

Vegane Rezepte

Zusammengestellt von
Alexander Blickle ©2001

Email: der-raketenmann@gmx.net

Inhaltsverzeichnis

Überbackene Zucchini	4
Spinatpfanne	4
Schnetzel-Pfanne	5
Kartoffel-Zucchini-Suppe	5
Bohnenauflauf	6
Soße zu Pasta	6
"Mandeltatar"	7
Dinkeintopf	7
Scharfer Gemüsetopf	7
Rheinischer Topfkuchen	8
Ratatouille-Pfanne	8
"Lasagnekäse"	9
Gedeckter Zwetschgenkuchen	9
Gemüse-Paella	10
Grünkohl-Kartoffeltopf	10
Spaghetti mit Hirsebolognese	10
Tofu-Omelette	11
Sauerkraut mit Kartoffeln	11
Nudelsalat mit Zuckerschoten	11
Vegane Doppeldecker	12
Lopino-Quiche	13
Gefüllte Gemüsezwiebeln	13
Getreidebällchen in Tomatensoße	14
Pizza Saison	15
Brotaufstrich "Linsen indisch"	16
Dampfnudeln	16
Kichererbsenmus mit Couscous	17
Kichererbsen-Zwiebelpfanne	17
Gefüllte Zucchini mit Reis und ital. Tomatensoße	18
Nusskuchen	18
Bohneneintopf mit Tomaten und Knofi	19
Tofupfanne	19
Nudeln mit Pesto	20
Tofu-Kräuter-Bratlinge	20
Zucchini-Nudel-Pfanne	21
Zwiebelkuchen	21
Haferflocken-Nuss-Plätzchen	22
Chinese Polarity	22
Karotten-Porree mit Erdnusssoße und Sesamreis	23
Lasagne nach "Bolognese Art"	23
Tofu-Köstlichkeit	24
Feurig-scharfe Nudeln	25
Egg-Fake	26
Gemüse-Gersten-Suppe	26
Süß-pikante Soße zum Dippen	27
Tortenboden+Tortenguss	27
Grüne Bohnensuppe	28
Müsli "Vegana-Tropicana"	28
Bunter Salat	29
Zwiebel-Nuss-Aufstrich	30
Lauchpizza	30
Bohnensalat	31
Rosenkohl-Kartoffel-Terrine	31
Chili-Spätzle mit Räuchertofu	32

Lauchpizza	32
Hefe-Nuss-Rad	33
Sojabohnen "Spanische Art"	33
"Chili Vegetariana"	34
Sauerkraut-Kuchen	34
Weiße Bohnen in scharfer Soße	35
Wintereintopf	36
Couscous oder Bulgur mit Gemüse	36
Scharfer Risotto mit Seitan	37
Gemüserisotto	38
Grünkern-Gemüse-Lasagne	38
Couscous à végétale	39
Gefüllte Zwiebeln	40
Göttertraum-Tofukuchen	41

Überbackene Zucchini

Zutaten:

- einige Zucchini, kleinere halbiert, größere in Scheiben geschnitten
- Öl

Paste zum Überbacken:

- 2 EL Miso
- 3 EL Tahin
- Saft einer Zitrone
- Wasser
- evtl. Petersilie zum Bestreuen

Zucchini einölen und auf ein geöltes Backblech legen, im vorgeheizten Backofen auf jeder Seite 15 Min. backen.

Inzwischen Paste zum Überbacken vorbereiten. Miso, Tahin, Zitronensaft und so viel Wasser zugeben, dass die Paste dickflüssig wird.

Paste auf die Oberseite der Zucchinihälften/-scheiben aufstreichen, noch ca. 5-10 Min. backen. Evtl. mit Petersilie bestreuen.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Spinatpfanne

Für 4 Personen

Zutaten:

- ca. 400 g Spinat, gewaschen, geputzt, klein geschnitten
- Olivenöl
- 3 Zwiebeln, klein geschnitten
- 1/2 Block Tofu, in Scheiben geschnitten, frittiert, dann in Würfel geschnitten
- kernlose Oliven, halbiert
- 300 g Champignons, halbiert, frittiert
- Saft einer Zitrone
- Salz oder Sojasoße
- nach Geschmack frisch gem. Pfeffer

Zwiebeln im Wok in Olivenöl anbraten, Tofustücke und Spinat dazugeben. 3-4 mal umwenden, Champignons hinzugeben. Zitronensaft und Oliven zufügen. Mit Salz oder Sojasoße abschmecken. Sehr schnell arbeiten und die Pfanne sofort von der Kochstelle nehmen, damit der Spinat nicht zusammen fällt. Mit Pfeffer würzen.

Dazu passt Reis mit Wildreis gemischt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Schnetzel-Pfanne

Für 4 Personen

Zutaten:

- 100 g Soja-Schnetzel, grob
- 1 Glas Mais
- 1 Glas Kidney-Bohnen
- 1 große Zwiebel, klein geschnitten
- 2-4 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- Öl
- Kräutersalz, Pfeffer
- Curry, Paprika, Kurkuma
- Soja-Soße
- Kräutersenf
- Hefebrühe
- Hefeflocken

Die Soja-Schnetzel nach Anweisung mit Wasser und Sojasoße einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch im Öl anbraten. Die Schnetzel mit dem Einweichwasser in die Pfanne geben. Mit den Gewürzen, Senf und Hefebrühe abschmecken. Dann den Mais und die Bohnen hinzufügen. Evtl. noch etwas Soja-Soße hinzugeben. Zum Schluß mit Hefeflocken bestreuen und nochmals gut durchrühren.

Mit Reis oder Nudeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kartoffel-Zucchini-Suppe

Für 4 Personen

Zutaten:

- einige Kartoffeln, klein geschnitten
- 1 große Zwiebel, klein geschnitten
- 1 gr. Zucchini, klein geschnitten
- Sonnenblumenkerne
- Rosinen
- Salz
- Fett
- Curry
- Zimt
- Sojasoße
- Zitronenschale
- ein Schuss Essig
- Pfeffer
- Knoblauch

Fett heiß werden lassen, Curry und Salz hineingeben. Zwiebel anrösten, Kartoffelstücke dazugeben, rösten, schließlich mit Wasser ablöschen. Etwas Zimt und Pfeffer, etwas abgeriebene Zitronenschale, ein wenig Sojasoße zugeben und mit Salz abschmecken. Zucchini hineingeben, einen Schuss Essig, Sonnenblumenkerne und Rosinen zufügen. 15 Min.

köcheln lassen, zum Schluss etwas zerdrückten Knoblauch beim Ziehen lassen des Gerichts dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Bohnenauflauf

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Tasse trockene Bohnen, eingeweicht, gekocht
- 1/2 Tasse Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Kümmel
- 1/2 TL Oregano
- 1 kl. Zwiebel
- 1/3 TL Salz

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Alle Zutaten, bis auf die Bohnen im Mixer vermischen. Die Bohnen untermengen und in einer Kasserolle bei 170°C ca. 20-30 Min. backen.

Soße zu Pasta

Für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Portionen Spaghetti
- 2 Tassen Grünkernschrot
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 2 große Zwiebeln, klein geschnitten
- 3-5 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2-3 EL Tomatenmark und Wasser
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, ital. Kräuter

Grünkern in einen kleinen Topf geben und 1 cm hoch mit Gemüsebrühe bedecken.

Aufkochen und ca. 10 Min. ausquellen lassen (brennt leicht an!) Zum Schluss Knoblauch reingeben und vermischen. Spaghetti kochen. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, dann reichlich Olivenöl reingeben und Zwiebeln glasig dünsten. Tomatenmark und Wasser dazugeben. Dann Grünkern hinzufügen und evtl. noch etwas Tomatenmark und Wasser nachgießen. Mit Gewürzen abschmecken und köcheln lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

"Mandeltatar"

Für 4 Personen

Zutaten:

- 125 g Mandeln, gemahlen
- 100 g Tomatenmark
- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- Kräutersalz
- frische Petersilie, gehackt
- Majoran, gehackt
- Basilikum, gehackt

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Mandeln, Tomatenmark und Zwiebel mit einer Gabel zu einem feinen "Tatar" vermischen. Mit den Gewürzen gut abschmecken.

Dinkeleintopf

Für 4 Personen

Zutaten:

- 500 g Dinkel
- Wasser
- Kräutersalz
- Tamari
- Gemüse der Saison, klein geschnitten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Dinkel in Wasser, Kräutersalz und Tamari weich kochen. Gemüse der Saison dazugeben, mit Wasser aufgießen. Mit Kräutersalz und Tamari abschmecken.

Mit mehr Wasser kann der Eintopf auch als Suppe gegessen werden.

