

CARINA WOHLLEBEN

EINFACH VEGAN

VEGANE ALLTAGSREZEPTE
FÜR DIE GANZE FAMILIE



INHALT

Vorwort

Frühstück

Rührtofu	3
Frühstücksshake	4
Joghurt mit Obstsalat	5
Bananen-Pancakes	6
Grüner Smoothie	7
Orangen-Zimt-Milchreis	8
Pfannkuchen	9

Snacks

Schoko-Energyballs	11
Haselnuss-Pralinen	12
Snickers-Bites	13
Orangen-Kokos-Energyballs	14
Eispralinen	15
Gebrannte Mandeln	16

Hauptgerichte

Blumenkohl-Wings	18
Pasta alla Norma	19
Veganes Hühnerfrikassee	20
Schnelle Reismudelpfanne	21
Gnocchi mit gerösteter Paprikasoße	22
Tortiglioni-Käse-Auflauf	23
Döner	24
Zucchini-Zitronen-Nudeln	25
Buddha-Bowl	26
Paprika-Kartoffel-Onepot	27
Cheeseburger-Wraps	28
Linsnbällchen Gyros Art mit Ofengemüse	29
Spaghetti Aglio e Olio mit Ofenkürbis und Veta	30
Sushi-Sandwiches	31
Mediterrane Spätzlepfanne	32
Linsen-Nuss-Braten	33
Gefüllte Auberginen	34

INHALT

Suppen & Salate

Quinoa-Salat	36
Cremige Kartoffelsuppe	37
Wassermelonen-Salat	38
Rote-Linsen-Bauerntopf	39
Weiß-Bohnen-Suppe	40
Thai-Quinoa-Salat	41
Feine Maronen-Cremesuppe	42
Ajvar-Suppe	43
Kürbis-Rote-Bete-Suppe	44
Gurken-Cremesuppe	45

Desserts und Gebäck

Apfelringe	47
Schokowolken-Kuchen mit Kirschen	48
Marzipan-Pflaumenkuchen mit Mohnstreuseln	49
Schoko-Erdnuss-Nicecream	50
Marmorkuchen	51
Schnelle Erdbeerteilchen	52
Johannisbeer-Kuchen	53
Schneewittchen-Dessert	54
Apfelrosen	55
Brownies	56
Himbeer-Kokos-Torte (no bake)	57
Saftiger Schokokuchen	58



VORWORT

Hallo, ich bin Carina und heiße dich ganz herzlich Willkommen! Es freut mich riesig, dass du dich für die vegane Küche interessierst und offen dafür bist, dich von pflanzlichen Gerichten inspirieren zu lassen. Ich bin der festen Überzeugung, dass ein fester Bestandteil der Begeisterung für den Veganismus der Genuss ist und der nicht zu kurz kommen. Versprochen!

Meine ganz persönliche vegane Reise begann Anfang 2019. Nachdem ich mir eine sehr bewegende Doku angeschaut hatte, stand mein Entschluss fest. Von da an waren tierische Produkte nicht länger Bestandteil meines Alltags und schnell stellte ich fest, dass es sich beim Veganismus um so viel mehr als eine Ernährungsform handelt. Es ist eine tiefe Überzeugung und Weltanschauung. Der Wunsch nach Gerechtigkeit für die sogenannten Nutztiere ist zu meiner Berufung geworden. Heute arbeite ich als Autorin, vegane Contentcreatorin und Ernährungscoachin. Immer mit dem Ziel vor Augen, den Veganismus in die Mitte der Gesellschaft zu tragen und das Tierleid zu reduzieren. Jedes pflanzlich zubereitete Gericht leistet dazu einen wertvollen Beitrag und ich danke dir von Herzen, dass du Teil dieser Bewegung bist.

Alles Liebe

Carina

FRÜHSTÜCK





RÜHRTOFU

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.

ZUTATEN

200 g Tofu natur
1 kleine Zwiebel
100 g Kirschtomaten
1/2 Bund Schnittlauch
100 ml Pflanzenmilch
1 EL Sojasoße
1 TL Kurkuma
1 TL Kala Namak
Pfeffer
Öl

ZUBEREITUNG

1. Zerdrücke den Tofu mit einer Gabel zu Krümeln, würfele die Zwiebel, halbiere die Tomaten und schneide den Schnittlauch in Röllchen.
2. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und brate die Zwiebel darin an, dann gibst du den Tofu dazu und brätst ihn 2-3 Minuten mit.
3. Füge die Pflanzenmilch und die Sojasoße hinzu und brate solange weiter, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
4. Würze nun mit Kurkuma und Pfeffer und füge die Tomaten und den Schnittlauch hinzu.
5. Nimm die Pfanne vom Herd und salze mit Kala Namak.



FRÜHSTÜCKSSHAKE

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN.

ZUTATEN

500 ml Pflanzendrink
2 reife Bananen
2 Händevoll gefrorene
Erdbeeren
6 EL Haferflocken
2 EL Leinsamen
2 TL Mandelmus

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe etwa 45 Sekunden zerkleinern.



JOGHURT MIT OBSTALAT

PORTIONEN: 1

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

ZUTATEN

250 g pflanzlicher
Joghurt
3 EL Getreideflocken
1 EL geschrotete
Leinsamen
1 EL gepuffter
Amaranth
1 Banane
1/2 Apfel
50 g Beeren
1 TL Cashewmus
Optional: 1 EL
zuckerfreie
Schokodrops

ZUBEREITUNG

1. Gib den Joghurt in eine Schale und verteile darauf die Getreideflocken, die Leinsamen und den Amaranth.
2. Schneide den Apfel in Würfel und die Banane in Scheiben und verteile sie auf den Getreideflocken, ebenso wie die Beeren.
3. Toppe den Joghurt nun mit Cashewmus und - wenn du magst - mit ein paar Schokodrops.



BANANEN-PANCAKES

PORTIONEN: 15 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

1 reife Banane
200 g Mehl
200 ml Pflanzenmilch
1 TL Backpulver
1/2 TL Zimt
Öl

ZUBEREITUNG

1. Zerdrücke die Banane in einer Schüssel mit einer Gabel.
2. Gib alle weiteren Zutaten (bis auf das Öl) hinzu und verrühre es zu einem glatten Teig.
3. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und gib den Teig esslöffelweise hinein.
4. Nun wird kein Öl mehr benötigt. Stelle einfach die Temperatur etwas herunter und backe die Pancakes goldgelb.



