

HARTZ4-KOCHBUCH von Köche-Nord.de

#### Imprint:

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

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

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

#### Sehr geehrte User!

Da wir der Meinung sind, dass man auch bei Empfang des Arbeitslosengeldes nicht nur von Dosenfutter und der Tafel leben muss, möchte Ihnen Marcus Petersen-Clausen von Köche-Nord.de in diesem Buch zeigen, dass man auch gut und günstig kochen kann und es trotzdem schmecken kann! Weil sich der Webmaster aber vegan ernährt ist dieses Kochbuch zum größten Teil veganisiert! Wir haben Ihnen auf 58 Seiten unsere Kochrezepte für Hartz-4 in diesem Buch zur Verfügung gestellt und wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

#### Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

Inhalt:

Vorspeisen Seite 03-05 Salate Seite 06-12 Suppen Seite 13-14 Hauptspeisen Seite 15-49 Brötchen Seite 50 Kuchen/Torten Seite 51-53 Dessert Seite 54-55 Index Seite 56-57

#### Vorspeisen:

Birnen-Salat mit Feigen, Rucola und Mandel-Parmesan (vegan)

Menge: Vorspeise für 4 Portionen

- 4 Birnen, 4 Feigen, 100 Gramm Rucola
- 4 Esslöffel Sesam, 2 Packungen Bedda Feta Hirte
- 2 Esslöffel Agavensaft, 4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Tafelsalz, veganen geriebenen Mandel-Parmesan (siehe Tipp)

Spülen Sie die Birnen und die Feigen kalt ab, reiben Sie sie mit einem Küchentuch kurz trocken und schneiden Sie sie dann ohne Kerngehäuse und Strunk klein. Danach spülen Sie den Rucola ebenfalls kalt ab und rösten den Sesam in einer Pfanne ohne Fett an. Nun schneiden Sie den den Fetakäse in kleine Würfel.

Danach stellen Sie aus dem Balsamico, dem Olivenöl und den Agavensaft ein Dressing her und schmecken dieses mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Die ganzen Zutaten geben Sie anschließend in eine große Schüssel, vermengen sie und servieren das Gericht mit veganem Mandel-Parmesan (siehe Tipp).

## **Unser Tipp:**

Mandel-Parmesan (vegan)

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl 30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online) 100 Gramm geschälte Mandeln jeweils 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

#### **Unsere Tipps:**

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Salz (bei Bedarf)

## Vorspeisen:

Birnen mit Agavensaft-Joghurt (vegan)

Menge 1 Portion

4 kleine Birnen500 Gramm Sojajoghurt4 Esslöffel Agavensaft2 Esslöffel Haselnussblätter

Braten Sie erst die Haselnussblätter in einer Pfanne ohne Fett an und stellen sie danach im Kühlschrank kühl. Dann spülen Sie die Birnen kalt ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, entkernen sie und schneiden sie klein. Anschließend geben Sie den Sojajoghurt zu den Birnen und verrühren ihn mit 2-3 Esslöffeln Agavensaft. Zum Schluss geben Sie die kalten Haselnussblätter hinzu und beträufeln das Gericht mit 2 Esslöffeln Agavensaft.

## Vorspeisen:

Blätterteig-Dreiecke mit Spinat und Feta (vegane Vorspeise)

Menge: 1 Portion

1 Paket Blätterteig (siehe Tipp)
300 Gramm Spinat, gehackter, Tiefkühlware
4 Esslöffel vegane Cheddar-Alternative von Simply, gerieben
150 Gramm Bedda Feta Hirte, zerkrümelt
1 kleine Zwiebel, gewürfelte
2 1/2 Esslöffel Eiersatz
etwas Speiseöl

Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Umluft) oder 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) vor.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, geben die gewürfelte Zwiebel hinzu und dünsten sie darin glasig. Danach fügen Sie den aufgetauten rohen Spinat (ohne Blub, das ist Sahne!) hinzu und dünsten ihn einige Minuten lang mit. Wenn der Spinat zu viel Flüssigkeit ablässt gießen Sie diese bitte ab. Die vegane Cheddar-Alternative und den Eiersatz geben Sie jetzt hinzu und vermengen die Zutaten.

Anschließend rollen Sie den Blätterteig (siehe Tipp) aus und schneiden sie in Dreiecke (etwa 10 x 10 Zentimeter groß), es geht aber auch in andere Form, wenn Sie am Schluss nicht unbedingt Dreiecke haben möchten. Dann befüllen Sie die Blätterteigstücke mit der Spinat-Mischung und klappen die Dreiecke zusammen. Danach bestreichen Sie die Dreiecke mit einem mit Wasser verquirltem Eiersatz, geben die Dreiecke in den Backofen und etwa backen sie etwa 20-25 Minuten, bis sie goldgelb sind.

Die Blätterteig-Dreiecke lassen sich übrigens sehr gut vorbereiten: Wir haben etwa 5 Packungen Blätterteig gebacken, die Füllung aber schon einige Zeit vorher zubereitet und kalt gestellt. Anschließend haben wir nur noch den Blätterteig zurecht geschnitten, gefüllt, bestrichen und in den vorgeheizten Ofen gegeben. Sparsame Köche haben natürlich noch genug Füllung für weitere Dreiecke übrig, Sie können die Menge für die Spinat-Mischung auch halbieren.

# **Unser Tipp:**

Frischer Blätterteig wird von Bäckern leider eher mit Butter hergestellt. Hier fragen Sie am besten bei Ihrem Bäcker nach damit das Gericht vegan bleibt. Die günstigen fertigen Blätterteigrollen oder Blätterteigplatten in Supermarktketten sind meistens ohne tierische Zutaten hergestellt.

Eiersalat mit Enteneiern und Giersch und selbst gebackenem Roggen-Dinkel-Brot...

Menge: 2 Portionen

10 vegane hartgekochte Eier (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

1 mittlere Zwiebel

1 Gewürzgurke

ein paar Blätter Giersch oder Gigan-Tea-Petersilie

(Bärlauch oder Schnittlauch kommt auch sehr gut)

3-4 Esslöffel Hellmann's Vegan Mayonnaise

1 Teelöffel Senf (mittelscharf)

1 Esslöffel Kapern

1 Knoblauchzehe

etwas Gurkenflüssigkeit

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bereiten Sie die Eier am besten einen Tag zuvor zu. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel und schneiden die kalt abgespülten Kräuter sowie die Gurke klein.

Alle drei Zutaten hacken Sie nun mit den Kapern fein. Danach geben Sie die Zutaten in eine Schüssel, ziehen den Knoblauch ab, hacken ihn und fügen ihn hinzu. Dann geben Sie den Senf, die vegane Mayonnaise, und etwas Gurkenflüssigkeit dazu und verrühren das Ganze gut. Nun schmecken Sie die Salatzutaten mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Die veganen Eier (siehe Tipp) zerkleinern Sie anschließend, geben sie zu der veganen Mayonnaise und vermischen die Zutaten gut.

# **Unser Tipp:**

Vegane hartgekochte Eier

Menge 10 Eier

#### Eiweiß:

50 Gramm Tofu und 180 Milliliter Wasser oder 375 Milliliter Pflanzendrink 2 Teelöffel Hefeflocken, 2-3 Teelöffel Agar Agar, 1/4 Teelöffel Kala Namak

#### Eigelb:

250 Gramm Kartoffelpüree, 2 Teelöffel Hefeflocken, 4 Teelöffel Kokosöl, geschmacksneutral 1/4-1/2 Teelöffel Kurkuma, 1 Teelöffel Knoblauchpulver, 1/2 Teelöffel Kala Namak

#### Außerdem:

10 Eiformen (aus Silikon, Lebensmittelecht) etwas Pflanzenöl (zum Fetten den Förmchen)

#### Eiweiß:

Geben Sie den Tofu mit Wasser in eine Küchenmixer, fügen Sie die Hefeflocken und das AgarAgar hinzu. Das mixen Sie so lange durch bis eine homogene Masse entsteht, geben alles in
einen Topf und erhitzen die Masse auf mittlerer Hitzezufuhr bis es köchelt und die Masse andickt
(etwa 2 Minuten). Danach gießen Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb und würzen sie mit dem
Kala Namak (so erreichen Sie den typischen Eigeschmack, bitte erst zum Schluss würzen).
Anschließend geben Sie die Masse in die gefetteten (Pflanzenöl) Förmchen, decken sie mit der
Folie ab und geben die Förmchen für etwa 35 Minuten in den Kühlschrank.

#### Eigelb:

Während der Kühlung des "Eiweißes" bereiten Sie das "Eigelb" zu. Hierfür kochen Sie die Kartoffeln mit Salz weich, zerstampfen sie und würzen das Kartoffelpüree mit Kokosöl (alternativ können Sie Margarine verwenden). Für die Farbe geben Sie das Kurkuma und etwas Knoblauchpulver zu dem Püree. Anschließend fügen Sie für den typischen Eigeschmack auch an das Püree den Kala Namak hinzu.

Wenn das "Eiweiß" fest geworden ist entfernen Sie die Folie, nehmen es aus den Förmchen und schneiden mit einem kleinen Küchenmesser ein Kreis in das "Eiweiß". Danach nehmen Sie das ausgestochene "Eiweiß" mit einem Teelöffel heraus, geben etwas "Eigelb" hinein und drücken es mit den Fingern fest. Für die Optik können Sie nun noch mit dem hinteren Teil eines Teelöffels ein paar Streifen einritzen (damit es eine Eistruktur ergibt).

Kritharki-Salat (vegan)

Menge: 1 Portion

200 Gramm Kritharkinudeln (griechische Reisnudeln)

- 1 Salatgurke
- 3 Paprika
- 1 Dose große Mais
- 1 Dose Kidney-Bohnen
- 1 Packung Schafskäse
- 4 Packungen Salatkrönung
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 5 Esslöffel Wasser
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie

etwas Tafelsalz oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Kochen Sie die Nudeln mit Tafelsalz (oder Gemüsebrühe) in Wasser gar, gießen Sie sie durch ein Sieb ab und schrecken Sie die Nudeln mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Dann spülen Sie die Salatgurke ab, schälen und halbieren sie und kratzen die Kerne mit einem Teelöffel aus. Nun schneiden Sie die Gurke in kleine Stücke. Anschließend gießen Sie die Kidney-Bohnen und den Mais durch ein Sieb ab, spülen die Zutaten kurz kalt ab und lassen sie abtropfen.

Die Paprikaschoten halbieren Sie bitte, entfernen den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen sie gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Schoten bitte in kleine Würfel. Nun ziehen Sie die Zwiebeln bitte ab und schneiden sie in feine Würfel (1 x 1 Zentimeter). Dann spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken und hacken sie grob klein.