Scharfer Gemüsetopf

Für 4-6 Personen

Zutaten:

- 1-2 mittelgroße Kartoffeln, gebürstet, in 1cm große Würfel geschnitten, vorgegart, abgegossen
- Distel- oder Sonnenblumenöl
- 2 große Zwiebeln, in große Würfel geschnitten
- 8-10 große Knoblauchzehen, gewürfelt
- 1 Pckg. frische Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1-2 Gläser Mais, abgegossen
- 1 große Stange Lauch, in 5 mm breite Rollen geschnitten
- 2-3 Dosen passierte Tomaten
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kräuter nach Belieben

In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Nach und nach den Lauch, den Knoblauch, die Champignons, den Mais und zum Schluss die Kartoffeln zugeben. Das Tomatenpüree hinzugeben, alles erhitzen und mit den Gewürzen möglichst feurig scharf abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Rheinischer Topfkuchen

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 1/2 kg Kartoffeln, gerieben
- ca. 750 g Äpfel, gerieben
- nach Geschmack ebenso viele Zwiebeln, klein geschnitten, glasig geschmort
- Salz
- 1/3 Block Räuchertofu

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Alle Zutaten vermischen und in einer feuerfesten Form so lange bei mittlerer Hitze backen, bis eine schöne braune Kruste entsteht.

Ratatouille-Pfanne

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 gr. Aubergine, in Würfel geschnitten
- 1 Fleischtomate, in Spalten geschnitten, evtl. enthäutet
- 2 rote und 1 grüne Paprika, in Würfel geschnitten
- 250 g Champignons, halbiert oder geviertelt
- 1 Gemüsezwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Bund Kräuter der Provence (z.B. Thymian, Rosmarin, Majoran), gehackt
- 70 g Sonnenblumenkerne, in einer trockenen Pfanne angeröstet
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse (bis auf die Tomaten) und Knoblauch darin schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomaten und Kräuter zugeben. Etwa 5 Min. garen, das Gemüse sollte noch bissfest sein. Vor dem Servieren mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Dazu passen: Nudeln oder Brot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

"Lasagnekäse"

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz
- 1 rote Paprika, grob geschnitten
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1 Prise Thymian
- 3 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Paprika im Mixer mit Wasser zerkleinern. Alle anderen Zutaten zugeben und im Mixer zu einer breiigen Masse vermischen.

Gedeckter Zwetschgenkuchen

Für 1 Kuchen

Teig:

- 500 g Dinkel, frisch gemahlen
- 1/4 l kaltes Wasser
- 1/2 Würfel Hefe
- 3-4 EL Agavendicksaft
- 1 Prise Vollmeersalz
- 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumen- oder Distelöl

Hefe im Wasser auflösen, Agavendicksaft, Vollmeersalz und Öl dazugeben, alles gut mischen. Dinkel frisch mahlen, zugeben und ca. 7 Min. gut kneten. Danach den Teig auf einem bemehlten Blech ausrollen.

Belag:

- 2 kg Zwetschgen
- 600 g grobgem. Mandeln
- Saft und Schale 1/2-1 Zitrone
- 4-5 EL Agavendicksaft
- 3 Msp. Naturvanille

Zwetschgen entkernen, halbieren und 2 x oben einschneiden, dann auf dem Teig verteilen. Die restlichen Zutaten gut vermischen und über den Zwetschgen verteilen, mit den Händen gut andrücken. Im Backofen, auf der 2. Stufe von unten insgesamt 35 Min. bei 160°C Umluft backen, 20 Min. davon unabgedeckt und 15 Min. mit Butterbrotpapier abgedeckt, beschwert mit Untertassen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Gemüse-Paella

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Tasse Basmati Reis
- 2 Tassen Wasser
- 5 Stangenbohnen
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 100 g Champignons
- 250 g Erbsen aus dem Glas
- 1 Stange Lauch
- 1-2 Tomaten
- Öl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Reis im Wasser aufkochen und auf kleinster Stufe quellen lassen. Die Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten. Mit Gewürzen nach Wahl abschmecken. Zum Schluss Reis untermischen.

Grünkohl-Kartoffeltopf

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Zwiebeln, klein geschnitten
- Margarine
- 1/4 l Hefebrühe
- 1 Glas Grünkohl
- 12 Kartoffeln, geschält, roh geviertelt

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zwiebel in reichlich Margarine glasig dünsten. Hefebrühe und Grünkohl dazugeben. Kartoffeln hinzufügen und mind. 1 1/2 Std. köcheln lassen, öfter umrühren.

Spaghetti mit Hirsebolognese

Für 2 Personen

Zutaten:

- ca. 3 EL mehlfein gemahlene Hirse
- Tomatenketchup
- 1 Würfelchen Cocosfett zum Anschwitzen der Hirse
- ca. 300 g Spaghetti
- Gewürze: Salz, Pfeffer, kleine Knoblauchzehe (je nach Vorliebe), Oregano und oder Basilikum

Fett in einer Pfanne erhitzen, Hirse dazugeben, mit einem Holzlöffel komplett mit dem Fett verrühren und anschwitzen, bis die Masse goldbraun ist (Vorsicht: Pfanne im Auge behalten). Das ganze dann mit einer Tasse Wasser ablöschen und rühren, bis eine sämige Soße

entsteht. Nun löffelweise Ketchup dazugeben. Konsistenz und Farbe der Soße bestimmt man durch Zugabe der Wassermenge und des Ketchupanteils. Nun die Gewürze dazugeben, kurz köcheln lassen, fertig. Spaghetti kochen und mit der Soße servieren.

Tip: Kann auch als weiße Soße, ohne Ketchup, und mit Kräutern gereicht werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Tofu-Omelette

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Kartoffeln, klein geschnitten
- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- 250 g Tofu
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL gem. Weizen
- 1 Tasse Soja-Trink
- Gewürze

Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Kartoffeln und Zwiebeln anbraten, bis sie gar sind, zum Schluss Tomate reingeben.

2. In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten im Mixer zerkleinern und mischen. Danach über die Kartoffeln geben und 10 Min. stocken lassen.

Sauerkraut mit Kartoffeln

Für 4 Personen

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, klein geschnitten
- 500 g Sauerkraut
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- 6 EL Öl
- Kümmel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kartoffel kurz in 3 EL Öl anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen, 20 Min. kochen lassen. Sauerkraut und Kümmel hinzugeben und weitere 5 Min. kochen. Zwiebel in 3 EL Öl goldgelb andünsten und über das fertige Essen geben.

Nudelsalat mit Zuckerschoten

Für 4 Personen

Zutaten:

- 160 g Vollkornnudeln (ohne Ei), bissfest gekocht

- 150 g Zuckerschoten, geputzt, gewaschen, evtl. in Stücke geschnitten
- 200 g Tomaten, gewürfelt
- 2 EL Öl
- 3 EL Estragonessig
- Meersalz
- 2 EL gehackten Dill

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zuckerschoten 5 Min. in wenig Wasser dünsten. Nudeln, Zuckerschoten, Sud der Zuckerschoten und die gewürfelten Tomaten vorsichtig mit den Gewürzen vermengen.

Vegane Doppeldecker

Für 2 Bleche

Zutaten:

- 150 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Pckg. Weinsteinbackpulver
- 350 g gem. Haselnüsse, Mandeln o.ä.
- 1 Msp. Naturvanille
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Cardamom
- 1 EL Sojamehl
- 2 EL Wasser
- 75 ml Ahornsirup
- 100 g Pflanzenmargarine

Mehl mit Backpulver, Nüssen und Gewürzen in einer Schüssel vermischen. Sojamehl mit Wasser in einer Tasse glatt rühren und zum Mehl geben. Zuletzt Ahornsirup und Margarine unterkneten. Falls der Teig zu trocken ist noch etwas Wasser, falls zu nass noch etwas Nüsse oder Mehl zugeben. Teig für min. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Auf einem Tisch etwas Mehl verstäuben, portionsweise den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und Formen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, bei 160°C/Heißluft ca. 15-20 Min. backen.

Varianten: Plätzchen mit Aprikosencreme bestreichen und mit einem anderen Plätzchen abdecken; Carobtafel schmelzen und die Plätzchen damit bestreichen und mit einem anderen Plätzchen bedecken.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Lopino-Quiche

Für eine Quiche

Teig:

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Margarine
- knapp 1/8 l Wasser
- 1 gestr. TL Vollmeer-o.Ursalz

Frischgemahlenes Weizenvollkornmehl mit Wasser, Salz und Margarine verrühren, alles zusammen durchkneten, 30 Min. ruhen lassen. Dann eine gefettete Auflaufform damit auslegen.

Belag:

- 1 Paprikaschote, in Streifen geschnitten
- 1 Lauchstange, in Ringe geschnitten
- 3 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 6 Pilze, gesäubert, in Scheiben geschnitten
- 1 Packung Lopino
- 6 EL Sojajoghurt
- etwas Olivenöl
- Zum Würzen: Kräutersalz, Paprika, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Tahin, 1 Packung Sojacuisine

Lauch in Olivenöl andünsten. 2/3 des Lopino zerbröseln, mit dem Joghurt vermengen, mit Tahin, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse auf dem Teigboden verteilen. Den gedünsteten Lauch zusammen mit dem anderen Gemüse auf der Lopinomasse verteilen. Sojacuisine in einer Tasse mit den Gewürzen und dem Tahin abschmecken und über das Gemüse geben. Das letzte Drittel Lopino zerbröseln und auf der Masse verteilen. Bei 200°C ca. 35 Min. auf der mittleren Schiene backen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Gefüllte Gemüsezwiebeln

Für 4 Personen

Zutaten:

- 150 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 gr. Gemüsezwiebeln
- 1 l kochendes Wasser
- 2 Tomaten, klein geschnitten
- 1 gelbe Paprikaschote, klein geschnitten
- 5 Röschen Rosenkohl, klein geschnitten
- 1 TL Kräutersalz
- 2 EL Miso
- 1 TL Tomatenmark
- 100 g Tofu

Die Linsen in der Gemüsebrühe ca. 15 Min. garen, 10 Min. nachquellen lassen. Die Zwiebeln, schälen, aushöhlen und in 1 l kochendem Wasser 15 Min. blanchieren, herausheben.

