischen und die Sojaschnetzel in der noch heißen Marinade für einige Stunden einweichen und regelmässig vermischen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln, Kartoffel schälen und würfeln und die Paprika waschen, entkernen und würfeln.

Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und die marinierten Sojaschnetzel mit der Marinade anbraten, dann die Tomaten zugeben. Kartoffel- und Paprikawürfel sowie die Champignons zugeben, nochmal 30 Minuten köcheln lassen, erneut abschmecken und servieren.



Tofupfänger!

Zutaten

500 g Tofu

1 rote Zwiebel

1 weiße Zwiebel

1 Bund glatte Petersilie

2 EL Senf

5 Cornichons

4-5 EL Dinkelflocken

Olivenöl

1 TL Gemüsebrühepulver

1 EL Guarkernmehl

Salz, Pfeffer

Gewürze nach Belieben (Curry, Chilipulver, Kurkuma, Oregano, Koriander, usw.)

Zubereitung

Den Tofu in einer Schüssel ordentlich mit einer Gabel zerdrücken, dann die Zwiebeln schälen und vierteln. Petersilie waschen und mit den Cornichons im Küchenmixer klein häckseln. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, dann Zwiebelwürfel, Senf, die Dinkelflocken, und das Guarkernmehl zu dem Tofu geben. Mit allen Gewürzen und dem Gemüsebrühepulver abschmecken, dann mit den Händen alles ordentlich durchmengen. Jetzt circa 40 Bälle formen und entweder in der Pfanne circa 10 Minuten rundherum braun braten oder im Ofen zubereiten. Bei 180 °C Umluft 10 Minuten backen, dann einmal umdrehen und noch mal 5 Minuten im Ofen lassen.

Gemüse Püree

Zutaten

500 g Blumenkohl

250 g Süßkartoffel

4 EL Sojacreme

1 EL Margarine

Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen, dann die Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden und beides in Salzwasser circa 15 Minuten weich kochen. Beides abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen, dann Margarine und Sojacreme unter die Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Spargelpfanne

Zutaten

100 g Quinoa
3 Paprika
1 kg Spargel
3 Tomaten
1 TL Salz
1 TL Agavendicksaft

Zutaten für die Soße

1 EL Margarine
2 EL Speisestärke oder Mehl
250 ml Sojacreme
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Meersalz
1 Prise Pfeffer
2 EL Zitronensaft oder Orangensaft
1 TL Agavendicksaft

Zubereitung

Den Quinoa gut waschen und nach Packungsanweisung zubereiten. Spargel schälen und in Stücke schneiden, Paprika entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden, alles in der Pfanne mit Salz und Agavendicksaft dünsten.

Margarine in einem Topf zerlassen, mit der Speisestärke eine Mehlschwitze herstellen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sojacreme unterrühren, den Zitronensaft oder Orangensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer und dem Agavendicksaft abschmecken. Die Sauce unter ständigem Rühren sämig einkochen lassen.

Wenn der Spargel nach circa 15 bis 20 Minuten weich ist, mit gekochtem Quinoa und der weißen Sauce anrichten.



Tomatige Kichererbsen Pfanne

Zutaten

1 Gemüsezwiebel
200 g Möhren
400 g Zucchini
300 g Tomaten
1 Paprika rot
1 Paprika gelb
1 Knoblauchzehe
1 Dose Kichererbsen
200 g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
1-2 TL Orientalische Gewürzmischung
1 EL Petersilie glatt frisch
1 EL Olivenöl
1 Prise Zimt
1 EL Öl

Zubereitung

Die Gemüsezwiebel schälen in Würfel schneiden, Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel andünsten.
Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, dann zu den Zwiebeln geben, Paprika entkernen, waschen, in Würfel schneiden und in die Pfanne geben.
Knoblauch pressen und in die Pfanne geben, Zucchini waschen, entweder zu Spaghetti drehen oder in dünne Scheiben schneiden, Tomaten waschen und in Stücke schneiden und mit den passierten Tomaten dazugeben. Die Petersilie waschen, hacken und mit allen Gewürzen zufügen und nach Belieben abschmecken.
Zucchini und Kichererbsen dazugeben und kurz köcheln lassen.

