



**Vegane Soßen**  
Rezepte für Bremen  
von [Köche-Nord.de](https://koeche-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 lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen  
(c) 2023 Köche-Nord.de

## Vorwort:

Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!

2019 habe ich schon mal ein „Saucen Kochbuch“ für Bremen gemacht, dies wollte ich nun erweitern und habe Ihnen 60 vegane Saucen rausgesucht. Des weiteren erwähnen ich (als unbezahlte Werbung) einige Sehenswürdigkeiten die ich durch einen Tipp von einem Bremer bekommen habe. Bitte bedenken Sie, [Köche-Nord.de](https://www.koche-nord.de) soll Werbung für unseren schönen Norden machen und ich möchte dementsprechend auch die Hansestadt Bremen nicht vergessen!



Viel Erfolg beim Nachkochen dieser veganen Rezepte

wünsch Ihnen Marcus Petersen – Clausen

<https://www.koche-nord.de>

## Inhalt:

A Seite: 03 - 06

B Seite: 07 - 13

C Seite: 14 - 23

D Seite: 24

E Seite: 25

F Seite: 26 - 33

G Seite: 34 - 35

H Seite: 36 - 39

K Seite: 40 - 46

L Seite: 47 - 48

M Seite: 49 - 52

O Seite: 53 - 54

P Seite: 55 - 59

R Seite: 60 - 61

S Seite: 62 - 64

T Seite: 65

V Seite: 66

W Seite: 67

Index: Seite: 68 - 69

## Aioli (vegan)

Menge: 1 Portion

250 Milliliter Rapsöl  
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
50 Milliliter Mineralwasser  
1 Esslöffel Essig  
1 Teelöffel braunen Zucker  
1/2 Teelöffel Tafelsalz  
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)  
3 Zehen Knoblauch



Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am einfachsten). Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und geben ihn mit dem Ei-Ersatz, dem Essig, etwas braunen Zucker, Tafelsalz und etwas Senf in eine Schüssel und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab. Dabei geben Sie bitte das Rapsöl langsam dazu und mixen weiter, bis die Masse steif ist.

Hinweis:

Achten Sie bitte darauf, dass alle Zutaten in etwa die gleiche Temperatur haben.

### Unser Tipp:

Die Aioli-Sauce schmeckt zu gegrillten Fleischersatz, Fondue, auf geröstetem Weißbrot und ist ein optimaler Begleiter zu Oliven, Schinken Spicker und anderen Kleinigkeiten.

## Ananas - Sauce (vegan)

Menge: 10 Portionen

- 1 Chilischoten, rot
- 1/2 Paprikaschoten, gelb
- 3 kleine Knoblauchzehen
- 150 Gramm Ananas, frische (Würfel)
- 2 Esslöffel Essig, Reis- oder Kokosessig
- 1/4 Teelöffel Tafelsalz, eventuell etwas mehr
- 62 Gramm braunen Zucker, eventuell mehr



Schlitzten Sie die roten Chilis mit einem Gemüsemesser längs auf und entfernen Sie eventuell die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Schoten lassen). Danach entfernen Sie noch die Stielansätze bevor Sie die Chilis mit dem Gemüsemesser in kleine Ringe schneiden. Anschließend befreien Sie die halbe Paprikaschote vom Kerngehäuse und dem Stielansatz und spülen die Schote grünlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden. Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem Gemüsemesser ebenfalls in kleine Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem kleinen Kochtopf und dünsten die vorbereiteten Zutaten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Anschließend fügen Sie die Ananas hinzu und pürieren den Topfinhalt mit einem Mixer oder Pürierstab, bis eine Paste entstanden ist.

Die Paste bringen Sie danach mit 3 - 4 Esslöffeln Wasser zum Kochen, geben den Essig, etwas Tafelsalz und Zucker hinzu und solange lassen den Topfinhalt köcheln, bis die Masse sirupartig eingekocht ist. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Sauce abkühlen, bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Die Sauce sollte übrigens fruchtigsüßsauerlich schmecken mit einer erkennbaren Salznote. In keinem Fall sollte die Ananas - Sauce wie eine Dessertsauce schmecken, Sie ist abgedeckt im Kühlschrank ungefähr 3 Monate haltbar.