Das Gemüse mit dem klein geschnittenen Zwiebelinneren und dem Kräutersalz in einem Topf in wenig Gemüsebrühe garen, nach ca. 15 Min. den Deckel abnehmen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann. Topf vom Herd nehmen, Tomatenmark und Miso unterrühren. Diese Masse mit den Linsen mischen und in die Zwiebeln füllen.

Die Zwiebeln in eine feuerfeste Form füllen, evtl. übriggebliebene Füllungsmasse dazulegen. Tofu in 4 Scheiben schneiden, auf jede Zwiebeln 1 Scheibe legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Min. backen, bis die Tofuscheiben gebräunt sind.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Getreidebällchen in Tomatensoße

Für 4 Personen

Zutaten:

- 200 g Getreideschrot (Gries)
- 1 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gemüsebrühewürfel
- 1-2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2-3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ca. 1 geh. TL Paprika
- ca. 2 geh. TL Majoran
- etwas Salz und Pfeffer

Soße:

- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- 1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1-2 TL Oregano
- 500 g Tomatenmark
- etwas Salz u. Pfeffer

Getreideschrot mit Wasser, Lorbeerblatt und Gemüsebrühewürfel auf kleinster Flamme köcheln und ausdünsten lassen. Getreidebrei danach mit Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran mischen. Dann kleine Bällchen formen, in eine gefettete Form geben und bei mittlerer Temperatur im Ofen braten.

Inzwischen die Tomatensoße zubereiten. Zwiebeln anrösten und etwas Wasser (oder Gemüsebrühe) aufgießen und Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben. Nun die Soße über die Bällchen geben und noch ca. 10 Min. im Ofen lassen. (Insgesamt sollten die Bällchen 15-20 Min. im Ofen sein).

Als Beilage passen Reis oder Kartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pizza Saison

Für 1 Pizza

Teig:

- 500 g frischgem. Weizenvollkornmehl
- 1/4 l kaltes Wasser
- 1/2 Würfel Hefe
- 50 ml Öl
- 1/4 TL Vollmeersalz

Alle Zutaten zusammenrühren und mit der Hand fest durchkneten oder mit dem Rührgerät. Den Teig entweder gleich auf dem mit Backpapier belegten Blech ausrollen oder etwas gehen lassen. Mit einem Geschirrtuch abdecken.

Belag:

- 1 Gläschen Tomatenmark
- 120 g Zwiebeln, klein geschnitten
- 1 geh. TL Majoran
- frisch gem. Pfeffer
- gem. Paprika
- 1/2 TL Basilikum
- etwas Rosmarin
- Kräutersalz oder Vollmeersalz
- 2 EL Sonnenblumenöl

Diese Zutaten in eine Schüssel geben, mischen und auf den oben genannten Teig verstreichen.

weiterer Belag:

- 150 g grüne Paprika, in Streifen geschnitten
- 150 g Sellerie, geraffelt
- 150 g Lauchringe
- 150 g Weißkraut, gehobelt
- 150 g Tomaten
- 2 geh. TL Pizzagewürz
- 2 geh. TL gekörnte Brühe
- nach Belieben Vollmeersalz
- frisch gem. Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch, geschnitten
- 3 EL Olivenöl

Das Gemüse mit den restlichen Zutaten vermischen und in Reihen auflegen. Bei 225°C im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 30-35 Min. backen. Mit Schnittlauch bestreuen und warm servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Brotaufstrich "Linsen indisch"

Zutaten:

- 150 g Du Puy Linsen, in Gemüsebrühe weich gekocht (je nach Wasser 1/2-3/4 Std.)
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Curry
- 1 TL Koriander
- 1/2 TL Ingwer
- 1/2 TL Kardamom
- 1/2 TL Salz
- etwas Zitronensaft
- Öl
- evtl. etwas Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, klein geschnitten, goldgelb gebraten

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Linsen zusammen mit den Gewürzen, etwas Zitronensaft, Öl und evtl. etwas Gemüsebrühe pürieren. Zum Schluss Zwiebel hinzufügen.

Dampfnudeln

Für 4 Personen

Zutaten:

- 400 g Weizen/Dinkel, gemahlen
- 200 g Flüssigkeit, evtl. Sojadrink
- 60 g Margarine
- 50 g Agavendicksaft
- 35 g Hefe
- etwas Salz
- etwas Zimt und Vanille

Aus Hefe, etwas Agavendicksaft und einem Teil der Flüssigkeit einen Vorteig herstellen und ca. 20 Min. gehen lassen. Margarine und restlichen Agavendicksaft mit Salz und Gewürzen schaumig rühren, mit der restlichen Flüssigkeit zum Vorteig geben und zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. Es kann etwas Vollsojamehl oder Lecitinpulver hinzugeknetet werden, muss aber nicht. Teig an einem warmen Ort gut gehen lassen. Eine große beschichtete Pfanne vorbereiten. Dick mit Margarine, ca. 40 g, ausstreichen. Aus dem gegangenen Teig ca. 8-10 gleichgroße Nudeln formen, in die Pfanne setzen, nochmals gut gehen lassen. Dann die Platte auf volle Stufe heizen, die Pfanne darauf setzen und leicht gesalzenes Wasser zwischen die Nudeln gießen. Das Ganze muss nun zum Kochen kommen, Deckel aufsetzen, auf mittlere Hitze schalten und 25-30 Min. backen lassen. Die fertigen Nudeln auf ein Gitter stürzen.

Passen zu: Kompotten, Beeren oder Fruchtsoßen. Dieser Teig kann auch für Obstkuchen, Hefezopf oder Kuchenbrötchen usw. verwendet werden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Kichererbsenmus mit Couscous

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Pckg. Couscous, gewaschen, gedämpft
- 1/2 l Gemüsebrühe
- glatte Petersilie, gehackt

Kichererbsenmus:

- 1 Pckg. Kichererbsen (500 g), über Nacht eingeweicht
- 1/2 Stück Kombu Alge, eingeweicht
- 4 Mohrrüben, klein geschnitten
- 2 große Zwiebeln, klein geschnitten
- 1 Stange Lauch, klein geschnitten
- Sojasoße
- Salz oder Shoyu
- 2 EL Tahin
- 2 Salzpflaumen, klein geschnitten
- Knoblauch, klein geschnitten
- Saft einer Zitrone

Couscous waschen, dämpfen, wie auf Packung angegeben. Gemüsebrühe aufkochen, in den Couscous geben, ziehen lassen. Mit glatter Petersilie vermischen.

Kichererbsen 2 Std. kochen (Einweichwasser abgießen, sonst Blähungen), Schaum beim ersten Aufkochen abschöpfen. Kombu Alge zugeben. Möhren weich kochen. Zwiebeln und Lauch anbraten, mit Sojasoße ablöschen, köcheln, bis sie weich sind. Gemüse zu den Kichererbsen geben, Kochwasser sollte die Erbsen knapp bedecken, sonst Wasser dazugeben. Mit Salz oder Shoyu abschmecken, Tahin, Salzpflaumen und Knoblauch zugeben. Alles pürieren, wieder erhitzen. Zitronensaft dazugeben.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Zeit für die Kichererbsen

Kichererbsen-Zwiebelpfanne

Für 4 Personen

Zutaten:

- 10-12 Zwiebeln, gewürfelt
- 5 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 6 EL Olivenöl
- ca. 150 g Kichererbsen, 12 Std. in Wasser eingeweicht
- Wasser
- Salz
- Kümmel

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbräunen. Kichererbsen abgießen und in frischem Wasser weich kochen. Kichererbsen unter die Zwiebeln mengen, nach Geschmack salzen und mit Kümmel würzen.

Beilage: Backkartoffeln (Blech mit Öl bepinseln, Kartoffeln halbieren und im Backofen backen).

Gefüllte Zucchini mit Reis und ital. Tomatensoße

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Zucchini, halbiert, grob ausgehöhlt, ganz kurz blanchiert
- 50 g Sojagranulat, in Wasser oder Gemüsebrühe eingeweicht
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1-2 EL Öl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Dill, 1/2 Chilischote, Curry
- 150 g Vollkornreis, 6 Stunden vorher in Wasser eingeweicht
- Wasser

Soße:

- 4-5 Tomaten, enthäutet, gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 1-2 EL Öl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig anbraten. Eingeweichtes Sojagranulat und Paprika dazugeben. Tomaten und Zucchinifleisch zum Schluss etwas mitgaren. Je nach Geschmack würzen. Form mit Rand dünn mit Öl auspinseln und die Zucchini, die zuvor mit dem Gemüsesoja gefüllt wurden, einsetzen. Bei 175°C ca. 15 Min. backen.