Zucchini Kürbis Pfanne

Zutaten

2 Zucchini
500 g Hokkaido Kürbis
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
10 schwarze Oliven
2 EL Olivenöl
5 EL frischer Basilikum
1 EL frische Petersilie
Salz, Pfeffer
Chilipulver
100 ml Gemüsebrühe
Pinienkerne

Zubereitung

Die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und dann in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Öl in einer Pfanne glasig dünsten.
Basilikum und Petersilie waschen und kleinschneiden, Oliven halbieren und mit in die Pfanne geben. Salzen, pfeffern und etwas Chilipulver hinzugeben.
Jetzt die Zucchinischeiben und Kürbiswürfel beifügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Solange dünsten, bis das Gemüse gewünscht weich oder bissfest ist und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Tomaten mit Polenta Füllung

Zutaten

8 Tomaten

250 ml Brühe

250 ml Mandelmilch

30 g Margarine

40 g Pinienkerne

150 g Polenta (Maisgrieß)

Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Die Tomaten waschen, halbieren und dann mit einem Löffel aushöhlen. Margarine im Topf schmelzen lassen, dann Brühe und Mandelmilch dazugeben und zum Kochen bringen. Die Polenta einrühren und bei geringer Hitze circa 15 Minuten quellen lassen.

Die Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat gut würzen. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, dann in die Polenta-Masse einrühren. Tomaten in eine Auflaufform legen und mit Polenta füllen.

Tomaten circa 15 Minuten bei 160 °C (Umluft) backen.



Schoko Mousse

Zutaten

4 Avocados
6 EL Kakaopulver
10 EL Agavendicksaft
circa 100 ml Kokosmilch
250 g Erdbeeren, Himbeeren oder
Blaubeeren

Zubereitung

Aus den weichen und reifen Avocados das Innere in einen Mixbecher füllen, mit dem Kakaopulver und dem Agavendicksaft vermischen. Nach und nach die Kokosmilch zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, dann die Beeren waschen, Grün entfernen und gegebenenfalls klein schneiden, mit der Schoko Mousse anrichten und servieren.

Griespudding mit Himbeeren

Zutaten

50 g Gries
400 ml Kokosmilch
20 g Agavendicksaft
1 Vanilleschote
300 g gefrorene Himbeeren
1 Prise Salz
Kokosraspeln

Zubereitung

Die Kokosmilch in einen Topf geben, Agavendicksaft, Salz und das Mark der Vanilleschote hinzugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Dann bei mittlerer Hitze den Gries einrieseln lassen, dabei weiter rühren und weitere fünf Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren quellen lassen.

Zuletzt die gefrorenen Himbeeren unterrühren, in Gläser oder Schüsseln abfüllen und mit den Kokosraspeln dekorieren.

Kalt oder warm ein Hochgenuss.

Amaranth Joghurt

Zutaten

60 g Amaranth gepufft
250 g Sojajoghurt
2 EL Agavendicksaft
200 g Früchte nach Wahl
 Himbeeren, Erdbeeren, o.ä.
1 Messerspitze gemahlene Vanille
10 g Kokosflocken

Zubereitung

Amaranth, Agavendicksaft, Vanille und Joghurt mischen. Früchte waschen und falls nötig klein schneiden. Kokosflocken kurz in der Pfanne anrösten. Joghurtmischung auf zwei Tellern oder in zwei Gläsern anrichten, dann mit Kokosflocken verzieren.

Info: Ein sehr gutes Frühstück, um die Lust auf Süßes zu reduzieren.

Apfelkuchen

Zutaten

160 Margarine
120 g Zucker
1 Prise Salz
2 Tütchen Vanillezucker
260 g Mehl
3 TL Backpulver
1 TL Zitronenschale
200 ml Sojamilch
4 Äpfel

Zubereitung

Margarine, Zucker, Salz und Vanillezucker mit dem Rührbesen per Hand schaumig rühren. Dann Backpulver, Mehl und Sojamilch unterrühren, die Zitronenschale zugeben und dann den Teig in eine Springform mit circa 28 cm Durchmesser füllen. Äpfel schälen, halbieren und entkernen und mehrmals der Länge nach einschneiden, Äpfel kreisförmig und mittig in den Teig drücken. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C circa 40 Minuten backen.