### Anmerkung:

Wenn Sie die Sauce schärfer mögen, geben Sie die Chilis mit Kernen in die Sauce, oder auch nur ein paar Kerne dazu. Die Menge ist übrigens abhängig von der Säure beziehungsweise Süße der Ananas und liegt für unseren Geschmack bei 120-150 Gramm.

### Unser Tipp:

Die Ananas - Sauce passt optimal zu den Rotkohl-Golatschen.

## Apfelsauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Äpfel (zum Beispiel Boskop)

50 Gramm Margarine (vegane)

125 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen)



Schälen Sie die Äpfel, entkernen Sie sie und schneiden Sie die Äpfel mit einem großen Küchenmesser in dicke Scheiben. Dann erhitzen Sie den Weißwein (oder hellen Traubensaft) in einem kleinen Kochtopf erhitzen, fügen die Margarine hinzu und dünsten die Apfelscheiben darin bei mittlerer Hitze an. Anschließend pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab pürieren und servieren die Sauce Ihren Gästen warm.

**Unser Tipp:**

Unser vegane Apfelsauce servieren wir unter anderem zu Pfannkuchen, Kartoffelpuffer, Crêpes oder zu Desserts.

## Aprikosensauce (vegan)

Menge: 1 Portion

- 500 Gramm Aprikosen (Zuckeraprikosen)
- 500 Milliliter Wasser, kalt
- 2 Esslöffel braunen Zucker
- 3 Esslöffel Gelierzucker 3:1
- 1 Vanilleschote
- 1 Esslöffel Zitronensaft



Spülen Sie die Aprikosen mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken, entkernen Sie die Aprikosen und vierteln Sie sie mit einem Gemüsemesser. Dann geben Sie die Aprikosen in einen kleinen Kochtopf und kochen sie mit Wasser auf. Danach fügen Sie den Zucker hinzu und verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffeln. Anschließend schlitzen Sie die Vanilleschote mit dem Gemüsemesser auf, kratzen das Mark mit dem Messer aus und geben es mit dem Zitronensaft in den Kochtopf. Außerdem lassen Sie bitte den Gelierzucker einrieseln, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und lassen die Sauce gut 4 Minuten unter weiterem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und pürieren die Sauce mit einem Pürierstab sehr fein.

Danach füllen Sie die Sauce in ein geeignetes Gefäß (wir nehmen immer ein Glas mit Schraubdeckel), lassen sie offen erkalten und stellen die Aprikosensauce dann abgedeckt zum durch kühlen für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank.

**Unsere Tipps:**

Die Haut der Zuckeraprikosen ist sehr zart, so dass sie vor dem Kochen nicht entfernt werden müssen. Sicherheitshalber können Sie die fertige, noch heiße Sauce aber auch noch durch ein Sieb streichen.

Im Kühlschrank hält sich die Sauce gut verschlossen einige Tage.

Vor dem Servieren füllen wir die Sauce in einen Krug um.

**Weiterer Tipp:**

Unsere Aprikosensauce harmoniert gut mit Fischersatz und Pilzen, lässt sich aber auch sehr gut als Dessert kombinieren! Wir servieren diese Aprikosensauce außerdem zu Vanille- und Gießpudding ebenso wie zu Eis oder veganem Joghurt.

## BBQ-Sauce 1 (vegan)

Menge: 1 Portion

- 200 Milliliter Ketchup
- 4 Esslöffel Apfelessig
- 4 Esslöffel Ahornsirup
- 4 Esslöffel Worcestersauce (vegane)
- 2 Esslöffel Flüssigrauch
- 2 Esslöffel Senf (mittelscharf)
- 1 Esslöffel Tafelsalz



Verrühren Sie die Zutaten erst in einem kleinen Topf und lassen Sie sie dann kurz aufkochen, damit sich die Aromen besser verbinden.

Danach füllen Sie die Sauce noch heiß in eine Schraubflasche oder einen luftdicht verschließbaren Behälter um, lassen sie anschließend abkühlen und bewahren die Sauce im Kühlschrank auf.