Reis 10 Min. kochen und 5-10 Min. ziehen lassen.

Für die Soße Zwiebeln in Öl goldgelb anbraten, Oregano und Rosmarin mit anbraten, Tomatenwürfel hinzutun und ca. 5 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Alles zusammen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nusskuchen

Für 1 Kuchen

Teig:

- 150 g Weizenvollkornmehl
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- 65 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 65 g Margarine
- 225 g Aprikosen-Konfitüre

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Aus den Zutaten (außer Konfitüre) einen Teig kneten (wenn er klebt kühlen). Teig in eine runde Backform geben. Konfitüre darauf verteilen.

Belag:

- 100 g Margarine

- 100 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 2 EL Wasser
- 200 g gem. Haselnüsse
- Zimt

Alle Zutaten (außer Nüsse) in einem Topf erhitzen, Nüsse darunter heben. Masse auf dem Teig verteilen. Bei 200°C ca. 30 Min. backen

Bohneneintopf mit Tomaten und Knofi

Für 4 Personen

Zutaten:

- 150 g rote Bohnen, über Nacht eingeweicht, abgegossen
- 1 1/4 l Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- 3 mittl. Zwiebeln, klein geschnitten
- 1 Stange Lauch, klein geschnitten
- 1 gr. Dose Tomaten (600 g), zerkleinert
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz, Pfeffer, Rosmarin

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Bohnen in Gemüsebrühe 50 Min. garen. Zwiebeln und Lauch in Olivenöl andünsten. Tomaten zu den Bohnen geben und 10 Min. weiter kochen. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Knoblauch abschmecken.

Tofupfanne

Für 4 Personen

Zutaten:

- 250 g Tofu, klein geschnitten, gewürzt mit Salz und Pfeffer
- 2-3 Paprikschoten, in Streifen geschnitten
- 4 Tomaten, in Stücke geschnitten
- 250 g Champignons (Glas)
- Öl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Salz, Rosenpaprika
- 100-150 g Crème fraîche-Ersatz auf Pflanzenbasis

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Öl erhitzen, Tofu anbraten, dann Zwiebel, Paprika, Tomaten und Champignons dazugeben. Mit Salz und Paprika würzen, leicht köcheln lassen, dann Crème fraîche-Ersatz unterheben.

Eventuell Reis dazu servieren.

Nudeln mit Pesto

Für 6-8 Personen

Zutaten:

- 1 Tasse Pinienkerne
- 5 Knoblauchzehen
- 2-3 Bündel frisches Basilikum
- 2 Esslöffel Miso (rotes Gerstenmiso)
- $\frac{3}{4}$ - 1 Tasse Olivenöl (extra virgin)
- 1 Pfund Zucchini
- 1 grosser Broccoli
- 1 Paket Vollkorn-Nudeln

Die Pinienkerne klein hacken, den Knoblauch und das Basilikum sehr fein schneiden. Basilikum, Miso und die Pinienkerne in einem Mörser sorgfältig zerstossen. Als Mörser eignet sich sehr gut ein Suribachi-Mörser aus Ton mit Rillen, ein Mixer geht auch. Langsam das Olivenöl dazugeben und eine feste Paste bilden.

In der Zwischenzeit in einem 5-6l Topf Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Darin nacheinander in Scheiben geschnittene Zucchini und kleine Broccoli-Röschen blanchieren und beiseitestellen. Im selben Wasser die Nudeln kochen.

Heisse Nudeln, blanchiertes Gemüse und Pesto miteinander vermengen und gleich servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Tofu-Kräuter-Bratlinge

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Pckg. Tofu, mit der Gabel zerdrückt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 Karotten, geraspelt
- 2 Paprikaschoten, in kleine Würfel geschnitten
- etwas Sojasoße
- Kräutersalz, Pfeffer, Curry, Paprikagewürz, ital. Kräuter
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- Semmelbrösel
- Kokosfett zum Braten

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Den Tofu gut auspressen. Alle Zutaten gründlich vermischen. Je nach Bedarf noch Semmelbrösel zugeben. Bratlinge formen, und beidseits gut anbraten.

Zucchini-Nudel-Pfanne

Für 1 Person

Zutaten:

- 1 halbe Zwiebel, fein gewürfelt
- etwas Olivenöl
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 Hand voll Vollkorn-Bandnudeln
- Gemüsebrühe
- gemischte (TK-) Kräuter nach Geschmack

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zwiebel in Olivenöl kurz andünsten, Zucchiniwürfel hinzufügen, leicht anbraten, so viel Gemüsebrühe hinzufügen, dass die Würfel leicht bedeckt sind. Zum Kochen bringen, Nudeln hinzufügen, je nach Sorte in etwa sechs Minuten gar kochen. Zum Schluss Kräuter hinzugeben.

Zwiebelkuchen

Für einen Kuchen

Teig:

- 150 g Weizen, fein gemahlen
- 100 g Roggen, fein gemahlen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 20 g Hefe
- 1 TL Rohrzucker
- ca. 1/8 l Wasser
- 1/2 TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- etwas Öl für das Backblech

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe mit dem Zucker in etwas warmem Wasser auflösen, in die Mulde geben und mit etwas Mehl zu einem Vorteig vermischen. An einem warmen Ort zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Die restlichen Zutaten und so viel warmes Wasser zugeben, dass der Teig sich von der Schüssel löst. Solange schlagen, bis er Blasen wirft. Zugedeckt gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat. Dann auf einem geölten Backblech ausrollen und nochmals gehen lassen.

Belag:

- 500 g Zwiebeln, geschält, in Ringe geschnitten
- 150 g Champignons, geputzt, in Scheiben geschnitten
- Öl zum Andünsten
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 250 g Tofu
- Kräutersalz
- Pfeffer

Während der Teig geht, Zwiebeln und Champignons in Öl dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Petersilie zusammen mit dem Tofu pürieren. So viel Wasser zugeben, dass die Masse

gut streichfähig wird. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Tofumasse mit Zwiebeln und Pilzen vermischen und auf dem Teig verteilen. Bei 220°C oder Gas Stufe 4 ca. 30 Min. auf mittlerer Schiene backen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Haferflocken-Nuss-Plätzchen

Zutaten:

- 150 g Hafer, fein gemahlen
- 150 g Haferflocken
- 150 g Margarine
- 150 g Cashewkerne, gehackt
- 100g Rohrzucker
- 100 g Carob
- 1 Msp. Natron
- 1 Msp. Salz
- 1 TL Johannesbrotkernmehl
- etwas Sojamilch

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Hafermehl, Haferflocken, Natron, Johannesbrotkernmehl, Carob, Salz und Margarine miteinander verkneten. Gehackte Cashewkerne und Rohrzucker g unter den Teig kneten. Soviel Sojamilch zugeben, dass die Masse nicht bröckelig wird. Mit zwei Teelöffeln kleine Teighäufchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Bei 175°C ca. 15-20 Min. backen.

Chinese Polarity

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 gr. Brokkolikopf, Röschen einzeln herausgetrennt, der Länge nach gespalten
- 2 faustgroße Knollen Rote Bete, geschält, klein gewürfelt
- Öl
- 1 TL Tamari (Soja-Soße) oder Miso in einer halben Tasse Wasser aufgelöst
- 1/2 TL Balsamico
- etwas Ahornsirup
- Ingwer
- Salz

In einer beschichteten Pfanne oder im Wok etwas Öl erhitzen und zuerst die Rote Bete hineingeben. Mit flinken Bewegungen durchs Öl ziehen und bei größter Hitze scharf anbraten. Kurz darauf den Brokkoli zugeben und zügig weiter scharf anbraten - immer

schnell wenden, damit nichts anbrennt. Dann mit einer halben Tasse Würzbrühe ablöschen, evtl. eine weitere halbe bis ganze Tasse Wasser dazugeben (je nach Gemüsemenge und Topfgröße), durchrühren, Platte auf halbe Hitze herunterdrehen und Gemüse zugedeckt köcheln lassen, bis es fast gar ist. Dabei das Gemüse immer wieder umrühren und wenden. Als i-Tüpfelchen kann jetzt ein halber TL Balsamico und ein ganz klein wenig Ahornsirup eingerührt und vielleicht noch etwas Ingwer und Salz zugegeben werden, oder evtl. etwas mehr Tamari - je nach Geschmack. Als Variante kann man auch eine Hand voll Cashewkerne von Anfang an mitbraten. Dann die Pfanne wieder aufdecken, und das Wasser bei großer Hitze wegkochen lassen, dabei das Gemüse flink wenden.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Karotten-Porree mit Erdnusssoße und Sesamreis

Für 1 Person

Zutaten:

- 2-3 Karotten und 100 g Porree, längs in Streifen geschnitten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Petersilie, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 100-200 ml Sojacreme
- 1-2 EL Erdnusscreme
- 1 Tasse (Basmati)-Reis
- 2 EL Sesam

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

1. Karotten und Porree in Gemüsebrühe gar dünsten. Knoblauch und Petersilie dazugeben.

Sojacreme mit Erdnußcreme verrühren. Alles zum Gemüse geben und noch ca. 5 Min. erhitzen.