Danach geben Sie die Salatkrönung in eine Schüssel, fügen das Olivenöl und Wasser hinzu und vermengen die Zutaten. Jetzt geben sie nun das Dressing über den Salat und stellen Sie ihn über Nacht mit Folie abgedeckt in den Kühlschrank zum durchziehen. Am Morgen mengen Sie den Salat nochmal vorsichtig durch und servieren ihn dann Ihren Gästen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gurken-Mais-Salat (vegan)

Menge: 2 Portionen

- 1 kleiner Kopfsalat
- 1 Salatgurke
- 1 Dose Maiskörner (Abtropfgewicht etwa 280 Gramm)
- 1 Bund Dill
- 1 Becher pflanzliche saure Sahne
- 4 Esslöffel Sojasahne

etwas Tafelsalz

etwas weißen Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Zehen Knoblauch

Vierteln Sie den Kopfsalat, spülen Sie ihn kalt ab und zerpflücken Sie ihn. Dann schleudern Sie die Salatblätter kurz trocken. Danach legen Sie mit den Blättern eine Salatschüssel aus. Nun spülen Sie die Gurke kalt ab, schälen sie und schneiden sie in dünne Scheiben. Den Mais geben Sie in ein Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser ab und lassen ihn abtropfen. Nun häufen Sie den Mais mit den Gurkenscheiben auf die Salatblätter. Anschließend spülen Sie den Dill kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in Röllchen. Die pflanzliche saure Sahne vermischen Sie jetzt mit der Sojasahne und verrühren die Mischung. Dann würzen Sie die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer. Den Knoblauch ziehen Sie ab, geben ihn in eine Presse (oder schneiden ihn mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel und zerreiben ihn mit Tafelsalz zu einer Paste) und geben den Knoblauch über die Sauce. Zum Schluss vermischen Sie die Sauce mit dem Dill und gießen sie über den Salat gießen. Gemischt wird der Salat erst am Tisch!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Salat mit Hülsenfrüchte-Potpourri (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Hülsenfrüchte, gemischt, eingeweicht und gekocht

- 3 mittel große Möhren, geraspelt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 3 mittelgroße Tomaten, (Strauch-Tomaten), klein gewürfelt
- 3 Stangen Staudensellerie, in feine Streifchen geschnitten
- 3 Tomaten, getrocknete, sehr fein geschnitten
- 3 Messerspitze Zitronensaft
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 Bund Koriander, fein gehackt
- 1 Messerspitze Sumach
- 1 Messerspitze Chili-Pulver oder Chiliflocken
- 1 Messerspitze Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Messerspitze Sellerie-Tafelsalz
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel

Mischen Sie für die Salatsauce die Zitrone und das Öl gut. Dann geben Sie die Gewürze, Tafelsalz und Pfeffer, die gehackten Kräuter, sowie die Frühlingszwiebeln und die getrockneten Tomaten hinzu und mengen die Zutaten gut durch. In die Sauce geben Sie nun das kalt abgespülte und klein geschnittenen Gemüse und die abgekühlten Hülsenfrüchte. Danach lassen Sie alles gut durchziehen.

#### Tipp zum Anrichten:

Wenn Sie den Salat auf einem Salatbett aus Kopfsalat oder Feldsalat mit feinen Orangenspalten und hauchdünnen Rote Bete-Scheiben (oder, wenn Sie haben, Ringelbete) ausschmücken sieht das wirklich super aus.

#### Anmerkungen:

Für den Salat eignen sich alle Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel schwarze, weiße, rote Bohnen, verschiedene Linsen und Kichererbsen. Die Reste lassen sich sehr gut im Kühlschrank für einige Tage aufbewahren.

Rote Bete-Salat mit Hülsenfrüchten

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Rote Bete (oder Ringelbete)

4 mittelgroße Zwiebeln

etwas Balsamico

etwas Olivenöl

250 Gramm Bohnen oder gemischte Hülsenfrüchte nach Wahl

1 Teelöffel Bohnenkraut

2 Esslöffel Minze, frische, gehackt

2 Esslöffel Petersilie, frische, gehackt

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Sauce:

6 Esslöffel Olivenöl

4 Esslöffel Balsamico

2 Tomaten, getrocknete, in Öl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

#### Außerdem:

nach eigenem Geschmack veganen Frischkäse oder Sojajoghurt oder Bedda Feta Hirte nach eigenem Geschmack geröstete Baguettes etwas Alufolie

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

Dann spülen Sie die Roten Bete (oder Ringelbete) ab und entfernen die Blätter. Verteilen Sie dann mit ihrer Schale auf zwei (!) Lagen Alufolie und beträufeln sie mit Olivenöl und Balsamico. Das ganze Päckchen verschließen Sie bitte gut und legen es auf ein Backblech.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, legen sie als Ganzes ebenfalls auf die doppelt gelegte Alufolie legen und beträufeln sie mit dem Olivenöl sowie dem Balsamico. Auch dieses Paket verschließen Sie bitte gut und geben es zu dem Rote Bete Päckchen auf das Backblech. Nun backen Sie die Päckchen im vorgeheizten Backofen etwa 60 Minuten.

Währenddessen lassen Sie die Hülsenfrüchte in einem Topf mit Wasser weich kochen und geben sie dann durch ein Sieb. Mit der Messerspitze können Sie prüfen ob das Backofen-Gemüse gar ist (Sie können vorsichtig die Folie öffnen. Es entweicht Dampf, es besteht Verbrennungsgefahr!).

Salate: Fortsetzung Rote Bete-Salat mit Hülsenfrüchten

Die Roten Bete pellen Sie nach dem Backen, schneiden sie in dünne Scheiben und legen sie in eine Salatschüssel. Dann schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe und geben sie zusammen mit dem Zwiebelsud zur Roten Bete. Abgeschmeckt wird das Gemüse mit Tafelsalz und Pfeffer.

Die Kräuter und die gekochten Hülsenfrüchte geben Sie nun zum Salat.

Anschließend vermengen Sie alle Zutaten für die Sauce gut und dann über den Salat. Zum Schluss servieren Sie den Salat mit veganen Frischkäse (oder Sojajoghurt oder Bedda Feta Hirte) und geröstetem Baguette sofort.

Zubereitungszeit: etwa 15-20 Minuten

Kochzeit: etwa 60 Minuten

Thüringer-Bratwurst-Salat mit Radieschen

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

5 "Veggi-Bratwürste"

1 Bund Radieschen

1 rote Zwiebel

1 Teelöffel Senf (scharf)

2 Esslöffel Essig

4 Esslöffel Sonnenblumenöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Prise Zucker

1 Bund Schnittlauch

Grillen Sie die Veggi-Würstchen und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann putzen Sie die Radieschen, spülen sie kalt ab und hobeln sie. Danach schälen Sie die Zwiebel, halbieren sie und schneiden die Zwiebel in 1 x 1 Zentimeter große Würfel. Anschließend vermengen Sie die Zutaten. Danach vermengen Sie das Essig mit dem Öl sowie dem Senf miteinander in einer Schüssel und schmecken das Dressing mit etwas Zucker, Tafelsalz und Pfeffer ab. Das Dressing geben Sie bitte über den Salat und heben alles vorsichtig unter. Den Schnittlauch spülen Sie jetzt kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Röllchen. Zum Schluss mengen Sie den Schnittlauch unter den Salat und servieren ihn Ihren Gästen.

#### **Unser Tipp:**

Bratkartoffeln passen sehr gut zu diesem Gericht.

# Suppe:

Erbsen-Curry-Suppe (MIT BILD, vegan)

Menge: 4 Portionen

etwas Currypulver

700 Gramm Erbsen, Tiefkühlware
1 Zwiebel, gewürfelt
40 Gramm Pflanzenöl
800 Milliliter Gemüsebrühe
100 Gramm Sojajoghurt
200 Gramm Soja-Sahne
2 Esslöffel Currypulver
2 Teelöffel Weißmehl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Soja-Pflanzendrink (als Milchersatz)



Schälen Sie die Zwiebeln, schneiden Sie sie in Würfel und dünsten Sie die Zwiebelwürfel in einem Topf mit heißem Pflanzenöl glasig. Die Erbsen fügen Sie nun hinzu und dünsten sie kurz mit. Dann löschen Sie die Zutaten mit heißer Brühe ab und lassen alles zugedeckt etwa 10-12 Minuten köcheln.

Etwa 1/4 der Erbsen nehmen Sie bitte mit einer Schaumkelle ab. Die restlichen Erbsen pürieren Sie mit einem Stabmixer in der Brühe fein. Anschließend rühren Sie in einer Schüssel die Soja-Sahne mit Sojajoghurt, Mehl und Currypulver glatt und stellen 4 Esslöffel zur Seite. Die übrige vegane Joghurt-Sahne rühren Sie bitte mit einem Schneebesen in die Suppe ein und lassen alles einmal aufkochen.

Die zurückbehaltenen Erbsen geben Sie nach dem Aufkochen wieder in den Topf. Danach schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab und geben je einen Löffel Sojajoghurt-Soja-Sahne auf einen vorgewärmten Teller. Anschließend füllen Sie die Teller mit der Suppe auf.

Den kalten Pflanzendrink würzen Sie mit Tafelsalz und Pfeffer und schäumen ihn in einem Topf bei mäßiger Hitzezufuhr auf. Dann geben Sie den Drink auf die Suppe und beträufeln sie mit dem Currypulver .

#### **Unser Tipp:**

Die Suppe können Sie auch im Glas servieren und dazu Brot oder Baguette reichen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Min

# Suppen:

Gazpacho (mit Bild, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tomaten, reif, abgezogen
3 Zehen Knoblauch, geschält (bis 4 Zehen)
2 Esslöffel Olivenöl
12 Esslöffel Weinessig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
250 Milliliter Wasser, eiskalt
2 Scheibe/n Baguettes, altbacken, ohne Rinde
1 Esslöffel Paprikapulver, rosenscharf
1 Frühlingszwiebel
½ Teelöffel Kreuzkümmel, zerstoßen

2 Esslöffel Basilikumblätter, frisch gezupft

Weichen Sie die Brotscheiben 5 bis 10 Minuten in Wasser ein und drücken Sie sie danach aus. Dann geben Sie alle Zutaten für die Suppe in einem Mixer und mixen sie zu einer glatten Creme. Danach streichen Sie die Masse bitte durch ein Sieb und würzen sie eventuell nach. Nun stellen Sie die Suppe mehrere Stunden (die Suppe muss eiskalt sein).

Anschließend können Sie die Suppe anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

kcal: 145

Eiweiß: 4,98 Gramm Fett: 4,72 Gramm

Kohlenhydrate: 18,54 Gramm



Buttermilchersatz-Pfannkuchen mit beschwipsten Obstsalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm gemischte Früchte (zum Beispiel Äpfel, Bananen, Ananas, Pfirsich und Melone)

- 2 Esslöffel Agavensaft
- 1 Esslöffel Rum
- 3 Esslöffel Orangensaft
- 1 Esslöffel Margarine
- 250 Gramm Weizenmehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 20 Gramm Zucker
- 3 Esslöffel Eiersatz

etwas Tafelsalz

#### Buttermilchersatz:

300 Milligramm ungesüßte Sojamilch

1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft oder Essig (wie Apfelessig oder weißer Balsamessig)

Vermischen Sie für den Buttermilchersatz zuerst die Sojamilch, den Zitronensaft oder den Essig.