## BBQ-Sauce 2 (vegan)

Menge: 2 Portionen

200 Milliliter Ananassaft  
1/2 Teelöffel Tafelsalz  
100 Milliliter Espresso  
2 Esslöffel Agavendicksaft  
2 Teelöffel Pesto, rotes, vegan  
250 Milliliter Tomatenketchup



Lassen Sie den Ananassaft erst mit dem Tafelsalz in einem Topf auf mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln (ohne Deckel). Danach rühren Sie den Espresso und den Agavendicksaft unter und lassen alles etwa 15 Minuten weiter köcheln. Die Flüssigkeit wird nach ein paar Minuten eine sirupähnliche Konsistenz annehmen. So ist sie perfekt!

Jetzt geben Sie das Pesto und den Tomatenketchup hinzu und verrühren die Zutaten gut mit der Sauce. Das Pesto sollte ein rotes mit getrockneten Tomaten sein. Danach nehmen Sie den Topf nur noch von der Kochstelle und lassen ihn abkühlen.

### Unsere Tipps:

Die Mengenangaben gelten für ein recht "normales" Aroma. Wenn Sie es gerne salziger haben möchten, sollten Sie mehr Tafelsalz nehmen oder ein wenig mehr von dem Pesto unterrühren. Wenn Sie es fruchtiger haben möchte, sollten Sie mehr Ananassaft nehmen. Aber wird empfohlen, den Mengenangaben hier zu folgen.

## BBQ-Sauce 3 für Burger (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 3 Zehen Knoblauch
- ½ Zwiebel
- 150 Milliliter Kokosmilch
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Zucker, braun
- 1 Esslöffel Balsamico
- 4 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert
- 4 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
- ½ Teelöffel, gestrichen Chiliflocken
- 2 Teelöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Majoran, getrocknet
- 1 Teelöffel Speisestärke oder Reismehl, zum Binden



Zerkleinern Sie den abgezogenen Knoblauch und die abgezogenen Zwiebeln grob. Dann geben Sie beides zusammen mit allen anderen Zutaten in ein Püriergefäß und verarbeiten das Ganze zu einer Sauce.

Bei Bedarf binden Sie die Sauce mit etwas Stärke. Die Sauce muss übrigens nicht gekocht oder erhitzt werden. Die Stärke beziehungsweise das Reismehl dienen hier als Emulgator und verhindern eine Trennung der einzelnen Zutaten sowie dass es bei zu hoher Zugabe von Balsamico und Sojasauce zu flüssig wird. Außerdem gibt die Stärke der Sauce natürlich eine schöne helle Farbe, die durch Balsamico etwas zu dunkel wird.

## Bearnaisesauce (vegan)

Menge: 1 Portion

- 1 Schalotte
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 50 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen)
- 1 Teelöffel Estragon (getrocknet)
- 100 Milliliter Wasser
- 250 Gramm Margarine
- 4 Teelöffel Eiersatz
- 200 Milliliter Mineralwasser
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- etwas französischer Estragon (frisch geschnitten)



Rühren Sie als erstes den Eiersatz in einer Schüssel mit dem Mineralwasser an. Dann ziehen Sie die Schalotte ab und schneiden sie in feine Würfel. Danach mischen Sie die Schalotte mit 2 Esslöffeln Weißweinessig, 50 Milliliter Weißwein, 1 Teelöffel getrocknetem Estragon und 100 Milliliter Wasser. Anschließend lassen Sie alles in einem Topf auf 100 Milliliter einkochen. Die Reduktion gießen Sie jetzt durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel. Dann zerlassen Sie die 250 Gramm Margarine in einem weiteren Topf und lassen sie etwa 5 Minuten sanft kochen.

Nun geben Sie den Eiersatz zu der Reduktion schlagen die Sauce mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad etwa 5 Minuten cremig schaumig auf. Die flüssige Margarine gießen Sie danach mit einem Schneebesen in einem dünnen Strahl langsam dazu und rühren sie unter. Danach nehmen Sie den Kessel aus dem Wasserbad.

Zum Schluss schmecken Sie die Béarnaise mit Tafelsalz, Pfeffer und eventuell 12 Teelöffel Zitronensaft ab.