GRÜNER SMOOTHIE

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

ZUTATEN

1/2 Salatgurke
100 g Grünkohl (TK)
1 reife Banane
4 EL Haferflocken
1 EL Cashewmus
1 EL Leinsamen
500 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer und püriere alles für mindestens 45 Sekunden auf höchster Stufe.



ORANGEN-ZIMT-MILCHREIS

PORTIONEN: 1

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 120 g Rundkornreis
- 500 ml Haferdrink
- 1 unbehandelte Orange
- 1 TL Zimt
- 1 TL Cashewmus

ZUBEREITUNG

1. Den Reis abspülen und zusammen mit dem Haferdrink zum Kochen bringen.
2. Für etwa 2 Minuten kochen lassen, dann auf mittlere Hitze herunter stellen und so lange unter rühren köcheln lassen, bis der Milchreis cremig ist.
3. Die Schale der Orange abreiben und sie anschließend filetieren und in Würfel schneiden. Schale und Fruchtfleisch (ein paar Stücke zur Deko beiseite legen), ebenso wie den Zimt unter den Milchreis rühren.
4. Cashewmus über den Milchreis geben und mit Zimt und Orangenstückchen bestreuen.



PFANNKUCHEN

PORTIONEN: 10 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 300 g Mehl
- 2 Scoops neutrales veganes Proteinpulver
- 600 ml Pflanzendrink
- 100 ml Sprudelwasser
- 1 TL Xylit
- 1 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (bis auf das Öl) mit einem Schneebesen zu einem Teig verrühren. Es ist nicht schlimm, wenn Klümpchen zurückbleiben.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und pro Pfannkuchen eine Kelle Teig hineingeben.
3. Die Pfanne schwenken, um den Teig zu verteilen.
4. Wenn der Teig auf der Oberfläche trocken wird, wenden.
5. Das Öl wird nur beim ersten Pfannkuchen benötigt, die anderen werden ohne Öl gebacken. Dafür einfach die Hitze etwas reduzieren.

SNACKS





SCHOKO-ENERGYBALLS

PORTIONEN: 15-20 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

12 Medjoul-Datteln
100 g Haferflocken
100 g Cashewkerne
1 EL Backkakao
ca. 1 EL Cashewmus

ZUBEREITUNG

1. Gib alle Zutaten, bis auf das Cashewmus in einen Hochleistungsmixer und zerkleinere es auf höchster Stufe für mindestens 45 Sekunden.
2. Die Masse sollte sich gut formen lassen. Wenn das nicht der Fall ist, füge noch eine Dattel hinzu und mixe die Masse nochmal durch.
3. Nimm dir etwas von der Masse in deine Hand, forme eine Mulde und gib eine Messerspitze Cashewmus hinein.
4. Verschließe das Bällchen und forme es ein wenig.
5. Die Energyballs halten sich im Kühlschrank mindestens 2 Wochen.



HASELNUSS-PRALINEN

PORTIONEN: 20 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 250 g Soft- oder Medjool-Datteln
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Backkakao
- 80 g ganze Haselnüsse
- 150 g zuckerfreie Schokolade

ZUBEREITUNG

1. Datteln, gemahlene Haselnüsse und Backkakao in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Eine teelöffelgroße Menge der Masse in die Hand nehmen und zu einem kleinen Fladen formen. Ein Nuss in die Mitte geben, den Fladen verschließen und eine Kugel formen.
3. Die Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Die Kugeln mithilfe von zwei Gabeln in die Schokolade tauchen und zum Beispiel auf eine Silikonmatte geben.
4. Die verbliebenen Haselnüsse hacken und über die Kugeln streuen. Nun die Schokolade hart werden lassen. Theoretisch halten sich die Kugeln mindestens zwei Wochen im Kühlschrank.



SNICKERS-BITES

PORTIONEN: 15 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 1 großen Kaffeebecher Haferflocken
- 16 Medjool-Datteln
- 2 EL Erdnussmus
- 100 ml Wasser
- 1 Handvoll Erdnüsse
- 100 g zuckerfreie Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken zusammen mit 8 Datteln und 1 EL Erdnussmus im Hochleistungsmixer fein zerkleinern.
2. Die Masse in eine rechteckige Dose (ca. 12x18 cm) füllen und festdrücken.
3. Aus 100 ml Wasser, 8 Datteln und 1 EL Erdnuss eine cremige Masse pürieren. Die Masse auf der ersten Schicht verstreichen und mit den Erdnüssen bestreuen.
4. Für 45 Minuten ins Gefrierfach stellen.
5. Die Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.
6. Die Dose aus dem Gefrierfach nehmen und den Inhalt in 3x2cm große Stücke schneiden.
7. Die Stücke herausnehmen und auf ein Stück Backpapier legen, dann die geschmolzene Schokolade darüber geben und fest werden lassen. Im Kühlschrank lagern.



ORANGEN-KOKOS-ENERGYBALLS

PORTIONEN: 20 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.

ZUTATEN

- 10 Medjool-Datteln
- 70 g Haferflocken
- 100 g Cashewkerne
- abgeriebene Schale einer Orange
- 3 EL Kokosflocken

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln entsteinen und zusammen mit den Haferflocken, den Cashewkernen und der Orangenschale in den Hochleistungsmixer geben.
2. Auf höchster Stufe 50 Sekunden zerkleinern.
3. Nun aus der Masse etwa 20 Bällchen formen, die dann in den Kokosflocken gewälzt werden.



EISPRALINEN YOGURETTE-STYLE

PORTIONEN: 18 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.

ZUTATEN

- 100 g süße Erdbeeren
- 3 EL veganer Skyr
- 80 g zuckerfreie Schokolade
- 1 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Die Erdbeeren zusammen mit dem Skyr pürieren und in Eiskwürfel- oder Pralinenformen füllen.
2. Für ca. 3 Stunden einfrieren.
3. Die Schokolade schmelzen und das Kokosöl einrühren.
4. Die Pralinen aus der Form nehmen und mithilfe von 2 Gabeln mit Schokolade überziehen und auf ein Stück Backpapier setzen.
5. Entweder sofort essen, oder im Gefrierfach lagern.



GEBRANNTA MANDELN

PORTIONEN: 1

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.