Dann spülen Sie das Obst mit kaltem Wasser ab und schneiden es in mundgerechte Würfel. Den Agavensaft rühren Sie mit dem Rum und dem Orangensaft glatt und vermengen das Ganze mit dem Obst. Die Margarine zerlassen Sie nun in einer Pfanne und lassen sie abkühlen. Dann vermengen Sie den Eiersatz in einer Schüssel mit den Zucker, dem Backpulver und einer Prise Tafelsalz und mixen die Zutaten mit einem Stabmixer. Den Eiersatz vermengen Sie anschließend mit dem Buttermilchersatz und geben die Margarine hinzu. Anschließend rühren Sie bitte nach und nach die trockenen Zutaten unter.

Zum Schluss geben Sie 1 bis 1 ½ Esslöffel pro Pfannkuchen in eine heiße Pfanne mit Pflanzenöl und backen die Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb aus. Danach servieren Sie das Gericht mit dem Obstsalat Ihren Gästen.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Flammkuchen mit veganen Käsespezialitäten und Birne (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 rote Zwiebel
2 Birnen
1 Becher Sojajoghurt (500 Gramm)
etwa Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz
300 Gramm frischer Teig, Sorte Flammkuchen
200 Gramm vegane Käsespezialitäten
2 Teelöffel Agavendicksaft

Heizen Sie den Backofen heizen Sie auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor, ziehen die Zwiebeln ab und schneiden Sie diese in feine Ringe. Dann spülen Sie die Birnen kalt ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen das Kerngehäuse und schneiden die Birnen in dünne Spalten. Anschließend schmecken Sie den Soja-jghurt mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Dann rollen Sie den Teig auf Backpapier und verteilen sie die Schmand-Masse darauf. Nun verteilen Sie die Birnen und Zwiebeln darauf. Schneiden Sie dann den Ziegenkäse in dünne Scheiben und belegen Sie den Flammkuchen gleichmäßig damit.

Der Flammkuchen wird dann 20 Minuten gebacken, anschließend beträufeln Sie ihn mit Agavendicksaft und backen ihn weitere 5-8 Minuten.

Dazu können Sie ein Glas Trollinger mit Lemberger reichen, das ist ein Rotwein, der als Verschnitt aus Weinen der beiden Rebsorten Trollinger und Lemberger hergestellt wird. Der Liter kostet beim Discounter etwa 4.- Euro.

Zubereitungszeit etwa 10 Minuten plus etwa 35 Minuten Backzeit

Gemüse-Hafer-Bällchen an Kartoffelsalat mit Zwiebel-Dressing (vegan)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Kartoffeln (festkochend)
1 Teelöffel Tafelsalz
200 Milliliter klare Gemüsebrühe
40 Milliliter Essig, Sorte Italiano bianco
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
880 Gramm Gemüse-Hafer-Bällchen
2 Esslöffel Pflanzenöl
8 Stängel Schnittlauch
3 Esslöffel Olivenöl

Geben Sie die kalt abgespülten Kartoffeln ungeschält in Salzwasser und kochen sie in etwa 25 Minuten gar. Dann sollten Sie die Kartoffeln abschütten und auskühlen lassen. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie diese in feine Würfel. Nun dünsten Sie die Zwiebeln in einer heißen Pfanne mit ein bisschen Olivenöl glasig. Die Zwiebeln werden dann mit dem Essig und der Gemüsebrühe abgelöscht und die Brühe kräftig mit Pfeffer und Tafelsalz gewürzt.

Anschließend pellen Sie die kalten Kartoffeln und schneiden Sie diese in Scheiben. Mit der warmen Brühe werden die Kartoffeln dann übergossen und mindestens 1 Stunde zum ziehen lassen in den Kühlschrank gestellt (mit Folie abgedeckt).

Jetzt erhitzen Sie eine Pfanne mit Pflanzenöl und braten die Gemüse-Hafer-Bällchen darin.

Dann mischen Sie Schnittlauch-Röllchen und das restliche Öl unter den Salat und schmecken diesen mit Pfeffer und Tafelsalz sowie eventuell noch etwas Essig ab. Das ganze wird mit den Gemüse-Hafer-Bällchen serviert.

Vegane Paprika-Wurst-Pfanne

Menge: 1 Portion

- 4 vegane Würstchen
- 1 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Paprika
- 1 Dose Tomaten 850 Milliliter

Tafelsalz und Pfeffer

Erst halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden sie in Würfel.

Danach braten Sie die Würstchen in heißem Pflanzenöl und geben dann die gewürfelte Zwiebel sowie die Paprika dazu. Anschließend dünsten Sie die Zutaten. Dann geben Sie die Tomaten hinzu und lassen alles 5-6 Minuten kochen. Zum Schluss schmecken Sie die vegane Paprika-Wurst-Pfanne mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Folienkartoffeln mit Kräuter-Quark (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Kartoffeln (Grill-Kartoffeln)

2 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

250 Gramm Quark

200 Milliliter Sojasahne
2 Esslöffel Sojajoghurt
5 Esslöffel Weißmehl
etwas Sojamilch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Schnittlauch, in Röllchen

#### Außerdem:

etwas Pflanzenöl, 4 Bögen Alufolie

Rühren Sie das Weißmehl nach und nach in die Soja-Sahne ein. Dann mengen Sie den Sojajoghurt und die Gewürze unter. Gegebenenfalls können Sie die Konsistenz der Sauce mit Sojamilch anpassen. Danach erhitzen die Sauce unter ständigem Rühren kurz in einem kleinen Topf kräftig. Vorsicht, das Gemisch brennt schnell an. Die Masse wird schnell quarkartig und ist so fertig zum weiter Verwenden.

Nun heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

Danach spülen Sie die Kartoffeln kalt und gründlich ab und bürsten sie diese unter Wasser ab.

Anschließend bestreichen Sie 4 Bögen Alufolie in der Mitte mit Pflanzenöl. Die Kartoffeln wickeln Sie mit jeweils einem Zweig Rosmarin und Thymian in die Folie. Dann geben Sie die Kartoffel-Pakete auf einem Backblech in den Backofen und lassen sie etwa 40-60 Minuten backen. Wenn Sie problemlos ein Holz-Spießchen in die Kartoffeln stechen können, sind diese gar.

Dann legen Sie die Kartoffeln auf vorgewärmte Teller und öffnen die Folie. Danach brechen Sie die Kartoffeln mit einer Gabel auf und füllen zum Schluss die Creme in die Kartoffeln.

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 40-60 Minuten Backzeit

Maisnudeln mit fruchtiger Tomatensauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Maisnudeln, 1 1/2 Kilogramm Fleischtomaten, 1 Schalotte

2 Knoblauchzehen, 1 Teelöffel Zucker, 2 Esslöffel Aceto balsamico

2 Esslöffel Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Messerspitze Cayennepfeffer, 1 Zweig Rosmarin, 4 Zweige Oregano etwas Olivenöl, etwas Basilikum zum Anrichten

Bringen Sie Wasser mit einer Prise Tafelsalz in einem Topf zum Kochen. Zwischendurch bereiten Sie ein Wasserbad mit Eiswürfeln vor und ritzen die Tomaten vom Strunk aus nach unten mit einem Messer viermal ein. Wenn das Wasser kocht, legen Sie die Tomaten für 10 Sekunden rein. Anschließend legen Sie die Tomaten schnell in ein Eiswürfelbad (Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln) zum abschrecken. Jetzt können Sie problemlos die Haut entfernen, sollte es doch nicht leicht gehen, legen Sie die Tomaten einfach noch mal ins kochende Wasser.

Wenn Sie die Haut ab haben, jeweils den Strunk entfernen und den Rest hacken. Die Schalotten und den Knoblauch und schälen Sie und hacken sie ebenfalls. Geben Sie in einem Topf zwei Esslöffel Olivenöl und lassen Sie es heiß werden. Dann geben Sie den Knoblauch und die Schalotten rein und schwitzen diese an, bis die Schalotten glasig sind. Nun geben Sie Zucker dazu. Wenn sich dieser sich leicht aufgelöst hat, löschen Sie das Ganze mit Aceto balsamico ab. Danach legen Sie gleich die Tomatenwürfel rein. Mit Tafelsalz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen (Keine Angst vor zu viel Tafelsalz. Tafelsalz schmeckt zwar besser, salzt aber weniger als normales Salz).

Lassen Sie alles etwa eine eine halbe Stunde köcheln. Zupfen Sie dann den kalt abgespülten Rosmarin und den abgespülten Oregano vom Stiel, hacken Sie diese fein und geben Sie diese Gewürze in die Sauce.

Anschließend können Sie die Maisnudeln in Tafelsalzwasser kochen. Wenn Sie gar sind, gießen Sie das Wasser durch ein Sieb ab. Heben Sie etwas von dem Maisnudeln-Wasser auf und geben Sie dieses mit einem Esslöffel Öl zurück in den Topf zu den Nudeln (so verkleben die Spaghetti nicht so schnell).

Richten Sie die Maisnudeln auf vorgewärmten Tellern an. Darauf geben Sie dann die Tomatensauce und ein paar Basilikum-Blätter. Sie könnenauch ein paar Spritzer Olivenöl und alten Aceto balsamico auf die Sauce geben.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pasta al Pomodoro (Maisnudeln mit Tomatensauce, vegan)

Menge: 4 Portionen

450 Gramm Maisnudeln

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose (400 Gramm) stückige Tomaten
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 1/4 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Esslöffel frisches Basilikum, gehackt

etwas geriebenen Mandel-Parmesan (siehe Tipp) zum Servieren

Kochen Sie die Spaghetti in einem Topf mit Tafelsalzwasser 12-14 Minuten (bis sie al dente sind). Das Öl geben Sie in einen großen Topf und erhitzen es bei mittlerer Temperatur. Dann braten Sie den Knoblauch darin an. Vorsicht, den Knoblauch müssen Sie häufig rühren, bis er Farbe annimmt (aber nicht verbrennt).

Die Tomaten, Tafelsalz und Pfeffer dazugeben und etwa 12 Minuten kochen lassen. Dann das Basilikum die letzten 2-3 Minuten mit kochen lassen.

Spaghetti abgießen und in den Topf mit Tomatensauce geben. Alles gut vermengen und mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Norddeutscher Reibekuchen mit Apfelmus von Köche-Nord.de (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 Kartoffeln (festkochend)

1 große Zwiebel

1 Esslöffel Eiersatz

100 Gramm Semmelbrösel

1 Glas Apfelmus

1 Paket Backpulver

etwas Pflanzenöl

Reiben Sie die kalt abgespülten Kartoffeln fein und lassen Sie den Brei in einem Sieb gut abtropfen. Dann geben Sie den Teig in eine Schüssel, hacken die Zwiebel fein und geben sie darunter. In den Teig würden wir 1 Paket Backpulver geben, damit er später schön aufgeht. Den Eiersatz, das Backpulver und die Semmelbrösel vermengen Sie mit dem Teig gut (wenn der Teig noch zu flüssig ist, geben Sie einfach noch 1/2 Löffel Eiersatz und noch etwas Semmelbrösel dazu).

Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne. Mit einer Kelle geben sie dann den Teig in die Pfanne und mit einem Esslöffel können Sie den Teig in der Pfanne flachdrücken und abmessen. Der Teig sollte von beiden Seiten knusprig gebraten werden.