**Unser Tipp:**

Wie empfehlen die Bearnaisesauce zu Gemüse ( Spargel, Zuckerschoten, Erbsen ), Fischersatz sowie zu Fritten und fast allen Sandwichs.

## Béchamelsauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

70 Gramm Margarine (vegane)  
40 Gramm Zwiebeln, gewürfelt  
80 Gramm Weißmehl  
½ Liter Sojamilch  
5 Gramm Tafelsalz  
1 Lorbeerblatt  
2 Körner Pfeffer  
1 Messerspitze Muskat  
1 Nelke



Zerlassen sie die Margarine in einem Topf und schwitzen Sie die Zwiebelwürfel farblos an. Dann stäuben Sie das Weißmehl mit einem Sieb dazu und schwitzen es mit an (es darf nichts braun werden). Wenn das Gemisch heller geworden ist, gießen Sie die Sojamilch (oder halb Sojamilch, halb Gemüsebrühe) dazu, lassen die Sauce unter ständigem Rühren aufkochen und mindestens 15 Minuten köcheln.

Zum Schluss gießen Sie die Sauce bitte noch durch ein Sieb um die eventuellen Klumpen zu entfernen (passieren).

### **Unser Tipp:**

Sauce Béchamel nimmt man für Aufläufe oder Lasagne. Sie hat die Aufgabe, den Auflauf nicht zu trocken werden zu lasse, kann aber zum Beispiel auch gegen Tomatensauce ersetzt werden.

## Braune Sauce (vegan)

Menge: 3 Portionen

3 Esslöffel Olivenöl  
3 Esslöffel Weißmehl  
600 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)  
3 Esslöffel Sojasauce  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Erwärmen Sie das Olivenöl erst in einem Topf, rühren Sie dann das Weißmehl ein und bräunen Sie es unter Rühren etwa 3 Minuten dunkel (Mehlschwitze). Danach rühren Sie die Gemüsebrühe vorsichtig ein und lassen das Ganze etwa 10 Minuten ohne Deckel köcheln. Nun schmecken Sie die Sauce mit Sojasauce, Pfeffer und Tafelsalz ab.

### Unser Tipp:

Braune Sauce passt als Beigabe zu Schmorgerichten, Geschnetzeltes und kurzgebratenem oder gekochtem Fleischersatz. aber auch zu Kartoffeln und Rotkohl.

## Burgundersauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

40 Gramm Zwiebeln (Perlzwiebeln)  
10 Gramm Zucker  
etwas Gemüsebrühe (vegane)  
etwas Zitronensaft  
etwas Tafelsalz  
40 Gramm Rapsöl  
50 Gramm Weizenmehl  
375 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)  
125 Milliliter Rotwein (Burgunder)



Ziehen Sie die Zwiebeln ab und überbrühen Sie sie mit kochendem Wasser. Danach bräunen Sie den Zucker in einem Topf bei starker Hitze, geben etwas Gemüsebrühe, etwas Zitronensaft und etwas Tafelsalz hinzu und schmoren die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze, bis sie glasig sind.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einen weiteren Topf, geben das Weißmehl hinzu und erhitzen es unter Rühren so lange, bis es fast dunkelbraun ist. Damit keine Klumpen entstehen, gießen Sie jetzt nach und nach die Gemüsebrühe hinzu und schlagen die Sauce mit einem Schneebesen durch. Anschließend geben Sie die Zwiebeln in die Sauce, bringen diese zum Kochen und lassen die Sauce bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen.

Zum Schluss schmecken Sie die Sauce bitte mit Tafelsalz und Burgunder ab.

### **Unser Tipp:**

Wir servieren die herzhaft und aromatische Burgundersauce zu Fleischersatzgerichten wie Filet oder Schnitzel.

Champignon- oder Pilzsauce (vegan)  
eine einfache Pilzsauce - super zu Spätzle, Knödeln, Nudeln.