2. Reis gar kochen. Sesam anrösten und zum Reis geben.

Das Rezept kann man auch mit Maronen und Azukibohnen abwandeln.

Lasagne nach "Bolognese Art"

Für 4 Personen

Zutaten:

- 250 g Bulgur
- ca. 630 ml warme Gemüsebrühe
- ca. 1 kg gemischtes Gemüse wie Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch, durch den Gemüsewolf gedreht
- ca. 300 g Zwiebeln, klein geschnitten
- 2-4 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- evtl. 3 Peperoni, klein geschnitten
- Olivenöl
- ca. 500 g Tomatenmark
- 600 ml Wasser
- 1 TL Vollmeersalz
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe

- je 5 TL Paprika und Curry
- 2 EL Sojasoße und Pfeffer
- ca. 750 g fein gewürfelte Tomaten
- 5 EL Olivenöl
- Lasagneblätter
- Margarine

Bulgur in warmer Gemüsebrühe 1/2 Stunde quellen lassen. Mit Gemüse, Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch 10 Min. im Öl dünsten. Bulgur mit Tomatenmark, Wasser, Vollmeersalz, gek. Brühe, Paprika und Curry sowie mit Sojasoße und Pfeffer würzen und das ganze 10 Min. leicht kochen lassen. Nach ca. 8 Min. Tomaten und Olivenöl unterziehen.

Fertigstellung der Lasagne: Eine Auflaufform fetten und abwechselnd Lasagneblätter und Farce (Masse) in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollte die Farce bilden.

Margarineflöckchen darauf verteilen und die Lasagne ca. 30 Min. bei 200°C im vorgeheizten Backofen backen.

Tip: Anstatt der Margarineflöckchen kann auch Sojacreme auf die Lasagne gestrichen werden, für diese einfach 1 Tasse zerkrümelten Tofu, 3 EL Öl, 3 EL und 1 TL Essig, 1 TL Rohrzucker und 1/2 TL Salz in einer Rührmaschine glatt rühren (Sollte die Creme zu fest sein, dann evtl. noch Sojamilch zugeben).

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Tofu-Köstlichkeit

Für 2-3 Personen

Zutaten:

- 250 g feine Weizenbandnudeln
- Öl zum Braten
- 1 kl. Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 100 g Brokkoli, in Röschen geteilt
- 80 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Wasserkastanien, in Scheiben geschnitten
- 80 g Sojasprossen
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer, fein gehackt
- 250 g Tofu, gewürfelt

Soße:

- 1 TL Salz
- 1 TL brauner Zucker
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Reiswein
- 1 EL Sesamöl

- *Dekoration*
 - 2 TL Sesamkörner
 - 2 EL Cashewnüsse
 - 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
 - 2 grüne Peperoni, in feine Ringe geschnitten
- Wasser erhitzen, Nudeln darin gar kochen und in einer großen Schüssel warm stellen. Soßenzutaten miteinander verquirlen.
- Etwas Öl erhitzen, Zwiebel, Brokkoli, Champignons und Wasserkastanien ca. 2 Min. braten. Leicht salzen. Sojasprossen zugeben und eine weitere Minute braten, dann auf die Nudeln geben und weiter warm halten.
- Erneut etwas Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer anbraten. Die Soße angießen, Tofuwürfel zugeben und auf mittlerer Hitze köcheln, bis der Tofu etwas Farbe und Geschmack angenommen hat. Mit den Nudeln und dem Gemüse sachte vermischen.
- Noch einmal Öl erhitzen und Sesamkörner, Cashewnüsse, Frühlingszwiebel und Peperoni zusammen anbraten. Wenn die Sesamkörner anfangen zu "explodieren", den Wok ab und zu vom Feuer nehmen. Nüsse und Saaten noch so lange im Wok lassen, bis sie anfangen braun zu werden. Mischung als Dekoration über die Nudeln geben.
- Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Feurig-scharfe Nudeln

Für 4 Personen

Zutaten:

- 700-800 g Tomaten, gehäutet, geviertelt, Kerne entfernt, Fruchtfleisch gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1-2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Pfefferschote, klein geschnitten
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- 4 EL Öl (am besten Olivenöl)
- etwas Salz
- 500 g Nudeln

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Olivenöl heiß werden lassen. Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten. Dann Tomaten und Pfefferschote dazugeben, salzen, alles vermengen. Das Ganze bei geringer Hitze 25-30 Min. leicht kochen lassen. Ab und zu umrühren. Die Soße muss leicht eindicken. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen. Die Soße zum Schluss über die Nudeln verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

Egg-Fake

Für 1 Person

Zutaten:

- 1 Tasse Mehl
- 1-2 TL Weinsteinbackpulver
- 0,2 l Sojadrink
- 0,2 l Mineralwasser
- 1-2 EL Ahornsirup
- 1-2 Bananen, in Scheiben geschnitten
- oder 1-2 Äpfel, in kleine Stücke geschnitten
- etwas Margarine oder Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Mehl und Weinsteinbackpulver mischen. Sojadrink, Mineralwasser und Ahornsirup hinzufügen und so viel Mehl untermischen, bis ein breiiger Teig entsteht. Etwas Margarine erhitzen, ca. eine halbe Suppenkelle Teig in die Pfanne geben und gut verteilen. Äpfel/Bananen auf dem Teig verteilen. Wenn der Teig blasen schlägt, vorsichtig wenden, und ausbacken.

Varianten: Mit Apfelmus oder Ahornsirup bestreichen oder 1 EL Kakao zu dem Teig geben und untermischen.

Gemüse-Gersten-Suppe

Für 2-3 Personen

Zutaten:

- 15 g getr. Pilze, in 1/4 l warmem Wasser eingeweicht
- 2 mittelgroße Zwiebeln, klein geschnitten
- 2 EL Margarine
- 125 g Gerstengraupen
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 500 g Möhren, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Stange Porree, in dünne Scheiben geschnitten
- 200 g Staudensellerie, in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 Töpfchen Thymian
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zwiebeln in heißem Fett andünsten, Gerste kurz mitdünsten. Mit 3/4 l Gemüsebrühe ablöschen, Pilze dazugeben, zugedeckt 15 Min. garen. Karotten, Lauch, Staudensellerie und Thymian hinzufügen und nochmals ca. 10 Min. garen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Süß-pikante Soße zum Dippen

Für 4 Personen

Zutaten:

- 3 TL Senf
- 3 EL Apfelessig
- 1/2 frischer Apfel mit Schale
- 2 Bananen (sehr kleine oder 1/2 gr. Banane)
- 1 junge Knolle Knoblauch oder 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1/2 rote oder grüne Peperoni
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Schnittlauch
- Dill oder andere Kräuter
- 1/2 TL Vollmeersalz
- kaltgepresstes Öl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Alle Zutaten außer dem Öl, klein geschnitten in einen Mixbecher geben, mixen, nach und nach etwas Öl dazugeben, bis die Masse eine Mayonnaisekonsistenz hat. Abschmecken nach Belieben und zu frischen Salaten oder Pellkartoffeln reichen. Oder: Reis und Vollgetreidesalate damit abschmecken.

Tortenboden+Tortenguss

Für einen Tortenboden

Teig:

- 3 Tassen Vollkornmehl
- 1 Tasse Vollkorn Grieß
- 1 Pckg. Backpulver
- 1 Tasse Süßungsmittel
- 2 Packungen Vanillezucker
- ca. 350 g Nussmus (bevorzugt Haselnuss)
- 3/4 l Sojamilch

Mehl mit Grieß und Backpulver vermischen. Süßungsmittel und Vanillezucker dazugeben und mischen. Nussmus teelöffelweise hinzugeben und mit den übrigen Zutaten, wie Streusel verreiben. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Tortenbodenform mit Margarine gut einfetten. Sojamilch zu den Streuseln geben und verrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Den Teig in die Tortenbodenform fließen lassen und verteilen, bis das Blech bedeckt ist. Im vorgeheizten Backofen, ca. 30 Min. bei 180°C backen, bis der Teig eine schöne braune Färbung angenommen hat. Auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Nach Gusto weitere Schritte folgen lassen: z.B. Tortenboden mit Gelee (Aprikose, Quitte) o.ä. bestreichen (verhindert das Durchfeuchten) und mit Obst der Jahreszeit belegen (evtl. mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen) und dann mit pflanzlichem Tortenguss fertigstellen.