Die fertigen Reibekuchen geben Sie dann in einen Ofen und stellen sie bei 60-70 Grad Celsius warm, bis alle Reibekuchen fertig sind. Zum Schluss servieren Sie die Reibekuchen auf vorgewärmten Tellern mit Apfelmus Ihren Gästen.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Senfeier mit Kartoffeln (vegan)

Menge: 4 Portionen

10 vegane Eier (siehe Seite 07)
50 Gramm Margarine
3 Esslöffel Weißmehl
500 Milliliter Gemüsebrühe
100 Milliliter Sojamilch
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz
etwas Senf (mittelscharf)
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Zucker
ein paar Kartoffeln (festkochend)

Kochen Sie die Kartoffeln in der Brühe gar, beim abgießen fangen Sie bitte 500 Milliliter Kartoffelflüssigkeit auf und stellen die Kartoffeln dann warm.

Danach bereiten Sie die veganen hartgekochten Eier zu (siehe Tipp).

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Topf. In die heiße flüssige Margarine rühren Sie das Weißmehl ein und bereiten eine Mehlschwitze (Roux) zu. Dann gießen Sie diese mit der aufgefangenen Kartoffelflüssigkeit und der Sojamilch auf. Anschließend rühren Sie die Sauce mit Senf (je nach Geschmack, wir nehmen 3 Esslöffel scharfen Senf) Zitronensaft und Zucker ein und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Die Eier richten Sie auf einen Teller an und übergießen sie mit der Senfsauce. Die Kartoffeln servieren Sie zum Schluss zu den Eiern und der Sauce Ihren Gästen.

Nudelauflauf mit veganer Käsesauce

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Reisnudeln etwas Tafelsalz 500 Gramm Spinat 1 mittelgroße Zwiebel

1 Esslöffel Olivenöl

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

50 Gramm veganer Käse Gorgonzola Art (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

30 Gramm Margarine

30 Gramm Weißmehl

50 Milliliter trockenen Weißwein (oder hellen Traubensaft)

500 Milliliter Gemüsebrühe (Instant)

200 Milliliter Sojamilch

3 Knoblauchzehen

1 Kräuterstrauß

Heizen Sie den Backofen vor (E-Herd: 200 Grad Celsius/ Gas: Stufe 3).

Die Nudeln kochen Sie in Tafelsalzwasser etwa 12 Minuten gar und lassen sie anschließend abtropfen. In der Zwischenzeit waschen Sie den Spinat, verlesen ihn und hacken ihn dann grob. Die Zwiebel würfeln Sie fein und die Knoblauchzehen schälen und hacken Sie fein. Nun müssen Sie das Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel werden mit dem Knoblauch gemischt und so lange gedünstet bis sie glasig sind. Dann lassen Sie den Spinat darauf zusammen fallen und schmecken ihn mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nun vermengen Sie die vorbereiteten Zutaten und füllen sie in eine gefettete Auflaufform. Danach legen Sie je 2 Scheiben veganen Käse Gorgonzola Art (siehe Tipp) beiseite. Die Margarine erhitzen Sie in einem Topf und schwitzen dann das Weißmehl darin unter ständigem Rühren zu einer Roux goldgelb an. Jetzt löschen Sie das Weißmehl mit Brühe, Milch und Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit hellem Traubensaft) ab und lassen das ganze unter Rühren (damit nichts anbrennt) aufkochen.

Nun schmecken Sie die Sauce nochmal mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Dann verteilen Sie sie gleichmäßig über dem Auflauf und belegen den Auflauf mit veganen Käsescheiben. Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit dem Kräuter-Sträußchen aus und servieren es Ihren Gästen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

## **Unser Tipp:**

Veganer Käse Gorgonzola Art

Menge: 1 Portion

250 Gramm Tofu (natur)

- 1 Esslöffel dunkle Misopaste
- 1 Teelöffel scharfer Senf
- 1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in ein hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren alles mit dem Stabmixer cremig.

Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen lassen.

Nach der Reifezeit füllen Sie den Tofuzola in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.

Kartoffelauflauf (vegan)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Kartoffeln (festkochend)

etwas Tafelsalz

3 Knoblauchzehen

100 Gramm veganen Käse Gouda-Art (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

2 Esslöffel Eiersatz

2 Becher (a 150 Gramm) Sojasahne

etwas weißer Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas geriebene Muskatnuss

3 Stangen Porree/Lauch

200 Gramm Champignons

2 Esslöffel Weißmehl

etwas Pflanzenöl

50 Gramm gehackte Haselnüsse

Heizen Sie den Backofen vor (E-Herd: 175 Grad Celsius/ Gas: Stufe 2).

Dann spülen Sie die Kartoffeln gründlich ab und garen diese in einem Topf in kochendem Salzwasser etwa 12-14 Minuten vor. Anschließend gießen Sie die Kartoffeln durch ein Sieb ab, pellen sie und schneiden sie in Scheiben (Sie können die Kartoffeln auch vorher pellen, in Scheiben schneiden und dann kochen). Den veganen Käse (siehe Tipp) reiben Sie fein und verrühren den Eiersatz mit der Sojasahne. Danach schmecken Sie die Zutaten mit Pfeffer, Tafelsalz, etwas Muskat und klein gehackten Knoblauch ab.

Nun putzen Sie den Porree/Lauch, halbieren die Stangen, spülen sie gründlich und mit klarem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde) und schneiden den Porree dann in Ringe.

Danach putzen Sie auch die Champignons und schneiden sie in Scheiben: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze etwa 1-2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Jetzt schichten Sie alles schuppenförmig in eine mit Pflanzenöl gefettete Auflaufform und gießen dann die vegane Käse-Sojasahne darüber. Zum Schluss wird das Gericht mit Haselnüssen bestreut und im Backofen etwa 45 Minuten gebacken.

## Unser Tipp::

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht 500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt

5 Esslöffel Rejuvelac

2 Esslöffel Misopaste, hell

1 (70 Gramm) Zwiebel

2 Teelöffel Salz

4 Esslöffel Tapiokastärke

5 Teelöffel Kappa Carrageenan

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

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

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

Sahne-Möhren mit veganem Hackfleisch (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm veganes Hackfleisch
1 Zwiebeln
750 Gramm Möhren
200 Gramm Sojasahne
etwa Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskat
etwas Petersilie, frisch oder aus der Tiefkühl-Truhe
200 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Pflanzenöl

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz kalt ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Die Zwiebel braten Sie danach mit dem veganen Hackfleisch in heißem Pflanzenöl in einer Pfanne bei hoher Hitzezufuhr scharf anbraten und löschen die Zutaten mit etwas Gemüsebrühe ab. Anschließend geben Sie die Möhren dazu und lassen das Ganze etwa 25-30 Minuten köcheln. Sollte es nicht flüssig genug sein können Sie noch etwas Gemüsebrühe nachgeben. Nun geben Sie die die Sojasahne dazu und schmecken das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat ab. Zum Schluss bestreuen Sie das Gericht bitte mit der kalt abgespülten, trocken geschüttelten und gehackten Petersilie.

# **Unser Tipp:**

Zu den Sojasahne-Möhren können Sie vegane Maisnudeln, Reis oder Salzkartoffeln servieren.

Vegane Königsberger Klopse mit Kartoffeln

Menge: 4 Portionen

400 Gramm veganes Hackfleisch

2 Esslöffel Eiersatz

1 Zwiebel

1 Teelöffel Tafelsalz

etwa Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Brötchen oder 3 Esslöffel Paniermehl

70 Gramm Margarine (3 Esslöffel)

3 Esslöffel Weißmehl

3 Esslöffel Paniermehl

2 Lorbeerblätter

1 Piment

1 Esslöffel Senf (mittelscharf)

2 Esslöffel Speisestärke

1 Packet Sojasahne

1 Prise Muskat

1 Prise Curry

1 Prise Paprikapulver

1 Esslöffel Thymian

1 Esslöffel frischen Rosmarin

4 Schalotten

0,5 Gramm Kapern

0,5 Liter Gemüsebrühe (2 Teelöffel, Instant)

3 Esslöffel Essig

etwas Petersilie zum Garnieren

#### Beilagen

1 Glas Rote Bete

600-800 Gramm Kartoffeln

2 Teelöffel Tafelsalz

#### Die vegane Hackmasse:

Weichen Sie das Brötchen vom Vortag in Wasser ein. Dann hacken Sie den Thymian, frischen Rosmarin, die kalt abgespülte und trocken geschüttelte Petersilie, das Paprikapulver und die Kapern fein.

Hautspeisen: Frortsetzung: Vegane Königsberger Klopse mit Kartoffeln

Danach ziehen Sie zwei Schalotten ab, hacken sie fein, würfeln und dünsten sie in einer Pfanne mit heißem Olivenöl glasig. Jetzt reiben Sie die Brötchen zu dem Paniermehl. Geben Sie die vegane Hack-Masse in eine große Schüssel und würzen Sie sie mit Tafelsalz, Pfeffer, Piment, Paprikapulver, Curry und einem Esslöffel Senf. Danach wringen Sie die eingeweichten Brötchen in einem sauberen Küchentuch aus und geben sie mit dem Eiersatz in die Masse. Anschließend verkneten Sie alles gut miteinander. Zum Schluss vermengen Sie die fein gehackten frischen Kräuter, Kapern, das Paniermehl und die geben die angeschwitzten Schalotten dazu. Danach vermengen Sie die Zutaten erneut.

Die Hack-Masse portionieren Sie bitte mit einer Suppenkelle und formen sie in befeuchteten Händen zu Klopsen. Dann bringen Sie einen großen Topf mit Wasser und einer Prise Tafelsalz zum Kochen. In das Wasser geben Sie die Lorbeerblätter und die Nelken, danach lassen Sie die Klopse im kochenden Salzwasser etwa 15 Minuten ziehen (nicht kochen).

#### Die Sauce:

Für die Sauce würfeln Sie die restlichen beiden Schalotten fein und dünsten sie in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl glasig. Danach schmecken Sie sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker ab und löschen die Schalotten mit etwa einem halben Liter des Klopse-Wassers ab. Jetzt geben Sie auch noch einem Schuss Kapern-Flüssigkeit dazu und würzen die Sauce mit frischen Kapern und einem Schuss Essig. Den Sud lassen Sie dann bitte einkochen.

In der Zwischenzeit rühren Sie Speisestärke mit Wasser an und lösen die Margarine in der Pfanne auf. Die Margarine und die Speisestärke geben Sie unter ständigem Rühren zu dem eingekochten Sud. Danach schmecken Sie die Sauce dann mit Tafelsalz, Muskat, und Sojasahne ab.

Nun kochen Sie die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser, schwenken sie in Margarine und garnieren sie dann mit abgespülter, trocken geschüttelter und gehackter Petersilie aus. Königsberger Klopse werden in einem großen, vorgewärmten, tiefen Teller angerichtet und sofort den Gästen serviert.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Hülsenfrüchte-Eintopf (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Kichererbsen, getrocknet

100 Gramm Erbsen, getrocknet

100 Gramm Bohnen, weiße, getrocknet

1 Teelöffel Bohnenkraut

2 Liter Wasser zum Einweichen

1 Sellerie

2 Möhren

1 Stange Lauch/Porree

500 Milliliter Gemüsebrühe, kräftige

3 Esslöffel Kräuter (zum Beispiel Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)

2 Esslöffel Haferflocken, kernige

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Tafelsalz

etwas Muskat

Lassen Sie die Kichererbsen, Erbsen, und Bohnen über Nacht in 2 Liter Wasser einweichen.