Menge: 2 Portionen

1 kleine Zwiebel  
250 Gramm Champignons, frische, dunkle  
2 Esslöffel, gestrichen weißes Mehl  
300 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)  
1 Teelöffel Gemüsebrühe (vegan)  
etwas Tafelsalz  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
etwas Petersilie, gehackte  
etwas Butasan (Alternative zu Butterschmalz)

**Außerdem:**

1/2 Bund Petersilie

Spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie die kurz trocken und zupfen Sie dann die Blättchen von den Stängeln (dafür nehmen Sie bitte den Busch Petersilienblättchen in die eine Hand, die Stängel in die andre Hand und trennen die Blättchen durch einfaches drehen der Hände in entgegengesetzte Richtungen). Danach hacken Sie die Petersilie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein und ziehen außerdem Sie die Zwiebel ab, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in sehr fein Würfel schneiden. Anschließend putzen Sie bitte die Pilze (siehe Tipp auf Seite 14) und vierteln sie mit einem Gemüsemesser.



**Fortsetzung:**

Champignon- oder Pilzsauce (vegan)

eine einfache Pilzsauce - super zu Spätzle, Knödeln, Nudeln.



Danach geben Sie das Butasan in eine Pfanne, zerlassen die Butterschmalzalternative und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie die Pilze dazu und braten sie bei mittlerer Hitze etwas an. Nun bestäuben Sie den Topfinhalt mit weißem Mehl, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und löschen sie mit der pflanzlichen Milch ab. Anschließend würzen Sie die Sauce mit der Gemüsebrühe und etwa Paprikapulver auf und lassen sie bis zur gewünschten Konsistenz bei mittlerer Hitze einkochen. Zum Schluss schmecken Sie die Champignon - oder Pilzsauce mit Pfeffer, Tafelsalz, Paprikapulver und der gehackten Petersilie ab und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel zu Spätzle.

**Unser Tipp:**

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

**Weiterer Tipp:**

Champignon- oder Pilzsauce passt zum Beispiel gut zu Nudeln, Gemüsepfannen, Kartoffelpuffer oder Kartoffelrösti.

## Champignonsauce (vegan)

Menge: 1 Portion

½ Zwiebel  
1 Handvoll Champignons  
2 Esslöffel Weißmehl  
1 ½ Esslöffel Mandelmus  
150 Milliliter Wasser  
etwas Gemüsebrühe, gekörnte (vegane)  
1/2 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Chili  
2 Esslöffel Rapsöl



Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebel in feine Würfel. Dann spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken die Petersilie klein. Danach putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Das Mandelmus rühren Sie nun mit etwas heißem Wasser glatt, bis es eine sahnige Konsistenz hat. Dann erhitzen Sie in einem Topf das Pflanzenöl, braten darin die Zwiebeln und die Champignons an und würzen die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer und Chili. Anschließend löschen Sie das Ganze mit dem Wasser ab und fügen das Brühepulver hinzu. Danach lassen Sie alles aufkochen, heben dann die "Mandelsahne" unter und lassen alles nochmals aufkochen. Je länger Sie die Zutaten jetzt kochen lassen, umso dicker wird die Sauce. Zum Schluss rühren Sie die gehackte Petersilie bitte unter.

### Unsere Tipps:

Sie können die Sauce zu Nudeln, Reis und Gemüse servieren.

### Weiterer Tipp:

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.

## Chili - Cheese - Sauce (vegan)

Menge: 1 Portion

330 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

1 Süßkartoffeln

2 kleine Möhren

ein paar Gewürze, nach Geschmack

100 Milliliter Sonnenblumenöl

100 Milliliter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)

12 Scheiben Jalapeños aus dem Glas

4 Esslöffel Flüssigkeit (Jalapeño - Sud) aus dem Glas

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Hefeflocken

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Stärkemehl

2 Esslöffel Knoblauchpulver

2 Esslöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel Tafelsalz



Schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren, spülen Sie beide Zutaten kalt ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann dünsten Sie die Kartoffeln und die Möhren etwa 10 Minuten in Salzwasser. Nach dem Dünsten pürieren Sie die Kartoffeln und die Möhren mit den restlichen Zutaten im Mixer fein. Falls Ihnen die Masse zu dick ist, können Sie etwas Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Dieses Rezept ergibt eine große Portion Dip. Sie können den Dip auch aufteilen und einfrieren.

**Unser Tipp:**

Diesen Dip können Sie zu Tortilla - Chips, als käsige Sauce zu Nudeln, zu Nachos oder veganen Käsemakkaroni reichen.