Tortenguss selbst hergestellt: 150 ml klarer Fruchtsaft (ohne Fruchtfleisch) oder Wasser, in einen Topf geben. Auf Wunsch Delifrut oder Zimt hinzufügen und alles zum Kochen bringen. 1 knapp gestr. TL Agar-Agar in 100 ml Saft/Wasser geben, verquirlen und alles unter

Rühren in die kochende Flüssigkeit geben. 2 Min. unter Rühren kochen lassen, dann beiseite stellen und abkühlen lassen. Ist der Tortenbodenguss halbfest, mit einem EL auf den Kuchen auftragen. Erstarren lassen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Grüne Bohnensuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1/2 kg grüne Bohnen, in 3 cm lange Stücke gebrochen
- 1 gr. Karotte, geputzt, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Wurzelpetersilie, geputzt, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kl. Zwiebel, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Öl
- Gewürze: Salz, etwas Essig
- 1 Bündel Dill und Pfefferkraut/Bohnenkraut, gehackt
- Petersilienlaub, fein gehackt
- 2 EL feingem. Vollkornmehl
- Wasser

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Karotte und Wurzelpetersilie im Öl andünsten, 1-1 1/2 l Wasser dazugeben. Bohnen, Zwiebel, Knoblauch, Dill und Bohnenkraut dazugeben. Wenn alles weich ist, wird die Suppe mit dem Mehl und Wasser eingedickt und leicht gesäuert und gesalzen. Vor dem Servieren Petersilienlaub daraufstreuen.

Müsli "Vegana-Tropicana"

Für 2-3 Personen

Zutaten:

- 50 g Hafervollkornflocken
- 30 g Weizenvollkornflocken
- 20 g Roggenvollkornflocken
- 1 EL geschrotete Leinsamen oder 1 EL Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne oder von allem etwas
- 50 g Kokosraspeln
- 50 g Mandeln, ganz oder gehackt
- 50 g Rosinen oder Datteln, Pflaumen, Feigen oder von allem etwas (getrocknet)
- 2 Bananen, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Zimt
- 1 EL Zuckerrübensirup oder Agavendicksaft
- 1 Tropfen Hanföl
- 300 ml Reis-Drink oder Soja-Milch

Die Flocken mit den Leinsamen, den Kokosraspeln, dem Zimt und den Mandeln vermengen. Dann mit Reis-Drink bzw. Soja-Milch übergießen. Die Bananen mit den Rosinen ins Müsli mischen. Zuletzt mit Zuckerrübensirup süßen und mit Hanföl verfeinern.

"Zusatznutzen: Eisen ist in Hafer (5,8 mg), Weizen (3,3 mg), Roggen (4,6 mg), Kokosflocken (1,2 mg), Mandeln (4,3 mg), Rosinen (2,7 mg), Datteln (1,9 mg), Bananen (0,4 mg), Zuckerrübensirup (13 mg), Sesam (0,5 mg), Kürbiskerne (11,2 mg), Sonnenblumenkerne (7,1 mg), Soja-Milch (0,8 mg) enthalten. Kalzium ist in Sesamsamen (1.500 mg), Mandeln (245 mg), Sonnenblumenkerne (126 mg), Hafer (80 mg), Roggen (65 mg), Weizen (44 mg), Kokosflocken (10 mg), Rosinen (30 mg), Datteln (63 mg), Leinsamen (260 mg), Zuckerrübensirup (90 mg), Soja-Milch (21 mg), Bananen (6 mg) enthalten. Hanföl besteht zu 22% aus Linolensäure, 57% Linolsäure (mehrfach ungesättigt) und nur zu 11% aus einfach ungesättigten Fettsäuren und 10 % gesättigten Fettsäuren. Leinsamen fördern die Verdauung. Soja-Milch enthält 3,8 g hochwertiges (alle acht essentiellen Aminosäuren) und Eiweiß. Alle Gewichtsangaben beziehen sich auf 100 g des Lebensmittels."

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Bunter Salat

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kl. Zwiebel, klein geschnitten
- 1 EL Öl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Sojasoße
- 1 EL Wasser oder Kräutertee
- Salz, Pfeffer
- 1 gelbe Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 2 Tomaten, halbiert, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Eisbergsalat, in mundgerechte Stücke geteilt
- 1 kleiner Apfel, in kleine Würfel geschnitten
- 1/2 Tasse Buchweizen, ohne Fett in einer Pfanne goldbraun geröstet
- 1 Tasse gekeimte Sprossen (z.B. Rettich, Linsen, Mungbohne, Alfalfa)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

1. In einer Schüssel Öl, Essig, Sojasauce und Wasser bzw. Tee gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Knoblauch und Zwiebel dazugeben.

2. Alles Gemüse und die abgespülten Keime mit der Sauce verrühren, zum Schluss den Buchweizen untermischen.

Zwiebel-Nuss-Aufstrich

Für etwa 350 g (Haltbarkeit ca. 8 Tage)

Zutaten:

- 120 g Zwiebeln (2 Knoblauchzehen), fein gewürfelt
- 100 g Margarine
- 80 g Haselnusskerne
- 1 1/2 TL getrockneter Majoran
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Stck. Lorbeerblatt
- 6 EL Hefeflocken
- 1 TL Gemüsebrühekonzentrat
- 2 TL Steinpilzbrühe
- 6 EL Wasser
- weißer Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

1. Zwiebeln und Knoblauch in Margarine goldgelb braten. Nüsse und Gewürze fein hacken und mit den Hefeflocken und der Gemüsebrühe unter die Zwiebeln rühren. 1-2 Minuten mitbraten.

2. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Steinpilzbrühe, das Wasser und die restliche Margarine unter die Masse rühren.

3. Den Brotaufstrich mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. 1-2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Lauchpizza

Für 4 Personen

Teig:

- 500 g Weizen, fein gemahlen
- 1 Pckg. Trockenhefe
- ca. 350 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Weizenmehl mit Trockenhefe vermischen, Wasser, Öl und Salz zufügen und alles zu einen Teig verkneten. Teig zu Kugel formen, mit Mehl bestäuben und in angewärmter, bemehlter Schüssel, zugedeckt, ca. 20 Min. an warmen Ort gehen lassen. Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen und nochmals 15 Min. gehen lassen.

Belag:

- 200 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 800 g Lauch, in Ringe geschnitten
- 200 g Räuchertofu, in feine Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano
- 4 EL Olivenöl

Zwiebeln, Lauch und Tofu auf Hefeteig verteilen. Pizza gleichmäßig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen sowie mit Olivenöl beträufeln. Pizza im vorgewärmten Ofen bei 180°C ca. 20 Min. backen.

Bohnensalat

Für 4 Personen

Dressing:

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt, leicht angedünstet
- etwas Knoblauch, gepreßt
- 2-3 TL Gemüsebrühe
- 1/4 l Wasser oder Süßmolke
- 1 EL Sonnenblumen- oder Sojaöl, je nach Geschmack
- 2-3 geh. TL körniger Senf
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- 1 EL Balsamico
- 1-2 TL Sojasoße
- 1 EL Mayonnaise ohne Kräuter, vegan

Salat:

- 75-100 g weiße Bohnen, 12 Std. eingeweicht, in reichlich Wasser gegart
- 100-125 g Pellkartoffeln, fein gewürfelt
- 100 g Sellerie, bißfest gegart, fein gewürfelt
- 100 g Paprikaschote, enthäutet, fein gewürfelt
- 1-2 mittelgroße saure Gurken, fein gewürfelt

Dressing: Alle Zutaten verrühren.

Salat: Salatzutaten mit dem Dressing pikant abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten + Zeit zum Einweichen und Garen der Bohnen

Rosenkohl-Kartoffel-Terrine

Für 4 Personen

Zutaten:

- 400 g Rosenkohl, geputzt, gewaschen, am Strunk eingeritzt
- 700 g Kartoffeln, geschält, in grobe Würfel geschnitten
- 150 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2-3 TL Paprika, edelsüß
- 1 TL Paprika, scharf
- 800 ml Gemüsebrühe
- 150 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 1 Msp. Majoran, gehackt
- 1 Pr. Muskatnuss, gemahlen

- 1 Pr. Pfeffer, gemahlen
- 1 Msp. Kräutersalz

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitschwitzen, Paprikapulver zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben und etwas 10-15 Min. köcheln lassen. Lauchstange zugeben und wenige Minuten mitkochen. Mit Majoran, Muskatnuss, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Chili-Spätzle mit Räuchertofu

Für 2 Personen

Zutaten:

- 200 g Räuchertofu, in Scheiben geschnitten
- 160 g Dinkelspätzle
- 6 Tomaten, blanchiert, enthäutet, püriert
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet
- Basilikum, Thymian, Oregano, Chilipulver

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Räuchertofu im Backofen bei 150°C Heißluft leicht braun backen. Dinkelspätzle bissfest kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel im Öl glasig dünsten und das Tomatenpüree zugeben. Beides kurz köcheln lassen und mit Knoblauch, Kräutern und einer Prise Chili würzen. Spätzle zu der Tomatensoße geben und die Sonnenblumenkerne unterrühren. Mit den Tofuscheiben auf einem flachen Teller anrichten.