Am nächsten Tag gießen Sie etwa 1/2 Liter Wasser ab und ersetzen es durch Gemüsebrühe. Statt frischer Brühe können Sie auch nichts abgießen und 2-3 Esslöffel gekörnte Brühe hinzugeben. Das alles lassen Sie nun kurz aufkochen und lassen es etwa 45-50 Minuten mit einem Deckel abgedeckt mit Bohnenkraut köcheln.

Den geputzten Sellerie und die geputzten Möhren schneiden Sie bitte in Würfel. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde) und schneiden ihn in Ringe. Dann geben Sie die Zutaten zur Suppe und lassen sie weitere 25-30 Minuten köcheln. Das Ganze verfeinern Sie nach der Kochzeit mit den Kräutern und schmecken es mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat ab. Zum Schluss rösten Sie die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) goldbraun und streuen sie dann über die Suppe.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Kochzeit: etwa 1 Stunde Ruhezeit: etwa 12 Stunden

Marokkanischer Gemüseeintopf mit Hülsenfrüchten, Kichererbsen und roten Linsen (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Aubergine
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Gewürzmischung, marokkanische (Ras el Hanout)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Harissa
- 100 Gramm Linsen, rote, getrocknet
- 400 Gramm Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 500 Milliliter Gemüsebrühe
- 1 Zucchini
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Zitronensaft
- etwas Sesamöl, (oder Sesampaste: Tahin)
- etwas Zucker
- nach eigenem belieben Kräuter, frische
- nach eigenem belieben Soja-Joghurt

Ziehen Sie den Knoblauch ab, hacken Sie ihn in kleine Würfel, schälen Sie die Zwiebel, schneiden Sie sie in Würfel und dünsten Sie beide Zutaten in einer heißen Pfanne mit 1-2 Esslöffel heißem Olivenöl. Dann schneiden Sie die Aubergine in Würfel (etwa Kantenlänge 1,5 Zentimeter) und braten sie in 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf rundherum an. Danach geben Sie den Knoblauch und die Zwiebeln aus der Pfanne hinzu und braten die Zutaten weiter. Die roten Linsen und die Kichererbsen geben Sie bitte hinzu, rühren das Tomatenmark und den Ras el Hanout ein und braten beides auch kurz mit. Den Harissa (ersatzweise können Sie auch Chili, Peperoncino oder auch Sambal Oelek nehmen) geben Sie nun dazu. Anschließend gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und lassen alles etwa 12 Minuten köcheln.

**Hauptspeisen**, Fortsetzng: Marokkanischer Gemüseeintopf mit Hülsenfrüchten, Kichererbsen und roten Linsen (vegan)

Danach spülen Sie die Zucchini kalt ab, reiben sie kurz trocken, entfernen die Enden, schneiden die Zucchini in kleine Würfel und geben sie dazu. Dann lassen Sie die Zutaten weitere 12 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr köcheln. Die roten Linsen sollten jetzt weich sein! Abgeschmeckt wird der Gemüseeintopf mit Tafelsalz und Pfeffer und je nach Geschmack mit Sesamöl (oder -paste: Tahin). Danach geben Sie den Zitronensaft und etwas Zucker dazu.

Nach Belieben können Sie das Gericht mit frischen Kräutern (Petersilie, Minze, oder auch Koriander) und/oder einem Esslöffel Sojajoghurt servieren.

# **Unser Tipp:**

Das Gericht schmeckt als Eintopf ohne weitere Zugaben. Dazu passt auch Couscous, Fladenbrot oder Bulgur.

Spätzle mit veganem Wurst-Gulasch

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Spätzle

1 Zwiebel, halbiert

1 Esslöffel Pflanzenöl

500 Gramm vegane Bratwurst

2 Dosen fein gehackte Tomaten, 1 Dose hat 400 Gramm

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle, nach Geschmack

1 Teelöffel Senf (mittelscharf)

1 Esslöffel Oregano

100 Gramm Sojajoghurt

Kochen Sie die Spätzle etwa 15 Minuten im Salzwasser, gießen Sie die Spätzle durch ein Sieb ab und stellen Sie sie warm. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Danach geben Sie das Pflanzenöl in eine Pfanne, lassen es heiß werden und dünsten die Zwiebeln kurz in der Pfanne glasig. Nun geben Sie die vegane Bratwurst dazu und braten sie etwa 5-6 Minuten an.

Anschließend geben Sie die Dose mit dem Tomaten dazu und kochen die Zutaten weitere 5-6 Minuten. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Tafelsalz, Pfeffer, Oregano, Senf und Sojajoghurt. Zum Schluss lassen Sie es nochmal 10-12 Minuten köcheln bevor Sie dann anrichten und das Gericht Ihren Gästen servieren können.

Vegane Käsespätzle mit Salat

Menge: 4 Portionen

285 Gramm Dinkel-Vollkornmehl
3 Esslöffel Eiersatz
etwas Tafelsalz
3 Teelöffel Pflanzenöl
200 Milliliter Mineralwasser
3,5 Lauchzwiebeln
400 Gramm Tomaten
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 Teelöffel Zitronensaft
200 Gramm Blattsalat (zum Beispiel Rauke und Radicchio)
100 Gramm Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse (siehe Tipp auf der nächsten Seite)
50 Gramm Veganer Käse Gouda-Art (gerieben, siehe Seite Seite 26)

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius, Umluft 180 Grad Celsius, Gas Stufe 4 vor.

Dann sieben Sie das Weißmehl in eine Schüssel, geben eine Prise Tafelsalz, den Eiersatz und 2 Teelöffel Pflanzenöl dazu und mixen die Zutaten mit den Knethaken des Handrührers. Nach und nach rühren Sie bitte 150 Milliliter Mineralwasser unter, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig lassen Sie dann 60 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen.

Währenddessen spülen Sie die Tomaten ab, reiben sie kurz trocken, vierteln die Tomaten und entfernen den Strunk. Danach putzen Sie die Lauchzwiebeln und schneiden sie klein. Dann geben Sie alles in eine Salatschüssel und verrühren es mit Tafelsalz, Pfeffer, dem restlichem Pflanzenöl, 1-2 Esslöffel Mineralwasser und Zitronensaft verrühren. Anschließend putzen Sie den Salat, spülen ihn kalt ab, schleudern den Salat kurz trocken und schneiden ihn klein.

Hauptspeisen, Fortsetzung: Vegane Käsespätzle mit Salat

Jetzt schneiden Sie das Tomatenfleisch und den veganen Cashew-Kräuter-Weichkäse (siehe Tipp) in Stücke und stellen ihn dann mit den Lauchzwiebeln zur Seite.

Dann stellen Sie eine ofenfeste Pfanne in den heißen Backofen.

Danach kochen Sie bitte einen großen Topf mit 1 Esslöffel Tafelsalz in Wasser auf. Eine Portion Teig drücken Sie durch die Spätzlepresse oder einen Spätzle-Hobel in das leicht kochende Wasser. Dann lassen Sie die Spätzle einmal aufkochen und nehmen sie nach etwa 15-20 Sekunden mit einer Schaumkelle heraus. Nun legen Sie die Spätzle kurz in lauwarmes Wasser (damit sie nicht weiter garen), gießen sie ab und lassen die Spätzle in einem Sieb abtropfen. Danach schichten Sie die Spätzle mit den Tomaten, den Zwiebeln, den veganen Käsewürfeln und dem geriebenen veganen Käse Gouda-Art (siehe Tipp) in die ofenfeste Pfanne im Backofen. Den restlichen Teig verarbeiten Sie dann bitte genauso.

Zum Schluss mischen Sie den Salat und die Sauce und richten das Gericht mit den Spätzle an.

#### **Unsere Tipps:**

Wir servieren übrigens keine in Fett ausgebackenen Zwiebelringe, sondern frische, Tomaten und knackige Lauchzwiebeln.

Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse

Menge: 4 Portionen (etwa 180 Gramm)

50 Gramm Cashewkerne 1/2 Zwiebel (etwa 20 Gramm) 1/2 Knoblauchzehe 1 Teelöffel Hefeflocken etwas Tafelsalz

1 Bund gemischte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill)

1/2 Teelöffel Agar-Agar

1 Teelöffel neutrales Öl

Die Cashewkerne übergießen Sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser und weichen sie zugedeckt etwa 8 Stunden, am besten über Nacht. Dann gießen Sie die Kerne in ein Sieb ab und brausen sie kalt ab.

Die Cashewkerne und 125 Milliliter kaltes Wasser geben Sie in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen Sie jetzt, schneiden beides in kleine Würfel und fügen beides mit den Hefeflocken sowie 1 großen Prise Salz hinzu. Dann pürieren Sie das Ganze fein. Die Kräuter waschen Sie, schütteln sie trocken, hacken sie und rühren sie unter.

Das Agar-Agar kochen Sie mit 50 Milliliter Wasser in einem Topf unter Rühren einmal auf. Sobald die Flüssigkeit leicht andickt, rühren Sie die Cashewmasse unter. Dann kochen Sie das Ganze erneut auf und lassen es unter Rühren etwa 2 Minuten köcheln. Die Masse schmecken Sie danach nochmals mit Salz ab.

Anschließend fetten Sie eine kleine Schüssel mit Öl, gießen die Cashewmasse hinein, lassen sie abkühlen und lassen sie dann zugedeckt etwa 3 Stunden im Kühlschrank fest werden. Zum Schluss stürzen Sie den Cashew-Kräuter-Weichkäse aus der Form.

Bandnudeln mit Apfelmus, Walnüssen und Semmel-Bröseln (vegan)

Menge 4 Portionen

- 1 Kilogramm Äpfel (Boskoop)
- 2-3 Esslöffel Wasser
- 1 Stück Ingwer etwa 2 Zentimeter lang
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 4 Esslöffel Walnüsse gehackt
- 4 Esslöffel Semmelbrösel
- 2 Esslöffel Margarine
- etwas Tafelsalz
- 400 Gramm grüne Bandnudeln

Stellen Sie erst das Apfelmus her.

Dafür spülen Sie die Äpfel kalt ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken, schälen sie und entfernen das Kerngehäuse. Danach schneiden Sie die Äpfel bitte in Achtel. Auch den Ingwer schälen Sie bitte. Dann geben Sie die Äpfel und die Ingwerstücke mit 3 Esslöffeln Wasser in einem Topf und lassen sie etwa 16-20 Minuten köcheln.

Nun verarbeiten Sie die Zutaten mit einem Pürierstab zu Mus und schmecken sie mit Chilipulver ab. Die Margarine schmelzen Sie anschließend in einer Pfanne und rösten die Semmelbrösel sowie die Walnüsse über mittlerer Hitzezufuhr goldbraun an. Anschließend stellen Sie die Pfanne bitte zur Seite.