Schokoladenkuchen

Zutaten

250 g gemahlene Mandeln oder
Haselnüsse
250 g Dinkelmehl Typ 630
250 g Rohrzucker
1 Packung Backpulver
1 Packung Vanillezucker
1 Messerspitze Zimt
1 Prise Salz
3 EL Kakaopulver
50 g Margarine
150 ml Mandelmilch
150 ml Kaffee oder Espresso
1 Möhre

Zubereitung

Zuerst alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen, dann langsam Margarine, Kaffee und Mandelmilch dazugeben und mit dem Mixer klumpenfrei verrühren.
Die Möhre schälen, reiben und dazugeben. Dann die Masse in eine gefettete Gugelhupfform geben, den Ofen auf 180 °C vorheizen und circa 60 Minuten backen.

Schokomuffins Deluxe

Zutaten

200 g Zucker
300 g Mehl
2 Tüten Vanillezucker
1 Tüte Backpulver
4 EL Trinkschokoladenpulver (z. B.
von Rossmann)
4 EL Kakaopulver
90 ml Öl
350 ml Sojamilch

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel füllen, mit dem Rührbesen per Hand zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in Muffin Förmchen füllen und den Backofen auf 180 °C vorheizen. Dann die Muffins circa 15 bis 18 Minuten backen.

Waffeln

Zutaten

400 g Mehl
100 g Zucker
1 Tütchen Backpulver
½ TL Salz
3 EL Öl
200 ml Sojamilch
80 ml Sprudelwasser
Puderzucker

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen, löffelweise Waffeln ausbacken und mit Puderzucker servieren.



Knäckebröt / Snack

Zutaten

125 g Dinkelmehl
125 g Dinkelflocken
25 g geraspelte Mandeln
100 g gemischte Nüsse
(Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Pinienkerne)
3 EL Olivenöl
200 ml Wasser
1 TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten gut vermengen, die Hälfte auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit nassen Händen gut verteilen und platt drücken. Backofen auf 250 °C vorheizen, dann das Knäckebröt auf mittlerer Schiene 7 Minuten auf 250 °C backen, danach auf 200 °C runter schalten und weitere 20-25 Minuten backen. Das noch heiße Brot mit dem Pizzaschneider in Knäckebrötscorbengröße schneiden, auskühlen lassen und trocken aufbewahren.

Info: Optimal zum Mitnehmen, viel besser als ein weißes Brötchen vom Bäcker. Auch hervorragend zum Dippen geeignet.

Avocadocreme

Zutaten

1 Avocado
1 Tomate
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und pressen. Die Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen, mit einer Gabel zerdrücken und den Zitronensaft dazugeben. Tomaten würfeln, mit der zerdrückten Avocado, den Zwiebeln und dem Knoblauch mischen. Basilikum waschen, hacken und dazugeben, mit den Gewürzen und eventuell noch mit Zitronensaft abschmecken.

Info: Gerne mit ganz viel Gemüse zum Dippen servieren.

Frischkäseaufstrich

Zutaten

200 g Cashewkerne
100 ml Wasser
Salz, Pfeffer
Knoblauchpulver
1 TL Limettensaft

Zubereitung

Die Cashewkerne zusammen mit dem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag alles in einen Mixer geben, solange fein mixen bis eine cremige Masse entsteht.
1 TL Limettensaft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.

Info: Jetzt ab auf Dein gesundes Brot mit frischen Gurkenscheiben, Tomaten oder Avocado – Genuss pur.

Käse Dip Soße

Zutaten

450 g Kartoffeln
75 g Karotten
80 ml Olivenöl
1 EL Zitronensaft
50 g Hefeflocken
½ TL Zwiebelpulver
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Salz
Cayennepfeffer, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren schälen, zum kochen klein schneiden und circa 15 Minuten in Salzwasser weich kochen.
Wasser abgießen, Kartoffeln und Möhren mit den restlichen Zutaten vermengen und mit dem Mixer zu einer cremigen Masse pürieren.

Info: Optimaler Käse Dip für Gemüsesticks oder Maischips.

Einen tollen veganen Schmelzkäse zum Überbacken findest Du bei der Lasagne auf Seite 24.

Einfach Vegan Kochen

Ein Buch mit meinen Lieblingsrezepten, die mich bei der Umstellung zur veganen Ernährung unterstützt haben. Mit Speisen, die mir lange fehlten, die ich bis heute genieße und die in meinen Kochkursen regelmässig die Teilnehmer begeistern.

Die Rezepte in diesem Buch zeichnen sich durch einfache Zutaten und geringen Aufwand aus. Dennoch büßen sie nichts an Kreativität und gutem Geschmack ein.

Viel Spaß beim Nachkochen und Geniessen,

Eure Melanie