ZUTATEN

- 200 g Mandeln
- 100 g Zucker
- 50 ml Wasser
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Den Zucker, das Wasser, den Vanillezucker und den Zimt in eine Pfanne geben und miteinander verrühren.
2. Nun den Pfanneninhalt ohne zu rühren zum Kochen bringen und die Mandeln hinzufügen.
3. Bei mittlerer Temperatur so lange rühren, bis die Flüssigkeit verdunstet ist und der Zucker krümelig wird.
4. Weiter rühren, bis der Zucker wieder flüssig wird und eine glänzende Karamellschicht um die Mandeln bildet.
5. Die Mandeln auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

HAUPTGERICHTE





BLUMENKOHL-WINGS

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

ZUTATEN

- 1 großer Blumenkohl
- 125 g Kichererbsenmehl
- 250 ml Pflanzendrink
- 1 TL Knoblauchgranulat
- 1 TL Paprikapulver
- 4-5 EL Barbecue-Soße
- Salz

- 100 g ungesüßter Pflanzenjoghurt
- 100 g vegane Mayonnaise
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl von den Blättern befreien und die Röschen abschneiden.
2. Aus Kichererbsenmehl, Pflanzendrink, Paprikapulver, Knoblauchgranulat und Salz einen Teig anrühren.
3. Die Blumenkohlröschen eintauchen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. Bei 200 Grad Umluft für 20 Minuten backen.
5. Währenddessen Joghurt mit Mayonnaise vermischen und die Knoblauchzehe hineinpressen. Etwas salzen.
6. Wenn die 20 Minuten vorüber sind, die Blumenkohl-Wings mit der Barbecue-Soße bepinseln und weitere 10 Minuten bei 200 Grad backen.
7. Die Blumenkohl-Wings zusammen mit dem Knoblauch-Dip genießen.



PASTA ALLA NORMA

PORTIONEN: 3-4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

- 2 Auberginen
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Block veganer Feta
- 6 EL Olivenöl
- 4 Stängel Oregano
- 20 g Basilikumblätter
- 400 g Nudeln
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen mit einem Sparschäler streifig schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz und 4 EL Olivenöl vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Pfeffer würzen. Bei 200 Grad Umluft für 30-35 Minuten backen.
2. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch goldgelb anbraten.
3. Die Tomaten hinzufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Den Oregano hineingeben und auf mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Nudeln aufsetzen und al dente kochen.
5. Die Auberginen in die Soße geben, den Oregano herausnehmen.
6. Die Basilikumblätter zerrupfen und in die Soße geben.
7. Soße zusammen mit den Nudeln servieren und den veganen Feta darüber bröseln.



VEGANES HÜHNERFRIKASSEE

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

- 400 g Naturreis
- 150 g Sojaschnetzel
- 300 g Erbsen (TK)
- 200 g Champignons
- 3 Möhren
- 1 Schalotte
- 250 ml Pflanzendrink
- 250 ml Hafersahne
- 1 EL Gemüsebrüh-Pulver
- 1,5 EL Speisestärke + 50 ml Wasser
- Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Den Reis abwaschen und nach Packungsanweisung garen.
2. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Sojaschnetzel 10 Minuten garen. Anschließend über einem Sieb abgießen.
3. Die Schalotte, die Champignons und die Möhren würfeln.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Die Sojaschnetzel und das restliche Gemüse hinzufügen und 2-3 weitere Minuten braten.
5. Hafersahne und Pflanzendrink hinzufügen und mit der Gemüsebrühe würzen. Für 10 Minuten köcheln lassen.
6. Stärke mit Wasser anrühren und in die köchelnde Soße geben, bis sie eindickt.
7. Zusammen mit dem Reis servieren.



SCHNELLE REISNUDEL-PFANNE

PORTIONEN: 3

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 250 g Reisnudeln
- 1 Brokkoli
- 3 Möhren
- 1 Block Räuchertofu
- 2 EL Sesam
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 3 EL Sojasoße
- 3 EL Sesamöl
- 1 EL Reissirup

ZUBEREITUNG

1. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung garen.
2. Währenddessen die Möhren schälen und würfeln, den Brokkoli zerkleinern (der Stiel kann mitverwendet werden), den Tofu würfeln, den Ingwer reiben und den Knoblauch fein hacken.
3. Die Reisnudeln in einem Nudelsieb abgießen.
4. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer und den Knoblauch anbraten.
5. Den Tofu hinzufügen und so lange braten, bis er knusprig ist, dann das restliche Gemüse hinzufügen und für 5-6 Minuten braten. Mit 1 EL Sojasoße und dem Reissirup würzen.
6. Die Reisnudeln hinzufügen und unterrühren. mit restlicher Sojasoße, Sesamöl und Sesam würzen und so lange braten, bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat.



GNOCCHI MIT GERÖSTETER PAPRIKASOSSE

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

- 2 Packungen Gnocchi
- 2 große Paprikas
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g weiße Bohnen
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Cashewmus
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Gnocchi-Kochwasser
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Paprika entkernen und vierteln, dann zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen auf ein Backblech legen. Die Schale sollte nach oben zeigen. Bei 220 Grad für etwa 20 Minuten backen, bis die Schale der Paprika schwarz wird und Blasen wirft.
2. Die Gnocchi aufsetzen.
3. Die Paprikas aus dem Ofen nehmen und die Schale abziehen. In einen Hochleistungsmixer geben. Die Knoblauchzehen hineindrücken und die Hefeflocken, das Cashewmus und etwas Salz dazugeben.
4. Die Bohnen abgießen und zusammen mit 200 ml Kochwasser ebenfalls in den Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufe zu einer cremigen Soße pürieren.
5. Die Gnocchi abgießen und zusammen mit der Soße genießen.



TORTIGLIONI-KÄSE-AUFLAUF

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

ZUTATEN

- 500 g Tortiglioni
- 1 Kopf Brokkoli
- 400 g grüne Erbsen TK
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher vegane Crème Fraîche
- 2 EL Cashewmus
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL Senf
- 150 g veganen Reibekäse
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Tortiglioni aufsetzen.
2. Währenddessen den Brokkoli in Röschen schneiden, den Stiel schälen und würfeln.
3. Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und das Cashewmus, die Hefeflocken, die Crème Fraîche und den Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und so lange köcheln lassen bis eine dickflüssige Soße entstanden sind.
4. Nun die Nudeln in eine Auflaufform geben und den Brokkoli und die Erbsen unterheben.
5. Die Soße darübergießen und mit veganem Reibekäse bestreuen.
6. Bei 200 Grad Umluft für 30 Minuten überbacken.