Jetzt kochen Sie die Nudeln in 15 Minuten in reichlich Salzwasser bissfest. Wenn die Nudeln gar sind, gießen Sie das Wasser durch ein Sieb ab, schrecken die Nudeln mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie abtropfen.

Dann geben Sie 2-3 Esslöffel Apfelmus in einen vorgewärmten Teller und legen die Nudeln darüber.

1-2 Esslöffel Apfelmus können Sie als Topping auf die Nudeln geben und mit reichlich Walnuss-Semmel-Brösel-Mischung ausgarnieren.

Dieses Gericht sollten Sie bitte sofort Ihren Gästen servieren.

Cannelloni mit Spinat und Frischkäse (vegan)

Menge: 5 Portionen

20 Cannelloni, vegan (pflanzlich, ohne Eier, ohne Milchprodukte)

800 Gramm Spinat, tiefgekühlt

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

250 Gramm Sojasahne

400 Gramm Tomaten aus der Dose, Stückchen

300 Gramm veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

200 Gramm veganer Käse, geraspelt (zum Beispiel Gouda-Art, siehe Tipp auf Seite 26)

etwas Speiseöl, zum Anbraten

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Muskat

etwas Zucker

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor.

Dann lassen Sie den tiefgekühlten Spinat auftauen und lassen ihn mit einer Prise Tafelsalz in einem Topf aufkochen. In der Zwischenzeit ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beide Zutaten in kleine Würfel beziehungsweise hacken sie und dünsten sie in einem Topf mit heißem Pflanzenöl bis die Zwiebeln glasig sind. Dann löschen Sie den Topfinhalt mit den Tomaten aus der Dose ab, geben die Sojasahne hinzu und lassen das Ganze ein paar Minuten leicht köcheln. Die Sauce schmecken Sie bitte mit Pfeffer, Tafelsalz und Zucker ab.

Anschließend geben Sie den veganen Frischkäse in den aufgekochten Spinat und würzen alles mit Muskat, etwas Tafelsalz und Pfeffer. Die Spinat-Frischkäse-Masse füllen Sie jetzt in einen Spritzbeutel und spritzen sie in die Cannelloni. Sollten Sie keinen Spritzbeutel haben können Sie einen Gefrierbeutel mit Loch an einer Ecke nehmen. Die Cannelloni füllen Sie nun in 5 Portions-Auflauf-Förmchen oder in eine Auflaufform. Danach übergießen Sie die Cannelloni mit der Tomaten-Sojasahnesauce und bestreuen sie mit dem veganem Käse Gouda-Art.

Alles im vorgeheizten Backofen etwa 15-18 Minuten backen. Anschließend mit Alufolie abdecken, damit der Käse nicht zu braun wird. Nun nochmal für 17-20 Minuten weiter backen.

Dazu können Sie Salat reichen.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten Backzeit: etwa 30-35 Minuten

## **Unsere Tipps:**

Veganer Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne
100 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Limettensaft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack
einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecke Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.

Bandnudeln mit Räuchertofu-Rahm-Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Räuchertofu
1 Bund Lauchzwiebeln
400 Gramm grüne Bandnudeln
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Pflanzenöl
etwas Zucker
2 Teelöffel Gemüsebrühe, instant
250 Gramm vegane Schlagcreme (auf Pflanzenfettbasis)
2 Esslöffel Saucenbinder, heller

Schneiden Sie den Tofu in Streifen. Dann putzen Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie kalt ab und schneiden sie in Ringe. Danach geben Sie die Nudeln in kochendes Salzwasser und garen sie etwa 15-16 Minuten bissfest.

Anschließend erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne, fügen den Tofu hinzu und braten ihn darin von allen Seiten an. Die Lauchzwiebeln fügen Sie bitte hinzu und braten sie kurz mit. Dann schmecken Sie die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer und Zucker ab.

Nun verrühren Sie 1/2 Liter Wasser und Gemüsebrühe und rühren die Schlagcreme ein. Den Tofu löschen Sie damit ab, lassen ihn dann aufkochen und rühren den Saucenbinder ein. Danach lassen Sie die Sauce erneut aufkochen (damit der Saucenbinder die Sauce bindet).

Nach dem Garen geben Sie die Nudeln in ein Sieb, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und stellen sie warm. Zum Schluss richten Sie die Nudeln mit etwas Tofu-Rahm-Sauce auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

20 Minuten Nudel-Pfanne (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm grüne Bandnudeln 1000 Milliliter Gemüsebrühe

4 Esslöffel Creme vega

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Zwiebeln

1 große Dose Mais

4 Tomaten

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Oregano

etwas Tabasco

2-3 Knoblauchzehen

etwas Basilikum

etwas Koriander, gemahlen

### Außerdem:

etwas Pflanzenöl etwas pflanzlichen Mozzarellakäse (siehe Tipp auf der nächsten Seite) eventuell etwas Hafermilch oder Sojamilch

Hacken Sie die abgezogenen Knoblauchzehen und schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in klein Würfel. Dann braten Sie beides in der Pfanne mit heißem Pflanzenöl an. Nun schneiden Sie die Tomaten klein und geben sie dazu. Anschließend fügen Sie die Gemüsebrühe, den in ein Sieb abgegossenen und abgespülten Mais sowie die Nudeln hinzu. Danach schmecken Sie alles mit den Gewürzen ab und bringen die Zutaten dann zum Kochen. Jetzt lassen Sie die Zutaten auf mittlerer Hitzezufuhr mit geschlossenem Deckel köcheln.

Nach 5-6 Minuten rühren Sie den Tomatenmark und die Creme vega ein und lassen das Ganze erneut 5-6 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Sollte die Sauce zu sehr einkochen, können Sie diese mit etwas Hafermilch oder Sojamilch verlängern, müssen diese aber noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss können Sie noch pflanzlichen Mozzarellakäse (siehe Tipp) auf die Nudeln geben und diesen bei geschlossenem Deckel verlaufen lassen.

Zubereitungszeit 10 Minuten Kochzeit: 10 Minuten

## **Unser Tipp:**

Pflanzlicher Mozzarellakäse

Menge: 1 Portion

100 Gramm Cashewkerne2 Esslöffel Flohsamenschalen2 Esslöffel Zitronensaft200 Milliliter Wasser Pfeffer, frisch aus der Mühle etwas Tafelsalz

Die Flohsamenschalen und das Wasser vermischen Sie und lassen sie für zwei Stunden stehen lassen, bis sich eine gelartige Masse gebildet hat. Zwischendurch weichen Sie die Cashewkerne ein und schütten das Einweichwasser danach weg.

Die gequollene Flohsamenmasse, die Cashewkerne und den Zitronensaft pürieren Sie zusammen in einem Mixer fein und schmecken das Ganze mit Pfeffer und Salz ab. Dann füllen Sie alles in eine kleine Schale und stellen den Mozzarellakäse bis zum Servieren kühl.

## **Unsere Tipps:**

Für den Gelierprozess noch besser zu verwenden sind bereits gemahlene Flohsamenschalen. Mittels dieses Pulvers erhalten Sie beim Gelieren eine besonders feine Masse.

Sie können den selbst gemachten "Cashewkäse" seinem italienischen Vorbild auch optisch nahe bringen: Sehr kleinere, möglichst runde Schälchen eignen sich bestens, um die typisch runde Mozzarellaform nachzubilden.

Béchamel-Hackfleisch-Lasagne (MIT BILD, vegan)

Menge: 6 Portionen

500-600 Gramm veganes Hackfleisch (2-3 Pakete)

2 Zwiebel

1 Esslöffel Tomatenmark

500 Milliliter Tomaten-Püree

etwas Oregano

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

etwas Paprikapulver (edelsüß)

90 Gramm Margarine

80 Gramm Weißmehl

1/2 Liter Gemüsebrühe

1/2 Liter Sojamilch

etwas veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co. (siehe Tipp auf der nächsten Seite)

etwas Muskat

1 Paket Lupinen Lasagneplatten

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor.

## Béchamelsauce:

Erhitzen Sie die 90 Gramm Margarine im Topf, geben Sie 80 Gramm Weißmehl dazu und schwitzen Sie es an. Dann geben Sie 1/2 Liter Gemüsebrühe langsam hinzu und rühren dabei ständig (damit es keine Klumpen gibt). Danach geben Sie 1/2 Liter Sojamilch dazu und lassen die Zutaten aufkochen. Eine Handvoll veganen Ofenkäse geben Sie jetzt in die Bechamelsauce und rühren sie gut um. Abgeschmeckt wird die Sauce mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat.

### Vegane Hackfleischsauce:

Braten Sie das vegane Hackfleisch mit 2-3 Esslöffel heißem Pflanzenöl in einem Topf an. ziehen Sie 2 Zwiebeln ab, schneiden Sie sie in Würfel und geben Sie sie zu dem Hackfleisch hinzu. Dann rühren Sie 1 Esslöffel Tomatenmark unter und löschen die Zutaten mit 500 Milliliter pürierten Tomaten und mit einem Schuss Wasser ab. Danach ziehen Sie eine Knoblauchzehe ab, hacken sie mit einem großem Küchenmesser klein und geben sie dazu. Nun schmecken Sie das Ganze mit Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano ab und lassen es 10 Minuten kochen.

## Hauptspeise, Fortsetzung: Béchamel-Hackfleisch-Lasagne, vegan

Anschließend geben Sie erst ein wenig von der veganen Hackfleischsauce in eine feuerfeste Form, darauf die veganen Lasagneblätter, nun wieder Hackfleischsauce, anschließend geben Sie die Bechamelsauce auf die Hackfleischsauce, darauf wieder Lasagneblätter und das immer so weiter. Als letztes müssen Sie bitte Bechamelsauce und vielleicht noch ein bisschen veganen Ofenkäse (siehe Tipp) darauf geben.

Zum Schluss backen Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen etwa 30 bis 40 Minuten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Backzeit: 40 Minuten



Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co.

Menge: 1 Portion

6 Teelöffel Weißmehl

4 Teelöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Mais oder Sesam)

1 gehäufter Teelöffel mittelscharfer Senf

1/2 Teelöffel Tafelsalz

2 gestrichene Teelöffel Trockenhefe (alternativ kann man auch reine Hefeflocken probieren) 300 Milliliter Flüssigkeit (Wasser, Gemüsebrühe oder Nussmilch)

Erwärmen Sie das Pflanzenöl auf mittlerer Hitzezufuhr in einer Pfanne. Fügen Sie das Weißmehl unter Rühren hinzu, so das ein glatter Brei entsteht (das ist eine Mehlschwitze). Geben Sie zu dieser Mehlschwitze nun 150 Milliliter Flüssigkeit (wir nehmen Gemüsebrühe) dazu und verrühren alles klumpenfrei. Dann reduzieren Sie die Temperatur und mischen den Senf, etwas Tafelsalz und zuletzt die Flocken unter, so dass eine breiige, homogene Masse entsteht.

Nun fügen Sie die verbleibenden 150 Milliliter Flüssigkeit unter ständigem Rühren hinzu und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur weiter reduzieren, bis der Hefebrei dickflüssig oder joghurtartig ist.