## Chimichurri (vegan)

Menge: 1 Portion

600 Milliliter Sonnenblumenöl  
300 Milliliter Rotweinessig  
1 Tasse Salzwasser (Sole), erkläre ich in der Beschreibung  
250 Gramm Petersilie  
3 Zehen Knoblauch, frisch  
4 Lorbeerblätter  
6 Frühlingszwiebeln  
2 Esslöffel Oregano  
1 Esslöffel Thymian  
1 Esslöffel Kreuzkümmel  
3 Esslöffel Paprikapulver, geräuchertes (Pimenton Hojilla), gerne auch in grob  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
eventuell Tafelsalz



Kochen Sie für die Sole 2 Tassen Wasser in einem kleinen Topf mit 3 Esslöffel Tafelsalz, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Das ist wichtig, damit sich das Tafelsalz später nicht am Boden absetzt.

Danach spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stielen und hacken die Petersilie sehr fein. Die Frühlingszwiebeln spülen Sie auch kurz ab, schneiden sie ebenfalls klein und hacken den abgezogenen Knoblauch auch ganz fein. Jetzt mischen Sie alle Zutaten, geben die ganzen Lorbeerblätter dazu und entnehmen sie nach der Ziehzeit wieder.

Anschließend geben Sie die Zutaten in eine Schüssel mit Deckel und lassen sie im Kühlschrank etwa 2 Wochen ziehen, Sie können die Sauce auch vorher schon verwenden, es schmeckt aber besser wenn es richtig lange gezogen hat.

**Unser Tipp:**

Chimichurri-Sauce passt zu allem, was vom Grill kommt.

## Cumberlandsauce (vegan)

Menge: 1 Portion

- 1 Glas Johannisbeergelee
- 3 Esslöffel Orangensaft
- 1 Teelöffel Meerrettich
- 1 Teelöffel Dijonsenf
- 3 Esslöffel Sherry
- etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle



Verrühren Sie alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander, schmecken Sie sie ab und würzen Sie die Sauce eventuell noch nach.

### **Unser Tipp:**

Sauce Cumberland würzen wir zum Beispiel zu Pasteten, Terminen, Fonduesauce oder deftigen Gerichten servieren.

## Curry - Sauce (vegan)

Zu Reis oder zu Fischersatz.

Menge: 4 Portionen



1/2 Stangen Lauch / Porree  
1/2 Zwiebel  
1 Esslöffel Rapsöl  
300 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)  
100 Milliliter Kokosmilch, ungesüßte (aus der Dose)  
70 Milliliter Ananassaft  
80 Gramm Sojasahne  
2 Esslöffel Currypulver  
2 Esslöffel weißes Mehl  
1/2 Zehe Knoblauch, gehackte  
1 Teelöffel Ingwerpulver  
1 Banane, zerdrückt  
1 Apfel, in Stücken (zum Beispiel Boskop)  
1 Esslöffel Tomatenmark  
etwas Tafelsalz

Halbieren Sie als erstes den Lauch längs mit einem großen Küchenmesser, spülen Sie ihn kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), entfernen Sie die Stielansätze und schneiden Sie den Lauch danach mit dem großen Küchenmesser in Streifen. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem kleinen Kochtopf, dünsten die Zwiebelwürfel und den Lauch sowie die Bananenscheiben darin an und geben den Apfel mit dem Tomatenmark und Currypulver dazu. Nun verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten sie etwas bei mittlerer Hitze an. Danach bestäuben Sie den Topfinhalt mit Mehl, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und gießen den Kochtopf danach mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auf. Anschließend lassen Sie die Sauce noch 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und rühren dann mit einem Schneebesen kräftig um.

Während der 10 Minuten putzen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipp), schneiden ihn in Scheiben und ziehen den Knoblauch ab, bevor Sie ihn mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach geben Sie den Ingwer, den Knoblauch, etwas Ananassaft, die Sojasahne und die Margarine in die Sauce, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und pürieren die Sauce mit einem Pürierstab.