DÖNER

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

- 1 Fladenbrot
- 5 Tomaten
- 1 Gurke
- 1/4 Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Block veganer Feta
- 1 Romana Salat
- 1 kleines Töpfchen Krautsalat
- 250 g veganes Dönerfleisch
- 400 pflanzlicher Naturjoghurt (ungesüßt)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Dill
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke halbieren und die eine Hälfte reiben. In eine Schüssel geben und mit dem Joghurt vermischen. Den Knoblauch dazupressen, den Dill hacken und zusammen mit dem Zitronensaftiterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Rotkohl und den Salat in feine Streifen, Tomate und die andere Hälfte der Gurke in Würfel und die Zwiebel in Ringe schneiden.
3. Das Fladenbrot für etwa 10 Minuten bei 200 Grad Umluft aufbacken.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das vegane Dönerfleisch knusprig anbraten.
5. Das Fladenbrot vierteln aufschneiden und mit allen Zutaten füllen.



ZUCCHINI-ZITRONEN-NUDELN

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

- 500 g Bandnudeln
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Zitrone
- 1 Bund Dill
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Cashewmus
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL miltlescharfer Senf
- 500 ml Wasser
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini in Würfel schneiden, die Schale der Zitrone abreiben und den Saft einer Hälfte herauspressen.
2. Die Nudeln aufsetzen. Währenddessen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe dazupressen und 2-3 Minuten mitbraten.
3. Das Wasser zusammen mit dem Cashewmus, den Hefeflocken, dem Senf, dem Zitronenabrieb und dem Zitronensaft in einen großen Topf geben. 2 Knoblauchzehen dazupressen und aufkochen lassen. So lange köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.
4. Den Dill hacken und in die Soße rühren, die Nudeln abgießen und ebenso wie die Zucchini direkt mit der Soße vermischen.



BUDDHA BOWL

PORTIONEN: 3

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

ZUTATEN

- 250 g Reismudeln
- 250 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 100 g Mungobohnensprossen
- 1 Avocado
- 150 g Edamame
- 1 Block Räuchertofu
- 1/2 Salatgurke
- 100 g Blattspinat
- 1 TL Sesam
- 1 EL Erdnussmus
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Sweet-Chili-Soße
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Wasser
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Reissirup
- Sesamöl

ZUBEREITUNG

1. Die Reismudeln nach Packungsanweisung garen. Anschließend abtropfen lassen.
2. Die Champignons in Scheiben schneiden, die Paprika und den Räuchertofu würfeln.
3. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Gurke längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
4. Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons und die Paprika darin anbraten. Mit 1 EL Sojasoße würzen und herausnehmen.
5. Die Gurke in eine Schüssel geben und mit dem Sesam, dem Reisessig, dem Reissirup, 1 EL Sesamöl und 1 EL Sojasoße würzen.
6. Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den Räuchertofu knusprig anbraten. Ebenfalls herausnehmen.
7. Nun alle Komponenten nach belieben auf die Bowls verteilen und mit Mungobohnensprossen toppen.
8. Aus Erdnussmus, 2 EL Sojasoße, Sweet-Chili-Soße, geriebenem Ingwer, gepresstem Knoblauch und Wasser das Dressing anrühren und über die Bowls gießen.



PAPRIKA-KARTOFFEL-ONEPOT

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

- 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 150 g Soja-/Erbsenschnitzel
- 2 rote Paprikas
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Wasser
- 250 ml Hafersahne
- 1 Becher vegane Crème Fraiche
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Paprika edelsüß
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, längs vierteln und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln und die Paprika würfeln, den Knoblauch und die Petersilie fein hacken.
3. Etwas Öl in einem großen Topf oder einem Bräter erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Dann die Kartoffeln und die Paprika hinzufügen und so lange braten, bis die Kartoffeln beginnen braun zu werden.
4. Mit Wasser und Hafersahne ablöschen und die Sojaschnitzel, das Paprikapulver, die Sojasoße und die Gemüsebrühe einrühren.
5. Zugedeckt köcheln lassen, bis Kartoffeln und Sojaschnitzel gar sind.
6. Nun die vegane Crème Fraiche, die Hefeflocken und die Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



CHEESEBURGER-WRAPS

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

- 8 Wraps
- 1/2 Eisbergsalat
- 200 g Kirschtomaten
- 300 g veganes Hackfleisch
- 100 g veganer Reibekäse
- 8 EL Ketchup
- 8 TL Senf
- 8 Gewürzgurken
- 8 EL Röstzwiebeln
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Den Eisbergsalat in feine Streifen, die Tomaten in Scheiben schneiden.
2. Das vegane Hackfleisch in der Pfanne anbraten und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Wraps mittig mit je 1 EL Ketchup und 1 TL Senf bestreichen. Den veganen Reibekäse darüber streuen und darauf das vegane Hackfleisch verteilen.
4. Nun den Eisbergsalat, die Tomaten und die Röstzwiebeln darüber geben.
5. Das obere und untere Ende des Wraps einklappen und dann den Wrap zuklappen.
6. In einer heißen Pfanne ohne Fett den Wrap kurz von beiden Seiten anrösten.



LINSENBÄLLCHEN GYROS-ART MIT OFENGEMÜSE

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

Für die Linsenbällchen:

- 2 Dosen braune Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Leinsamen
- 220 g Haferflocken
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 TL Gyrosgewürz
- etwas Öl zum Anbraten

Für das Ofengemüse:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Block veganer Feta
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln in Spalten, die Paprika in Streifen und die Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden.
2. Das Gemüse mit dem Olivenöl mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 200 Grad Umluft für 30 Minuten backen.
3. 5 Minuten vor Ende der Backzeit den veganen Feta über das Gemüse bröseln.
4. Während das Gemüse im Backofen ist, die Linsenbällchen zubereiten.
5. Die Linsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.
6. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch hacken.
7. Alle Zutaten für die Linsenbällchen in einen Hochleistungsmixer geben und auf mittlerer Stufe zerkleinern.
8. Nun aus der Masse Bällchen formen.
9. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen knusprig darin anbraten.
10. Zusammen mit dem Ofengemüse genießen. Dazu passt Tsatsiki.