Lauchpizza

Für 4 Personen

Teig:

- 500 g Weizen, fein gemahlen
- 1 Pckg. Trockenhefe
- ca. 350 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Weizenmehl mit Trockenhefe vermischen, Wasser, Öl und Salz zufügen und alles zu einen Teig verkneten. Teig zu Kugel formen, mit Mehl bestäuben und in angewärmter, bemehlter Schüssel, zugedeckt, ca. 20 Min. an warmen Ort gehen lassen. Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen und nochmals 15 Min. gehen lassen.

Belag:

- 200 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 800 g Lauch, in Ringe geschnitten
- 200 g Räuchertofu, in feine Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano
- 4 EL Olivenöl

Zwiebeln, Lauch und Tofu auf Hefeteig verteilen. Pizza gleichmäßig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen sowie mit Olivenöl beträufeln. Pizza im vorgewärmten Ofen bei 180°C ca. 20 Min. backen.

Hefe-Nuss-Rad

Zutaten:**Hefeteig:**

- 500 g Mehl (Typ 1050)
- 20 g Frischhefe
- 80 g Vollrohrzucker
- Salz
- Zitronensaft
- 80 g Margarine
- 1/4 l Sojadrink

Füllung:

- 300 g Nüsse (Hasel- oder Walnüsse), gemahlen
- 100 g Vollrohrzucker
- 1 Pckg. Vanillezucker
- ca. 1/4 l Sojacreme zum Anfeuchten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

1. Margarine und Sojadrink erwärmen. Aus einem Teil des Mehls, des Sojadrinks und der gesamten Hefe einen Vorteig herstellen und 15 Min. gehen lassen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Wiederum 15 Min. gehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Dazu alle Zutaten gut vermengen.

3. Den Teig zu einem 1 cm dicken Rechteck ausrollen, die Füllung aufstreichen und den Teig zusammenrollen. Ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden und auf ein gefettetes Backblech dicht nebeneinander anordnen. Mit der Sojacreme bestreichen und ca. 25 Min. bei 200°C backen.

Sojabohnen "Spanische Art"

Für 4 Personen

Zutaten:

- 130 g Sojabohnen, über Nacht eingeweicht
- 60 g rohe Erdnüsse
- 500 g Tomaten, klein geschnitten
- 1 EL Öl
- 150 g Zwiebeln, gehackt
- 1 Pfefferschote, gehackt

- 1 TL Sojamehl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL Oregano
- 1 TL Selleriesamen, gem.
- 260 g Weizenkörner
- 300 g Naturreis

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sojabohnen gemeinsam mit Erdnüssen und in der 3-4-fachen Menge Wasser weich kochen. Weizen und Reis mischen und ebenfalls in ca. der 2-fachen Menge Wasser gar kochen. Zwiebeln, Pfefferschote und Tomaten andünsten. Mit Sojamehl binden und Sojabohnen-Nussgemisch dazugeben. Noch ca. 15 Min. auf kleinem Feuer garen und dann mit den Gewürzen abschmecken. Über dem Reis-Weizenbrei anrichten. Diesen vorher mit Gewürzen abschmecken.

Tipp: Das Soja-Nussgemisch kann man schon am Tag vorher kochen.

"Chili Vegetariana"

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 rote Paprikaschote, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 400 g geschälte Tomaten (aus Dose oder Glas)
- 250 g getr. rote Kidneybohnen, weich gekocht
- 100 g grüne Linsen, in reichlich Wasser 40-45 Min. leicht gekocht, bis sie weich sind
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 1/2-1 TL Chilipulver
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Zum Garnieren: Korianderzweige

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Paprika darin 10 Min. dünsten, dann Knoblauch und Tomaten zugeben. Kidneybohnen und Linsen abtropfen lassen (die Flüssigkeit aufbewahren) und mit Paprika und Chilipulver zu der Tomatenmischung geben. Mit etwas Flüssigkeit verdünnen (Menge nach Bedarf). Etwa 15 Min. köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen, mit Koriander garnieren.

Sauerkraut-Kuchen

Für eine Springform (26 cm Durchmesser)

Teig:

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 3/4 TL Salz
- 30 g Pflanzenmargarine
- 1/8 l Reismilch (lauwarm)

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Im Mehl eine Mulde formen. Hefe in lauwarmer Reismilch auflösen, in die Mulde geben, Margarine und Salz hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ca. 1 Std. gehen lassen. Teig ausrollen und die Springform damit auslegen. Rand hoch ziehen.

Füllung:

- 400 g Sauerkraut
- 1 Apfel, klein geschnitten
- 1 große Zwiebel, klein geschnitten
- 1 TL Margarine
- Dinkelvollkornbrösel
- Reismilch
- Margarine

Sauerkraut, Apfel und Zwiebel in Margarine ca. 5 Min. andünsten. Auf den Teig geben.

Dinkelvollkornbrösel, Kräutersalz, Reismilch und Margarine mischen und über die Sauerkrautmasse gießen (Menge nach Belieben, jedoch nur so viel, dass das Kraut gut bedeckt ist). Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 30 Min. backen.

Weißer Bohnen in scharfer Soße

Für 4 Personen

Zutaten:

- 500 g getrocknete, weiße Bohnen, verlesen, gewaschen, in einer Schüssel mit 1 l Wasser über Nacht eingeweicht
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1-3 Peperoni, fein gehackt
- 1/2 TL Cumin
- 1/4 TL Kardamom
- 1/4 TL Safran
- Salz
- 2 Fleischtomaten, klein geschnitten
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Wasser
- einige Zweige Korianderblätter, fein gehackt

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

1. Bohnen mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt 1 Std. köcheln lassen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig werden lassen. Knoblauch, Peperoni, Cumin, Kardamom, Safran und Salz dazugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Fleischtomaten und Tomatenmark mit etwas Wasser verrühren und zugeben. Die abgetropften, gegarten Bohnen in die Pfanne geben und zusammen noch 30 Min. schmoren lassen. Koriander darüber streuen.

Wintereintopf

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 3 Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 3-4 frische Süßkartoffeln, in Würfel geschnitten
- 1 Sellerieknolle, in Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Würfel geschnitten
- 2 Stangen Lauch, der Länge nach eingeschnitten, gewaschen, nur das weiße verwendet und in Ringe geschnitten
- 1/4 l Öl
- klare Brühe (statt Salz)
- Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Zucker
- 1 Tasse Vollkornreis
- 2 Tassen Wasser
- 1 Bund Dill, von den Stengeln gezupft
- 2 EL frische gehackte Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Alle Gemüse zufügen und 5-10 Min. dünsten. Mit Brühe, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker würzen. Reis und Wasser zufügen. Das Ganze so lange kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist, dabei gelegentlich umrühren. Das dauert etwa 20 Min. Dill und Petersilie über den Eintopf streuen.

Das Gericht kalt oder warm servieren.

Couscous oder Bulgur mit Gemüse

Für 4 Personen

Zutaten:

- 400 g Couscous oder Bulgur, nach Packungsanweisung zubereitet
- 400 g grüne Bohnen, geputzt, in Salzwasser ca. 10 Min. bissfest gegart
- 400 g Zucchini, grob gerieben
- Salz
- 2 gr. Zwiebeln, halbiert, in Ringe geschnitten
- Olivenöl

- 2 durchgepresste Knoblauchzehen
- 400 ml Gemüsebrühe
- Nelken, gem.
- Piment, gem.
- Ingwer, gem.
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Pfeffer
- ca. 1 TL Harissa
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Orangensaft
- 1 Bund Minze, gewaschen, trocken geschüttelt, Hälfte gehackt, Rest zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 190 Minuten

Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, Knoblauch und Zucchini zugeben und unter Rühren kurz mittdünsten. Die Brühe und Gewürze zugeben und ca. 8 Min. köcheln lassen. Bohnen untermischen und nochmals aufkochen. Diese Mischung mit Harissa, Zitronen- und Orangensaft abschmecken, Minze kurz vor dem Servieren zugeben. Mit der restliche Minze garnieren und mit dem Couscous oder Bulgur servieren.

Scharfer Risotto mit Seitan

Für 4 Personen

Zutaten:

- 250 g Naturreis (jede Sorte geeignet)
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- Wasser
- 2 EL Chilipulver
- 1 frische Chilischote oder 1/2 bis 1 TL Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- 400 g Seitan, in Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 3 grüne Paprikaschoten, in Streifen oder kleine Würfel geschnitten
- 3 große oder 6 kleine Möhren, in Streifen oder kleine Würfel geschnitten
- 4 Tomaten, klein gehackt
- 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1. Seitan und Zwiebeln zusammen mit Reis, Gemüsebrühe, Chilipulver und der zweieinhalbfachen Menge Wasser (bezogen auf den Reis) 35 Min. kochen. Wer es gern scharf mag, gibt noch einen TL Cayennepfeffer oder 1 klein gehackte frische Chilischote am Anfang der Kochzeit dazu.

2. Nach 35 Min. Kochzeit Paprikaschoten und Möhren dazugeben, weitere 10 Min. köcheln lassen. Dann Tomaten hinzufügen und nochmals 5 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren Sonnenblumenöl unterrühren und eventuell noch etwas nachwürzen.