## **Unsere Tipps:**

Durch Verwendung unterschiedlicher, geschmacksintensiver Öle aus Walnüssen, Oliven, eines sehr nussigen Sonnenblumenöls oder auch anderer Senfsorten können Sie interessante Geschmacksnuancen bereiten, die selbst Feinschmecker nicht an Bechamelsauce erinnern.

Weitere, nussige Geschmacksnoten können Sie durch Verwendung unterschiedlicher Milch-Alternativen erzielen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Mandelmilch, Walnussmilch oder Getreidemilch?

Falls Sie kein Fan des Senfgeschmacks sind, reduzieren Sie ihn um die Hälfte und verwenden nur eine milde Sorte. Wenn Sie die Masse im vierten Arbeitsschritt nur bei moderater Wärmezufuhr eindicken und so die Hefe noch etwas aufgehen lassen, entfalten sie einen intensiveren Hefegeschmack. Verteilen Sie sie dann auf der Speise und sparen Sie sich die weiteren Arbeitsschritte. So geht Ihr Aufbackkäse im Ofen wunderbar locker auf. Nach dem fünften Arbeitsschritt können Sie den "Hefebrei" bei höherer Temperatur zu einer dickeren Masse aufkochen. Dadurch wird ein weiteres Aufgehen der Hefe unterbunden. So abgekocht lassen sich nicht verwendete Reste zum Überbacken für spätere Gerichte oder auch als Streichkäse verwenden.

Falls Sie gerne experimentieren, versuchen Sie es doch einmal mit frischer Hefe anstelle von Hefeflocken oder Trockenhefe. Ein Viertel des Würfels oder sogar noch weniger ist sicher schon ausreichend.

Paprika Tomaten-Cremesuppe mit veganem Hackfleisch (vegan)

Menge: 8 Portionen

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 sehr große rote Paprikaschoten

4 Esslöffel Rapsöl

500 Gramm veganes Hackfleisch

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

4 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

3 Esslöffel Weißmehl

1.4 Liter Gemüsebrühe

8 Esslöffel Tomatenmark

200 Gramm Schlagfix (vegane Schlagsahne)

### Veganes Hackfleisch:

Schälen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch. Dann schneiden Sie die Zwiebeln in feine Würfel und hacken den Knoblauch. Die vier Paprika halbieren Sie, entfernen die Kerne, den Strunk und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich (kalt) aus. Nun schneiden Sie die Schoten in kleine Würfel. Danach erhitzen Sie 2-3 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne, braten das vegane Hackfleisch an und würzen es anschließend mit Tafelsalz und Pfeffer sowie 2-3 Teelöffeln Paprikapulver.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf und dünsten die Knoblauchzehen sowie die Zwiebeln darin glasig. Die Paprikawürfel geben Sie jetzt mit 2-3 Teelöffel Paprikapulver und Tafelsalz sowie Pfeffer dazu. Danach bestäuben Sie die Zutaten mit Weißmehl und stellen eine helle Mehlschwitze (Roux) her. Das ganze löschen Sie dann mit der Gemüsebrühe ab, geben Tomatenmark hinzu, lassen alles kurz aufkochen, legen dann den Deckel drauf und lassen die Suppe etwa 10-12 Minuten köcheln.

Die Suppe pürieren Sie nach der Kochzeit mit einem Stabmixer und rühren die Hälfte des Schlagfix unter. Sie können die Suppe dann nach eigenem Geschmack mit den Gewürzen nach würzen.

Beim Anrichten verteilen Sie die Suppe auf 8 vorgewärmte Teller, geben das vegane Hackfleisch hinzu und geben den Rest des Schlagfix ober drauf.

Süßkartoffel-Möhren-Suppe mit herzhaftem Käsebrot (vegan)

Menge 8 Portionen

2 Zwiebeln, 1 Stück frischer Ingwer

1 Kilogramm Süßkartoffeln

800 Gramm Möhren, 4 Esslöffel Olivenöl

1 Liter Gemüsebrühe

2 Teelöffel Paprikapulver

etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

200 Gramm veganen Käse Gouda-Art (gerieben, siehe Tipp auf Seite 26)

- 2 Esslöffel Eiersatz, 400 Gramm Cremefine
- 2 Stängel Petersilie
- 8 Scheiben Roggenbrot

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze oder Umluft 200 Grad Celsius) vor.

Dann schälen Sie die Zwiebeln und den Ingwer und hacken beide Zutaten mit einem großem Kochmesser fein. Die Süßkartoffeln und die Möhren schälen Sie, spülen Sie danach einmal kurz kalt ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie in Scheiben oder Würfel. Das Olivenöl erhitzen Sie jetzt in einem Topf und dünsten dann die Zwiebeln mit dem Ingwer darin an. Danach geben Sie die Süßkartoffeln und die Möhren hinzu und schwitzen beide Zutaten auch kurz mit an. Das ganze löschen Sie mit Gemüsebrühe ab, würzen es mit Tafelsalz und Pfeffer und schmecken es mit Paprikapulver ab. Nun lassen Sie das Ganze etwa 20 Minuten köcheln.

Währenddessen rühren Sie den veganen Gouda-Käse und das Eiersatz mit der Cremefine in einer Schüssel glatt. Anschließend spülen Sie die Petersilie kalt ab und schütteln sie kurz trocken. Danach hacken Sie die Petersilie und vermengen sie mit der veganen Käse-Masse. Das ganze schmecken Sie jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Dann verteilen Sie es auf 8 Scheiben Roggenbrot und belegen ein Rost mit Backpapier. Die Brote legen Sie darauf und lassen sie etwa 4-5 Minuten im Backofen goldbraun backen. Nach der Backzeit nehmen Sie die Brote raus und lassen sie gut abkühlen.

Mixen Sie nun die Suppe mit einem Stabmixer glatt, rühren Sie die restliche Cremefine unter und würzen Sie die Suppe dann mit den Gewürzen. Das Ganze servieren Sie zum Schluss mit dem Brot, belegt mit dem veganem Käse Gouda-Art (siehe Tipp).

Zubereitungszeit: etwa 80 Minuten

Vegane Romanesco-Hackfleisch-Pfanne

Menge: 2 Portionen

1 Kopf Romanesco
500 Gramm veganes veganes Hackfleisch
1 Esslöffel Pflanzenöl
2 Esslöffel veganer Käse Frischkäse Art (siehe Tipp auf der nächsten Seite)
250 Milliliter Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Würzen Sie das vegane Hackfleisch mit Pfeffer und Tafelsalz und braten Sie es in einer Pfanne im heißem Pflanzenöl an. Dann teilen Sie den Romanesco in kleine Röschen, geben ihn zu dem Hackfleisch und braten kurz weiter. Den Pfanneninhalt löschen Sie nun mit der Gemüsebrühe ab und lassen ihn mit einem Deckel zugedeckt weiter garen, bis der Romanesco eine schöne Konsistenz hat. Zum Schluss rühren Sie den veganen Käse Frischkäse Art (siehe Tipp) ein und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Optional können Sie zusätzlich auch noch veganen Käse einrühren oder alles mit veganen Käse bestreut servieren.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten Kochzeit: etwa 15 Minuten

## **Unser Tipp:**

Veganer Käse Frischkäse Art

Menge: 4 Portionen

500 Gramm ungesüßter Sojajoghurt

½ Teelöffel Tafelsalz

½ Teelöffel Zwiebelpulver optional

1 Teelöffel Dill getrocknet, optional

Um die überschüssige Flüssigkeit aus dem Sojajoghurt zu entfernen, hängen Sie ein Seihtuch oder ein Küchentuch in einen hohen zylindrischen Behälter und befestigen es mit einem starken Gummiband am Behälterrand.

Den Sojajoghurt geben Sie in das Tuch und lassen ihn mindestens 8 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Danach geben Sie das Ganze in eine Schüssel, fügen die restlichen Zutaten hinzu und vermischen alles gut.

Den veganen Frischkäse können Sie in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

### Rezepthinweise:

Für dieses Rezept eignet sich natürlich jeder ungesüßte pflanzliche Joghurt. Den veganen Frischkäse sollten Sie sehr vorsichtig salzen. Das Zwiebelpulver und der getrocknete Dill sind optionale Zutaten. Je nach eigenem Belieben können Sie auch andere Gewürze und Kräuter verwenden.

### Brötchen:

Maisbrötchen, kalorienarm und kohlenhydratreduziert

Menge: 1 Portion

3 kleine Dosen Mais

40 Gramm Flohsamenschalen

20 Gramm Dinkelvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl

40 Gramm Dinkelkleie oder Weizenkleie

3 Gramm Trockenhefe

1 Prise Tafelsalz

2 Esslöffel Eiersatz

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann gießen Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, lassen ihn abtropfen und pürieren den Mais in einer Schüssel mit einem Stabmixer fein. Danach mischen Sie die Kleie, das Mehl, die Flohsamenschalen, die Hefe und das Tafelsalz miteinander. Das Eiersatz mischen Sie nun unter den pürierten Mais. Anschließend geben Sie die Mehlmischung zum Püree. Je nach Konsistenz können Sie etwas warmes Wasser hinzugeben (etwa 55-80 Milliliter). Danach verrühren Sie den Teig mit den Knethaken weiter und kneten ihn zum Schluss kurz in den Händen. Dann lassen Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt für etwa 10-15 Minuten ruhen.

Die Teigstücke wiegen Sie jetzt zu 80 Gramm ab, formen Brötchen und setzen sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Dann besprühen Sie die Brötchen noch einmal kräftig mit Wasser und backen sie im vorgeheizten Backofen etwa 50-55 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten Backzeit: etwa 45 Minuten Ruhezeit: etwa 15 Minuten

#### Kuchen/Torten:

Kirsch-Schmand-Kuchen (vegan)

Menge: 1 Portion (1 Kuchen)

1 Kilogramm Kirschen, frische (oder 2 Gläser Sauerkirschen)

200 Gramm Margarine

175 Gramm Zucker

1 Paket Vanillinzucker

etwas Tafelsalz

5 Esslöffel Eiersatz

300 Gramm Cremefine

400 Gramm Weißmehl

1 Paket Backpulver

1 Zitrone, die abgeriebene Schale davon

5 Esslöffel Hagelzucker

Heizen Sie den Backofen auf bei 175 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze oder Umluft: 150 Grad Celsius) vor.

Dann entsteinen Sie die frischen Kirschen, halbieren Sie diese oder lassen als Alternative Sauerkirschen aus dem Glas in einem Sieb abtropfen. Nun schlagen Sie den Eiersatz mit etwas Wasser (kalt) und Zucker schaumig. Bis auf die Kirschen geben Sie jetzt alle weiteren Zutaten dazu und vermengen die Zutaten gut. Dann verteilen Sie den Teig auf einem gefetteten Backblech (gleichmäßig). Nun geben Sie die Kirschen darauf, verteilen diese und geben eventuell den Saft dabei. Anschließend drücken Sie die Kirschen etwas an.

Backen Sie jetzt den Kuchen etwa 50-55 Minuten. Sie sollten ihn noch heiß mit dem Hagelzucker bestreuen. Den Kuchen schneiden Sie nach dem Backen in 20 gleich große Stücke.