SPAGHETTI AGLIO E OLIO MIT OFENKÜRBIS UND VETA

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

- 500 g Vollkornspaghetti
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Block veganer Feta
- 4 Knoblauchzehen
- 70 ml Olivenöl
- 1 EL Olivenöl für den Kürbis
- 1 Handvoll Walnüsse
- Salz, Pfeffer, Currypulver

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis halbieren, entkernen und würfeln.
2. In eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl mischen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben.
3. Bei 200 Grad Umluft für 30 Minuten backen.
4. Den veganen Feta zerbröseln und die Walnüsse grob hacken. Nach 15 Minuten über den Kürbis geben.
5. Die Nudeln aufsetzen und den Knoblauch hacken.
6. Nach Ende der Garzeit, die Nudeln abgießen.
7. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch anbraten. Die Spaghetti hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen
8. Die Spaghetti auf Teller verteilen und den Ofenkürbis darüber verteilen.



SUSHI SANDWICHES

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MIN.

ZUTATEN

- 300 g Sushireis
- 6 Nori-Blätter
- 1 Salatgurke
- 200 g Räuchertofu
- 2 Möhren
- 100 g veganer Frischkäse
- 2 EL Tafel-Meerrettich
- Sriracha-Soße
- 1 EL Sesam

ZUBEREITUNG

1. Den Sushireis waschen und nach Packungsanweisung garen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Die Möhren schälen und halbieren, die Gurke in 3 Teile schneiden. Nun das Gemüse längs in schmale Scheiben schneiden.
3. Den Tofu ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Nori-Blatt auf ein Schneidebrett legen und in der Mitte zur Hälfte mit einer Schere einschneiden.
5. Nun teilen wir uns das Blatt in vier Felder auf. Das erste Feld links oben bleibt leer.
6. Das zweite Feld rechts oben belegen wir mit dem Sushireis, der mit veganem Frischkäse, Tafel-Meerrettich und Sriracha-Soße bestrichen wird. Dann etwas Sesam darüberstreuen.
7. Das Feld rechts unten wird mit Gurkenscheiben und Räuchertofu belegt, das Feld links unten mit Salat und Möhrenscheiben.
8. Zum Falten zunächst das leere Feld nach rechts über den Reis legen, dann nach unten einklappen und zum Schluss nach links.



MEDITERRANE SPÄTZLE-PFANNE

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 1 kg frische vegane Spätzle
- 500 g veganes Hack
- 500 ml Hafersahne
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 300 g Kirschtomaten
- 1/2 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer
- etwas Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle goldgelb anbraten. Dann herausnehmen und beiseite stellen.
2. In derselben Pfanne das vegane Hack krümelig anbraten.
3. Das Tomatenmark und die Hafersahne hinzufügen und köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten halbieren und den Basilikum grob hacken.
5. Nun zunächst die Spätzle in die Soße einrühren, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Kirschtomaten und den Basilikum hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



LINSEN-NUSS-BRATEN MIT PREISELBEER-GLASUR

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

BACKZEIT: 50 MIN.

ZUTATEN

Für den Braten:

- 250 g rote Linsen
- 80 g Haferflocken
- 150 g gehackte Walnüsse
- 3 EL Leinsamen
- 6 Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Liquid Smoke
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Als Marinade:

- 1 Glas Preiselbeeren

ZUBEREITUNG

1. Linsen garkochen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne anbraten.
3. Champignons grob hacken, Haferflocken und Leinsamen in einem Hochleistungsmixer auf mittlerer Stufe zerkleinern.
4. Nun alle Zutaten gut miteinander vermischen.
5. Eine Kastenform fetten und mit Backpapier auslegen. Masse hineingeben und gut festdrücken. Bei 180 Grad Umluft 20 Minuten backen.
6. Die Preiselbeeren nach 20 Minuten auf dem Braten verteilen und weitere 30 Minuten backen.
7. Braten aus dem Ofen nehmen und etwa 15-20 Minuten warten, bis du ihn aus der Form nimmst.



GEFÜLLTE AUBERGINEN

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 70 MIN.

ZUTATEN

- 4 mittelgroße Auberginen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g rote Linsen
- 500 ml Wasser
- 5 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1/2 Block veganer Feta
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen streifig schälen und mit einer Gabel einstechen. Dann in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Abschließend salzen und bei 200 Grad Umluft ca. 45 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.
3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten.
4. Dann die Linsen und das Wasser hinzufügen und solange köcheln lassen, bis die Linsen das Wasser fast vollständig aufgenommen haben.
5. Nun das Tomatenmark und die Gewürze einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Auberginen nach 45 Minuten aus dem Backofen nehmen, einmal längs einschneiden und die Seiten auseinander ziehen.
7. Die Linsen in die Auberginen geben.
8. Den veganen Feta zerbröseln und über die Auberginen geben, nochmal mit etwas Olivenöl beträufeln und weitere 15 Minuten backen.

SUPPEN & SALATE





QUINOA-SALAT

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

- 400 g bunter Quinoa
- 1 Paprika
- 1 Romana-Salat
- 1 Dose Kidney-Bohnen
- 1 Dose Mais
- 3 Tomaten
- 1 Schalotte
- 80 g gehackte Walnusskerne
- 2 EL Tahin
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Saft von 1 Zitrone
- 100 ml Wasser
- 1 EL gehackte Gartenkräuter
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Quinoa gut abwaschen und in der 1,5-fachen Menge Wasser 8 Minuten kochen, 5 weitere Minuten quellen lassen. Anschließend das restliche Kochwasser abgießen, Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in eine große Schüssel geben.
2. Die Kidneybohnen und den Mais abgießen und ebenfalls in die Schüssel geben, die Tomaten, die Paprika und die Zwiebeln würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Den Salat halbieren, das den Strunkansatz entfernen und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten in der Schüssel vermischen. Die gehackten Walnüsse ebenfalls hinzufügen.
4. Aus Tahin, Zitronensaft, Hefeflocken, Senf, Kräutern, Wasser, Salz und Pfeffer das Dressing anrühren und mit dem Salat vermischen.