Gemüserisotto

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 rote/gelbe Paprika, geputzt, in kleine Würfel geschnitten
- 1-2 Fenchelknollen, je nach Größe, halbiert oder geviertelt, in feine Scheiben geschnitten
- 300 g Blattspinat, grob gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen und einige Salbeiblätter, fein gehackt
- 400 g Rundkornreis (Risottoreis)
- ca. 3/4-1 l heiße Gemüsebrühe
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 20 g geröstete Pinienkerne

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Salbei andünsten. Reis zugeben und rundherum bei milder Hitze andünsten. Es ist wichtig, dass der Reis rundherum vom Öl umgeben ist, aber nicht braun wird. Gemüsebrühe nach und nach zum Risotto geben. Immer wieder rühren, damit nichts anbrennt. Nach ca. 10 Min. Paprika und Fenchel zugeben und unterrühren. Weiter verfahren wie vorher beschrieben. Kurz vor dem Ende der Garzeit den Blattspinat beifügen. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit einem Schuss Weißwein würzen. Petersilie dazugeben und Pinienkerne über das Gericht streuen.

Dazu passt ein grüner Salat oder ein Tomatensalat.

Grünkern-Gemüse-Lasagne

Für 4-6 Personen

Zutaten:

- 1 Packung vorgekochte Vollkornlasagneblätter (250 g)
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 5 EL Öl
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 2 Karotten, geraspelt
- 350 ml Gemüsebrühe
- 3 gehäufte EL Tomatenmark
- 100 g Grünkernschrot
- 4 Tomaten, gewürfelt
- 2 TL Kräutersalz
- Pfeffer

- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Oregano, Basilikum und/oder Kräuter der Provence
- 1 Msp. Chilipulver

Béchamelsoße:

- 50 g Margarine
- 50 g Mehl
- 50 g Hefeflocken
- 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 TL Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 TL Senf

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch in heißem Öl glasig dünsten, die Karotten zufügen. Die Aubergine gesondert in Öl anbraten. Das Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe zugießen. Die Auberginen untermischen und den Grünkernschrot zufügen. Die Tomaten untermischen und würzen.

2. Die Margarine in einem Topf schmelzen. Das Mehl mit einem Schneebesen untermischen und unter ständigem Rühren nach und nach Wasser zugießen. Mit allen angegebenen Zutaten würzen und die Soße einmal aufkochen.

3. Eine gefettete Auflaufform mit der Füllung austreichen, 4 Lasagneblätter darauf legen und etwas Béchamelsoße darüber gießen. Dann wieder Füllung, Teigblätter und Béchamelsoße folgen lassen. Am Schluß wird die restliche Soße darüber gegossen und das Gericht 45 Min. bei 200°C im Ofen gegart.

Couscous à végétale

Für 6 Personen

Zutaten:

- 200 g Zwiebeln oder Schalotten, in Ringe geschnitten
- 500 g Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 300 g Brokkoli, in Röschen geteilt
- 300 g Möhren, in Scheiben geschnitten
- 400 g Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 150 g Bananen, geschält, in Scheiben geschnitten
- 150 g Gurke, in Scheiben geschnitten
- je 50 g Paprika (grün, gelb und rot), in Streifen geschnitten
- 100 g Lauchzwiebeln, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 1 kl. Dose Ananas ca. 250 g, in Stücke geschnitten
- je 2 EL getr. Papaya (1/2 Std. in Wasser eingeweicht, in Stücke geschnitten), Cashewnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Kokosflocken
- je 1/2 TL Majoran, Ingwer, Cayennepfeffer, Currypulver, Zimt, frische Petersilie, frischer Basilikum

- 300 ml Wasser
- 300 g Couscous
- 4 EL Rosinen
- 1 Prise Salz
- 1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Wasser mit Salz zum Kochen aufsetzen, Couscous nach Anweisung zubereiten, 5 Min. vor dem Servieren die Rosinen mitquellen lassen.

2. Im Saft der Ananas aus der Dose (dieses süßt gleichzeitig, so dass auf zusätzliche Süßmittel verzichtet werden kann) Zwiebel, Blumenkohl, Brokkoli und Möhren andünsten, würzen mit Cayennepfeffer, Currypulver und Zimt, ca. 4 Min. abgedeckt auf mittlerer Hitze weiterdünsten. Champignons, Tomaten, Bananen, Knoblauch, Ananas und Papaya dazugeben, weitere 3 Min. abgedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Majoran, Ingwer, Cashewnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat und Kokosflocken unterrühren. Gurke, Paprika, Lauchzwiebel, Petersilie und Basilikum dazugeben. Je einen EL Öl über Gemüse Mischung und Couscous geben, sofort servieren.

Gefüllte Zwiebeln

Für 4 Personen

- gr. Gemüsezwiebeln, gehäutet, in reichlich Salzwasser 30 Min. geköchelt
- Salz, Pfeffer
- 2 Tomaten, gehäutet, klein gewürfelt
- 1 kl. Aubergine, dünn geschält, gewürfelt
- Olivenöl
- 100 g Haselnüsse, gehackt
- 100 g Hafergrütze
- 2 saure Äpfel (Boskop), geviertelt, entkernt, in Spalten geschnitten
- 1 TL Räuchersalz
- 1 Thymianzweig
- Margarine

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, die gehackten Haselnüsse darin kurz rösten und gleich aus der Pfanne nehmen. Im selben Öl die Auberginenwürfel anbraten, salzen und pfeffern. Die Hafergrütze unter die Auberginen mengen und mitrösten; dann die Tomatenwürfel zugeben und mit etwas Kochsud von den Zwiebeln ablöschen. 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist.

2. Unterdessen die Zwiebeln aus dem Sud nehmen, das obere Drittel abschneiden und bis auf die beiden äußeren Schalen aushöhlen. Das Ausgehöhlte sehr fein hacken, der vorgekochten Hafergrütze beimengen und die Zwiebeln mit der Masse füllen. Das abgeschnittene Drittel der Zwiebel in dicke, längliche Streifen schneiden. Öl erhitzen, die Zwiebelstreifen kurz anbraten, an den Pfannenrand schieben und dann die Apfelspalten 5 Min. mitbraten; gelegentlich umrühren und mit den angebratenen Zwiebelstreifen mischen. Die gefüllten Zwiebeln in eine geölte Auflaufform setzen. Die Zwiebelstreifen und Apfelspalten um die Zwiebeln verteilen, mit dem Räuchersalz würzen und die

Thymianblättchen darüber streuen. Auf jede Zwiebel ein Margarineflöckchen setzen und bei 190°C ca. 15 Min. backen. Die Haselnüsse darüber streuen und alles servieren.
Als Beilage Kartoffelbrei servieren.

Göttertraum-Tofukuchen

Nicht nur ein Traum für Götter, sondern auch für Veganer ist dieser Kuchen. Bei diesem Rezept hat Tofu bzw. Süßlupine den Quark des klassischen Käsekuchens ersetzt.

Für eine Springform Ø 26 cm

Für den Mürbteig:

90 g gemahlene Walnüsse

160 g feingemahlener Dinkel

1 Msp Natriumhydrogencarbonat (Natron)

125 g reine Pflanzenmargarine oder Butter

75 g gesiebter Vollrohrzucker

(eventuell 1 EL kaltes Wasser)

Für den Belag:

750 g Tofu

375 ml Sojadrink Vanille

frische Erdbeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren

Carob-Tofu-Schicht:

200 g Vollrohrzucker

1/2 TL gemahlene Bourbon-Vanille

1 - 2 EL Maisstärke

4 EL Carob (ca. 50 g)

Erdbeer-Tofu-Schicht:

1/2 Päckchen Vanillepudding-Pulver

4 EL Erdbeermarmelade bzw. pürierte, angeglichte Erdbeeren

Vanille-Tofu-Schicht:

1/2 Päckchen Vanillepudding-Pulver

1 Briefchen Safranpulver

Außerdem:

2 EL Aprikosenmarmelade

Alle Zutaten für den Mürbteig rasch zu einem Teig kneten und zugedeckt 30 Minuten kühlstellen.

Tofu pürieren bzw. durch ein feines Sieb streichen. Tofu und Vanille-Sojadrink in drei gleiche Portionen teilen und in drei Schüsseln füllen. Mit den übrigen Zutaten der jeweiligen Schicht verrühren.

Teig zwischen zwei Frischhaltefolien ausrollen, die gefettete Springform damit auskleiden und einen 3 cm hohen Rand bilden. Mit der Gabel mehrmals einstechen.

Den Teigboden bei 190 - 200°C (E)/180 - 175°C (H) für 15 Minuten blindbacken

Die Beeren (Sorte nach Wunsch) auf den vorgebackenen Teigboden legen und die Carob-Tofumasse darüberfüllen. Dann die Erdbeer-Tofumasse und schließlich die Vanille-Tofumasse einfüllen und glattstreichen.

Für weitere 45 - 50 Minuten bei 190°C (E)/175°C (H) fertig backen.

Den Kuchen mit 2 EL heißer Aprikosenmarmelade bestreichen und für weitere 3 - 5 Minuten backen. Anschließend in der Form auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.
Alles gründlich vermischen