#### **Unser Tipp:**

Dieser Blechkuchen ist saftig und fruchtig und der einzige Kuchen, für den wir uns die Arbeit machen und die Kirschen selbst entkernen! Sie können ihn gut einfrieren und portionsweise bei Kaffeebesuch auftauen - von dem frischen Geschmack verliert der Kuchen dabei nichts.

## Kuchen/Torten:

Prinzenrolle Torte (vegan)

Menge: 1 Torte

- 1 Prinzenrolle
- 2 Pakete Cremefine
- 2 Glas Kirschen
- 2 Tortenguss
- 200 Gramm Margarine

Machen Sie die Kekse klein und schmelzen die Margarine in einer Pfanne. Dann geben Sie dann die Cremefine auf die Torte, darauf die Kirschen und zum Schluss Tortenguss.

#### Kuchen/Torten:

Zwiebelkuchen (vegan)

Menge: 1 Portion

Für den Teig:
450 Gramm Weißmehl
220 Milliliter Wasser
50 Gramm Margarine
1 Packung Trockenhefe
etwas Tafelsalz
etwas Zucker

Für den Belag:
800 Gramm Zwiebeln
1 Esslöffel Speiseöl
3 Esslöffel Eiersatz
200 Milliliter Sojasahne
250 Gramm veganen Käse Gorgonzola Art (siehe Tipp auf Seite 24) etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle etwas Tafelsalz etwas Muskat

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

Dann geben Sie das Weißmehl, die Hefe, den Zucker und das Tafelsalz in eine Schüssel und drücken in die Mitte eine Mulde hinein. Dort geben Sie geben 220 Milliliter kaltes Wasser hinein, fügen die weiche Margarine hinzu und verkneten das Ganze dann zu einem Teig. Den Teig müssen Sie etwa eine halbe Stunde mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt ruhen.

Anschließend bestäuben Sie eine Arbeitsfläche mit ausreichend Weißmehl. Dann rollen Sie den Teig in Backblechgröße aus, legen ihn auf das Backblech und drücken Sie die Ränder nach oben an.

Danach, für die Füllung, verquirlen Sie die Sojasahne mit dem Eiersatz und mixen das mit einem Stabmixer. Nun schmecken Sie die Zutaten mit Muskat, Tafelsalz und Pfeffer ab.

Danach halbieren Sie die Zwiebeln und schneiden sie in Streifen. Jetzt dünsten Sie die Zwiebeln in einer Pfanne mit heißer Margarine an. Dann nehmen Sie den Topf von der Kochstelle, fügen die vegane Eiermasse zu und rühren alles unter. Das Ganze schmecken Sie bitte nochmal mit den Gewürzen ab und würzen es gegebenenfalls nochmal nach.

Die Füllung geben Sie dann auf den Teig, streuen den veganen Käse (siehe Tipp) darüber und backen den Kuchen etwa 25-30 Minuten im Backofen.

#### Desserts:

Geeiste Rote-Grütze-Suppe mit Joghurt-Gelee (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Sojajoghurt200 Milliliter Kirschsaft2,5 Gramm Agar-Agar2 Gläser rote GrützeZitronensaft und Puderzucker

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Das Agar-Agar mischen Sie mit kaltem Wasser und lösen es in einem Topf auf. Danach schmecken Sie den Sojajoghurt mit etwas Puderzucker und Zitronensaft ab und geben 3 Esslöffel Joghurt zur Gelatine. Das Ganze verrühren Sie und rühren danach den restlichen Sojajoghurt ein.

Nun legen Sie eine Auflaufform mit Klarsichtfolie aus und geben die Masse hinein bevor Sie diese dann mindestens 2 Stunden (mit Folie abgedeckt) im Kühlschrank kalt stellen.

Anschließend verrühren Sie das Agar-Agar mit der Hälfte des Kirschsaftes und pürieren alles. Dann geben Sie so viel Wasser hinzu, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Danach stürzen Sie das Joghurt-Gelee, schneiden es in kleine mundgerechte Stücke und servieren die Zutaten mit der Suppe.

#### Desserts:

Gefrorener Erdbeer-Joghurt (vegan)

Menge 4 Portionen

750 Gramm Tiefgefrorene Erdbeeren 1 Esslöffel Zitronensaft 1 Esslöffel Zucker 500 Gramm Sojajoghurt 2 Esslöffel Agavendicksaft

Tauen Sie 300 Gramm Erdbeeren auf und pürieren Sie sie mit dem Zitronensaft und dem Zucker zu einer feinen Sauce. Dann geben Sie die restlichen gefrorenen Erdbeeren in einem Mixer, fügen den Joghurt und den Dicksaft dazu und pürieren die Zutaten.

Das ganze verteilen Sie bitte in 4 Dessertschalen. Zum Schluss garnieren Sie das Dessert mit etwas Erdbeer-Sauce aus und servieren es so schnell wie möglich Ihren Gästen.

Zubereitungsgrad: etwa 5 Minuten

Quark-Trauben-Schicht-Creme mit Cookies (vegan)

Menge: 6 Portionen

Zubereitungsgrad: etwa 15 Minuten

500 Gramm kernlose Weintrauben

200 Gramm Schlagfix Schlagcreme (auf Pflanzenbasis)

500 Gramm Sojajoghurt

2 Esslöffel Vanillezucker (eventuell mehr)

225 Gramm American Cookies

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Geben Sie die Weintrauben in ein Sieb, spülen Sie sie kalt ab und halbieren Sie die Trauben dann. Danach schlagen Sie die Schlagfix steif und mischen sie mit dem Vanillezucker unter den Sojajoghurt mischen. Die Cookies zerbröseln Sie jetzt und schichten die Weintrauben, die Joghurt-Creme und die Cookies abwechselnd in 6 Dessert-Gläser. Abschließe müssen Sie bitte mit den Weintrauben. Das ganze stellen Sie mit der Folie abgedeckt mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank, lassen das Dessert durchziehen und servieren es dann.

## Vorspeisen:

veganen geriebenen Mandel-Parmesan Seite 03 Birnen mit Agavensaft-Joghurt (vegan) Seite 04

Blätterteig-Dreiecke mit Spinat und Feta (vegane Vorspeise) Seite 05

### Salate:

Eiersalat mit Enteneiern und Giersch und selbst gebackenem Rogen-Dinkel-Brot... Seite 06

Vegane hartgekochte Eier Seite 07

Kritharki-Salat (vegan) Seite 08

Gurken-Mais-Salat (vegan) Seite 09

Salat mit Hülsenfrüchte-Potpourri (vegan) Seite 10

Rote Bete-Salat mit Hülsenfrüchten Seite 11-12

Thüringer-Bratwurst-Salat mit Radieschen Seite 12

## Suppen:

Erbsen-Curry-Suppe (MIT BILD, vegan) Seite 13

Gazpacho (mit Bild, vegan) Seite 14

### Hauptspeisen:

Buttermilchersatz-Pfannkuchen mit beschwipsten Obstsalat (vegan) Seite 15

Flammkuchen mit veganen Käsespezialitäten und Birne (vegan) Seite 16

Gemüse-Hafer-Bällchen an Kartoffelsalat mit Zwiebel-Dressing (vegan) Seite 17

Vegane Paprika-Wurst-Pfanne Seite 18

Folienkartoffeln mit Kräuter-Quark (vegan) Seite 19

Maisnudeln mit fruchtiger Tomatensauce (vegan) Seite 20

Pasta al Pomodoro (Maisnudeln mit Tomatensauce, vegan) Seite 21

Norddeutscher Reibekuchen mit Apfelmus von Köche-Nord.de (vegan) Seite 22

Senfeier mit Kartoffeln (vegan) Seite 23

Nudelauflauf mit veganer Käsesauce (vegan) Seite 24

Veganer Käse Gorgonzola Art Seite 25

Kartoffelauflauf (vegan) Seite 26

Veganer Käse Gouda-Art Seite 27

Sahne-Möhren mit veganem Hackfleisch (vegan) Seite 28

Vegane Königsberger Klopse mit Kartoffeln Seite 29-30

Hülsenfrüchte-Eintopf (vegan) Seite 31

Marokkanischer Gemüseeintopf mit Hülsenfrüchten, Kichererbsen... (vegan) Seite 32-33

Spätzle mit veganem Wurst-Gulasch Seite 33

Vegane Käsespätzle mit Salat Seite 34-35

Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse Seite 36

Bandnudeln mit Apfelmus, Walnüssen und Semmel-Bröseln (vegan) Seite 37

Cannelloni mit Spinat und Frischkäse (vegan) Seite 38

Veganer Frischkäse mit nussigem Geschmack Seite 39

Bandnudeln mit Räuchertofu-Rahm-Sauce (vegan) Seite 40

20 Minuten Nudel-Pfanne (vegan) Seite 41
Pflanzlicher Mozzarellakäse Seite 42
Béchamel-Hackfleisch-Lasagne (MIT BILD, vegan) Seite 43-44
Veganer Ofenkäse für Auflauf, Pizza & Co. Seite 45
Paprika Tomaten-Cremesuppe mit veganem Hackfleisch (vegan) Seite 46
Süßkartoffel-Möhren-Suppe mit herzhaftem Käsebrot (vegan) Seite 47
Vegane Romanesco-Hackfleisch-Pfanne Seite 48
Veganer Käse Frischkäse Art Seite 49

### Brötchen:

Maisbrötchen, kalorienarm und kohlenhydratreduziert Seite 50

### Kuchen/Torten:

Kirsch-Schmand-Kuchen (vegan) Seite 51 Prinzenrolle Torte (vegan) Seite 52 Zwiebelkuchen (vegan) Seite 53

### **Desserts:**

Geeiste Rote-Grütze-Suppe mit Joghurt-Gelee (vegan) Seite: 54 Gefrorener Erdbeer-Joghurt (vegan) Seite: 55 Quark-Trauben-Schicht-Creme mit Cookies (vegan) Seite: 55

# Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf <u>Köche-Nord.de</u> vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg

Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern

Gerichte aus Niedersachsen

Kochrezepte aus Schleswig-Holstein

Spezialitäten aus Bremen Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich

Beilagen Rezepte

**Brot Rezepte** 

Chinesische Rezepte

Desserts, Nachspeisen

Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe

Exotisches

Flammkuchen

Fischgerichte

Fleischgerichte

Fleischlos glücklich (Christen kochen sich

vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte

Alkoholfreie Getränke

Alkoholische Getränke

Gewürze

Grundlagen, Informationen von

den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)

Kartoffel-, Gemüsegerichte

Kamelle

Kuchen, Gebäck, Pralinen

Käsegerichte

Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln

Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)

Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum

Hannover)

Menüs

Pasteten, Terrinen

Pilzrezepte

Reisgerichte

www.köche-nord.de

Koch.Mellendorf/

Salate

Saucen, Marinaden

Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)

Sonstiges

Spanische Rezepte

Syrische Rezepte

Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de

Vegetarisches

Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte

Die geheimen Burger King-Rezepte

Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)

Kochen mit Hartz IV

Essbare Wildpflanzen Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter

https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html