CREMIGE KARTOFFELSUPPE

PORTIONEN: 4-5

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

- 800 g Suppengemüse
- 800 g Kartoffeln
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 250 ml Hafersahne
- 200 g vegane Cabanossi/Räuchertofu
- Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Das Suppengemüse bei Bedarf schälen und würfeln, die Kartoffeln ebenfalls schälen und würfeln.
2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse scharf darin anbraten, bis es beginnt braun zu werden, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Die Hafersahne hinzugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren.
4. Die vegane Cabanossi/den Räuchertofu fein würfeln.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel knusprig anbraten.
6. Die Suppe in tiefe Teller füllen und die knusprigen Würfel hineingeben.



WASSERMELONEN-SALAT

PORTIONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 1/2 Wassermelone
- 150 g Pflücksalat
- 200 g schwarze Bohnen
- 1 Block veganer Feta
- 10 Blätter Minze
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Wassermelone und den veganen Feta würfeln, den Salat waschen und die Bohnen in ein Sieb geben und abspülen. Die Minzblätter hacken.
2. Alle Zutaten in ein große Schüssel geben und mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen.



ROTE-LINSEN-BAUERNTOPF

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

ZUTATEN

- 400 g rote Linsen
- 2 Paprikas
- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tube Tomatenmark
- 2 l Wasser
- 2 EL
Gemüsebrühepulver
- 2 EL Sojasoße
- 2 TL Misopaste
- 1 EL italienische
Kräuter
- Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und Kartoffeln schälen und ebenso wie die Paprikas in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, dann Paprika und Kartoffeln hinzufügen und für 2-3 weitere Minuten braten.
3. Die Linsen hinzufügen und mit dem Wasser ablöschen. Zugedeckt so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Linsen gar sind.
4. Nun das Tomatenmark einrühren und mit Sojasoße, Misopaste, Gemüsebrühepulver und Kräutern würzen und so lange köcheln lassen, bis eine sämige Suppe entstanden ist.



WEIßE-BOHNEN-SUPPE

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

- 1 große Dose weiße Bohnen mit Suppengrün
- 700 g Kartoffeln
- 200 g Räuchertofu
- 1 Bund Schnittlauch
- 1,5 l Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln, den Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Die Bohnen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen.
3. Bohnen, Kartoffeln und Tofu zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
4. Währenddessen den Schnittlauch in Röllchen schneiden und zum Schluss in die Suppe geben.



THAI-QUINOA-SALAT

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

- 350 g bunter Quinoa
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Möhren
- 1/2 Rotkohl
- 2 Paprikas
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Koriander
- 200 g Cashewkerne
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 30 ml Limettensaft
- 120 g Erdnussmus
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Reissirup
- 4 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Quinoa gut waschen und nach Packungsanweisung garen.
2. Die Zwiebeln würfeln, die Paprikas, die Möhren, den Rotkohl in dünne Streifen schneiden und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
3. Den Koriander und die Cashewkerne hacken.
4. Quinoa, Gemüse und Cashewkerne in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Ingwer schälen und reiben.
6. Das Erdnussmus zusammen mit dem Reissirup in einem Topf zum Schmelzen bringen.
7. Nun den Topf vom Herd nehmen und Ingwer, Sojasoße, Apfelessig, Limettensaft und Sesamöl hinzufügen.
8. Den Salat mit Dressing und Koriander servieren.



FEINE MARONEN-CREMESUPPE

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

- 400 g vorgegarte Maronen
- 200 g Champignons
- 1 Schalotte
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian
- 250 ml Hafersahne
- 1 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons und die Schalotte würfeln.
2. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte und die Champignons kräftig anbraten. Dann die Maronen hinzufügen.
3. Den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Lorbeerblatt und den Thymianzweig dazugeben.
4. Zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Den Thymian-Zweig und das Lorbeerblatt entfernen.
6. Die Hafersahne, den Essig und die Sojasoße hinzufügen und die Suppe fein pürieren.
7. Mit Salz und Pfeffer
8. abschmecken.



AJVAR-SUPPE

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 gelbe Paprika
- 1 Dose Mais
- 150 g Sojagranulat
- 1 Glas Ajvar
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 250 ml Hafersahne
- 3 EL Hefeflocken
- 3 EL Sojasoße
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln, den Knoblauch hacken und die Paprika ebenfalls in Würfel schneiden.
2. Den Mais abtropfen lassen.
3. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Dann die Paprikawürfel hinzufügen und für 2-3 Minuten braten.
4. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Sojagranulat, Ajvar und Tomatenmark einrühren.
5. Zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Mais und die Hafersahne hinzufügen. Mit Hefeflocken, Sojasoße, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.



KÜRBIS-ROTE-BETE-SUPPE

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

- 1 kleinen Hokkaido-Kürbis
- 2 Knollen frische Rote Bete
- 1 Stange Lauch
- 1 Kaffeebecher rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 ml Hafersahne
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und in Würfel schneiden. Die rote Bete schälen und ebenfalls würfeln und den Lauch in Ringe schneiden.
2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin für 3-4 Minuten anbraten.
3. Die Linsen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Zugedeckt für etwa 20-30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.
5. Die Hafersahne hinzufügen und die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



GURKEN-CREMESUPPE

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

- 2 Salatgurken
- 3 große mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Dill
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Hafersahne
- 4 TL Tafelmeertich (ohne Sahne!)
- Salz, Pfeffer
- Öl

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln, die Gurken und die Zwiebeln ebenfalls. Den Knoblauch hacken.
2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Dann die Kartoffeln und die Gurken hinzufügen.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
4. Nun alles pürieren und die Hafersahne und den Meerrettich einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Dill hacken und ebenfalls in die Suppe geben.

DESSERTS & GEBÄCK





APFELRINGE

PORTIONEN: 20 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

4 Äpfel
190 g Mehl + 3 EL zum
Wälzen
300 ml ungesüßter
Pflanzendrink
1/2 Päckchen
Backpulver
1 EL Xylit
2 TL Ceylon Zimt
1 l raffiniertes Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen, schälen und in jeweils 5 Ringe schneiden.
2. Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver, dem Zimt, dem Xylit und der Pflanzenmilch verrühren.
3. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Wenn du einen Holzlöffel hineinhältst und Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug.
4. Nun die Apfelringen zunächst in Mehl wälzen, dann in den Teig tauchen und im heißesten Öl frittieren.
5. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen



SCHOKOWOLKEN-KUCHEN MIT KIRSCHEN

PORTIONEN: 20 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN.

BACKZEIT: 40 MIN.

ZUTATEN

Teig:

125 g Margarine

125 g Zucker/Xylit

1 Päckchen Vanille-Zucker

6 EL Apfel-Bananenmark

60 g Mehl

1/2 Päckchen Backpulver

2 EL Backkakao

125 g gemahlene Haselnüsse

Belag:

1 Glas Sauerkirschen

2 EL Speisestärke

Creme:

200 g vegane Zartbitter-

Schokolade

400 g vegane Schlagcreme

4 TL Sanapart/1 Pck.

Sahnesteif

2 EL Puderzucker/Xylit

ZUBEREITUNG

1. Die Margarine mit dem Handmixer schaumig schlagen und nach und nach den Zucker und den Vanillezucker einrieseln lassen.
2. Dann das Apfel-Bananenmark und die restlichen Zutaten für den Teig hinzufügen.
3. In eine gefettete 26cm-Springform geben und bei 180 Grad Umluft für 40 Minuten backen. Anschließend auf einem Rost abkühlen lassen.
4. Die Kirschen inklusive Saft in einem Topf geben und die Speisestärke einrühren. Aufkochen lassen, dass der Saft sehr dickflüssig wird.
5. Die Kirschen auf dem Kuchen verteilen und abkühlen lassen.
6. Die Schokolade hacken und in einem Wasserbad schmelzen. Anschließend soweit abkühlen lassen, dass sie gerade noch zähflüssig ist.
7. Die Schlagcreme steif schlagen und Sanapart/Sahnesteif und Puderzucker einrühren.
8. Schlagcreme in eine Schüssel geben und die Schokolade grob einrühren, dass sie Schlieren zieht. Auf den Kirschen verteilen und mit dem Löffel ein hügeliges/wolkiges Muster einarbeiten.
9. Etwa 2 Stunden kaltstellen.



MARZIPAN-PFLAUMENKUCHEN MIT MOHNSTREUSELN

PORTIONEN: 12

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

BACKZEIT: 50 MIN.

ZUTATEN

Für den Teig:

- 350 g Mehl
- 150 g brauner Zucker
- 200 g
Marzipanrohmasse
- 400 ml Pflanzendrink
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Natron
- 2 EL neutrales Öl
- 2 EL Apfelessig
- 500 g entsteinte
Pflaumen

Für die Streusel:

- 120 g Mehl
- 20 g Mohn
- 80 g vegane Butter in
Würfeln
- 80 g brauner Zucker

ZUBEREITUNG

1. Den Pflanzendrink in einen Topf geben. Die Marzipanrohmasse in kleine Stücke zupfen und ebenfalls in den Topf geben. Unter rühren erwärmen, bis sich das Marzipan aufgelöst hat.
2. Mehl mit Zucker, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen und die Marzipan-Pflanzenmilch ebenso wie das Öl und den Essig hinzufügen.
3. Alles zügig mit einem Schneebesen verrühren und in die gefettete Backform (26 cm Durchmesser) geben.
4. Die entsteinten Pflaumen kreisförmig auf dem Kuchen verteilen.
5. Die Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und verkneten.
6. Dann die Streusel auf dem Kuchen verteilen und bei 180 Grad Umluft für etwa 50 Minuten backen.



SCHOKO-ERDNUSS-NICECREAM

PORTIONEN: 1

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

ZUTATEN

- 300 g gefrorene Bananen (geschält und in Stücke gebrochen)
- 2 EL Backkakao
- 50 ml Haferdrink
- 1 EL Erdnussmus

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Nicecream in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem cremigen Eis pürieren.
2. In eine Schüssel umfüllen und die Toppings darübergeben.

Topping:

- 1 EL geröstete Erdnüsse
- 1 EL zuckerfreie Schokodrops



MARMORKUCHEN

PORTIONEN: 12

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.

BACKZEIT: 45 MIN.

ZUTATEN

- 300 g Mehl
- 1 Päckchen Vanillepudding-Pulver
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Natron
- 300 ml Pflanzenmilch
- 120 ml neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Backkakao
- 50 ml Pflanzendrink für den Schokoteig
- 150 g vegane Zartbitterschokolade
- Streusel
- Margarine zum Einfetten der Form

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Vanillepudding-Pulver, Zucker, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen.
2. 300 ml Pflanzenmilch, Öl und Apfelessig hinzufügen und zügig mit einem Schneebesen verrühren.
3. Etwa die Hälfte des Teiges in eine andere Schüssel umfüllen und den Backkakao und die 50 ml Pflanzendrink einrühren.
4. Die Kastenform einfetten und den hellen Teig hineingeben.
5. Den dunklen Teig über den hellen Teig geben und mit einer Gabel ein spiralförmiges Muster in den Teig ziehen.
6. Den Kuchen bei 180 Grad Umluft für 45 Minuten backen.
7. Anschließend den Kuchen auf einem Rost abkühlen lassen.
8. Die Schokolade in grobe Stücke brechen und in einem Wasserbad schmelzen.
9. Die geschmolzene Schokolade über den Kuchen gießen und nach belieben mit Streuseln dekorieren.
10. Die Schokolade fest werden lassen.



SCHNELLE ERDBEER-TEILCHEN

PORTIONEN: 8 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

- 1 Rolle veganen Blätterteig
- 8 gehäufte TL Erdbeermarmelade
- 16 Erdbeeren
- 2 Becher vegane Schlagcreme
- 2 EL Puderzucker
- 3 TL Sanapart/1 Päckchen Sahnesteif
- 2 TL Vanille-Extrakt

ZUBEREITUNG

1. Den Blätterteig ausrollen und achteln. Dann bei 200 Grad Umluft für etwa 17-20 Minuten backen, bis er goldgelb ist.
2. In der Zwischenzeit die Schlagcreme zusammen mit dem Sanapart/Sahnesteif, dem Vanille-Extrakt und 1 EL Puderzucker aufschlagen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden.
3. Wenn der Blätterteig fertig ist, herausnehmen und abkühlen lassen. Dann die Blätterteigstücke halbieren, dass man sie füllen kann.
4. Den Boden mit einem TL Erdbeermarmelade bestreichen.
5. Die Schlagcreme in eine Spritztülle füllen und tupfenförmig auf der Marmelade verteilen. Nun mit den Erdbeerscheiben belegen und den Deckel drauflegen.
6. 1 EL Puderzucker in ein feines Sieb geben und die Teilchen damit bestäuben.



JOHANNISBEER-KUCHEN

PORTIONEN: 12

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

BACKZEIT: 35 MIN.

ZUTATEN

- 220 g Mehl
- 120 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 70 ml neutrales Pflanzenöl
- 250 ml Sprudelwasser
- 1 Becher vegane Schlagcreme
- 1 Becher vegane Crème fraiche
- 2 EL Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 3 TL San Apart/1 Päckchen Sahnesteif
- 3 EL Johannisbeer-Gelee
- 300 g rote Johannisbeeren

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver in eine Schüssel geben und vermischen. Das Öl und das Sprudelwasser hinzufügen und alles kurz mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
2. Den Teig in eine gefettete Backform (26 cm Durchmesser) geben und bei 180 Grad Umluft für 35 Minuten backen. Anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
3. Die Schlagcreme steif schlagen und San Apart/Sahnesteif, Puderzucker und Vanille-Extrakt hinzufügen. Dann die vegane Crème fraiche unterrühren.
4. Einen Tortenring um den Boden stellen und den Boden mit Johannisbeer-Gelee bestreichen. Dann die Creme darüber geben.
5. Nun die Johannisbeeren abzupfen und auf dem Kuchen verteilen und den Kuchen für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



SCHNEEWITTCHEN-DESSERT

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 10 Oreo Kekse
- 350 g gefrorene Himbeeren
- 1 Becher vegane Schlagcreme
- 300 g veganer Skyr
- 100 g Raspelschokolade zartbitter
- 3 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Die Himbeeren in einen Topf geben und erhitzen, bis sie aufgetaut sind. Mit 1 EL Puderzucker süßen und abkühlen lassen.
2. Die Kekse zerbröseln und die vegane Schlagcreme steif schlagen.
3. Die Schlagcreme mit 2 EL Puderzucker süßen und mit dem veganen Skyr vermischen.
4. Die Raspelschokolade unterheben.
5. Nun die Gläser befüllen. Dazu zunächst eine Schicht zerbröselte Kekse, dann eine Schicht Creme, eine Schicht Himbeeren und eine Schicht Creme hineingeben.
6. Zuletzt mit ein paar Keksbröseln enden und bis zum Servieren kalt stellen.



APFEL-ROSEN

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

ZUTATEN

- 1 Rolle Blätterteig
- 2 Äpfel
- Aprikosen-Konfitüre
- Zimt
- Saft von 1/2 Zitrone
- Wasser
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel entkernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel mit Wasser geben. Zitronensaft hinzufügen und in der Mikrowelle bei 600 Watt für 3 Minuten garen.
2. Den Blätterteig über die kurze Seite in 6-7 gleich große Streifen schneiden.
3. Die Streifen mit Aprikosenkonfitüre bestreichen.
4. Die nun weichen Apfelscheiben mit der abgerundeten Seite nach oben auf den Blätterteig legen und die Apfelscheiben dabei etwas überlappen lassen.
5. Nun die untere Hälfte der Streifen nach oben klappen und über die kurze Seite einrollen.
6. In ein Muffinblech geben und bei 200 Grad Umluft für etwa 20 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



BROWNIES

GLUTENFREI, INDUSTRIEZUCKERFREI

PORTIONEN: 10 STCK.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

BACKZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Dose Kidneybohnen
- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g weiche Datteln
- 4 EL Backkakao
- 1 TL Backpulver
- 1 EL zuckerfreie Schokodrops
- 1 TL Cashewmus

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und weich kochen. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben und gut abspülen.
2. Kidneybohnen, Süßkartoffel, gemahlene Mandeln, Datteln, Backpulver und Kakao in einen Hochleistungsmixer geben und auf höchster Stufen zu einem feinen Teig pürieren.
3. Die Auflaufform (20x30 cm) mit einem Stück Backpapier auslegen und den Teig darin verstreichen. Mit den Schokodrops bestreuen. Für 20 Minuten backen.
4. Wenn die Brownies abgekühlt sind etwas Cashewmus darüber geben (geht am besten, wenn man es erwärmt und mit etwas Kokosöl vermischt).



HIMBEER-KOKOS-TORTE

NO BAKE

PORTIONEN: 6

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

- 150 g Lotus-Kekse
- 70 g vegane Butter
- 250 g Himbeeren
- 1 Becher vegane Schlagcreme
- 2 TL Sanapart
- 3 EL Kokos-Mandel-Creme (z. B. Rapunzel, Alnatura)
- 1 EL Puderzucker
- 50 g Kokosflocken

ZUBEREITUNG

1. Die vegane Butter schmelzen, die Kekse fein zerkrümeln. Kekse und Butter vermischen, auf dem Boden der Springform verteilen und gut festdrücken.
2. Die Himbeeren auf den Boden setzen.
3. Nun die vegane Schlagcreme aufschlagen und Sanapart sowie den Puderzucker hinzufügen. Dann die Kokos-Mandel-Creme und die Kokosflocken unterrühren.
4. Die Creme auf die Himbeeren geben und glattstreichen.
5. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



SAFTIGER SCHOKOKUCHEN

PORTIONEN: 12

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.

BACKZEIT: 50 MIN.

ZUTATEN

- 300 g Mehl
- 200 g Zucker
- 50 g Backkakao
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g vegane zartbitter Schokolade
- 150 ml neutrales Pflanzenöl
- 150 ml Sprudelwasser
- 200 ml Pflanzenmilch
- Margarine zum Einfetten der Form
- 200 g veganer Schokoguss

ZUBEREITUNG

1. Breche die Schokolade in Stücke und schmelze sie in einem Wasserbad.
2. Mische alle trockenen Zutaten in einer Schüssel und füge die feuchten Zutaten hinzu.
3. Verrühre alles kurz mit einem Schneebesen und rühre die flüssige Schokolade zügig ein.
4. Fette deine Kastenform und gieße den Teig hinein.
5. Backe den Kuchen bei 180 Grad Umluft für 50 Minuten und mache die Stäbchenprobe, ob er fertig ist.
6. Lasse ihn auf einem Kuchenrost abkühlen.
7. Schmelze die Schokolade für den Guss ebenfalls in einem Wasserbad und gieße ihn über den Kuchen. Lass ihn fest werden.