Zum Schluss gießen Sie die Curry - Sauce durch ein feines Sieb (das nennt man passieren), würzen sie nach eigenem Belieben mit Tafelsalz und servieren die Sauce Ihren Gästen zum Beispiel zu Reis oder Fischersatz.

Fortsetzung:

Curry - Sauce (vegan)

Zu Reis oder zu Fischersatz.



Verfeinert:

Sie können auch eine mittelscharfe rote Chilischote vom Stielansatz, Kernen befreien und sie in feine Streifen, bevor Sie die Schote und unter die Sauce rühren.

Das sieht sehr dekorativ aus und die Sauce erhält einen pikanteren Geschmack!

Wok - Gemüse - Sauce:

Wenn Sie die Sauce in einem Wok zubereiten sollten Sie die Currysauce nicht pürieren.

Sie können übrigens auch eine rote Paprika mit Ananas in Würfel schneiden, eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und dann alles mit kalt abgewaschenen Sojasprossen und einigen eingeweichten Chinapilzen in Rapsöl anbraten. Anschließend rühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel in die Currysauce und schmecken die Sauce mit Cayennepfeffer ab.

Dies ist übrigens eine klassische Sauce zu asiatischen Gerichten aus dem Wok.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

**Weiterer Tipp:**

Curry Sauce essen unsere Gäste sehr gerne zu veganen Bratwürsten, Nudeln, Frikadellen, Gemüsebratlingen, Schnitzel und Filet Natur oder zu Kartoffeln.

## Currysauce 1 (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 kleiner Apfel, geschält, entkernt und klein gewürfelt (Boskoop)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt
- 1 kleine Chilischote, rot, entkernt und gehackt
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Tube Tomatenmark
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 250 Milliliter Wasser
- etwas Tafelsalz



Dünsten Sie den Apfel, die abgezogene und gewürfelte Zwiebel, den abgezogenen und gewürfelten Knoblauch sowie den Chili in einem Topf mit heißem Rapsöl an. Dann geben Sie das Currypulver und das Tomatenmark dazu und dünsten die beiden Zutaten unter Rühren auch etwas an. Danach löschen Sie das Ganze mit Wasser und Apfelessig ab, fügen das Paprikapulver hinzu und lassen die Sauce etwa 10 Minuten kochen (ohne Deckel).

Zum Schluss geben Sie den Agavendicksaft hinzu und schmecken die Sauce mit Tafelsalz ab.

### Unsere Tipps:

Wir mixen das Ganze einmal mit dem Pürierstab durch, muss aber nicht unbedingt sein. Wenn Sie es nicht so scharf mögen, nehmen Sie einfach weniger Chili oder entkernen die Chilis vor der Verarbeitung. Durch den Apfel wird die Sauce übrigens schön fruchtig.

### Weiterer Tipp:

Curry Sauce essen unsere Gäste sehr gerne zu veganen Bratwürsten, Nudeln, Frikadellen, Gemüsebratlingen, Schnitzel und Filet Natur oder zu Kartoffeln.

## Currysauce 2 (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Naturreis, gekocht  
1840 Milliliter Wasser  
8 Esslöffel Hefe (Nährhefe)  
4 Teelöffel Knoblauchpulver  
4 Teelöffel Currypulver



Pürieren Sie den gekochten Reis mit dem Wasser etwa 12 Minuten. Dann geben Sie die übrigen Zutaten dazu und pürieren alles noch einmal. Danach erhitzen Sie die Sauce in einem Kochtopf unter ständigem Rühren, bis sie Blasen wirft.

### **Unser Tipp:**

Diese Sauce können Sie gut zu Reis, Nudeln oder Blumenkohl und Spargel servieren.

### **Weiterer Tipp:**

Curry Sauce essen unsere Gäste sehr gerne zu veganen Bratwürsten, Nudeln, Frikadellen, Gemüsebratlingen, Schnitzel und Filet Natur oder zu Kartoffeln.

## Dillsauce (vegan)

Zu gekochtem Fischersatz oder Fleischersatz beziehungsweise zu Gemüse.

Menge: 2 Portionen



80 Gramm Margarine (vegane)  
80 Gramm weißes Mehl  
1000 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)  
2 Esslöffel Essig  
2 Teelöffel braunen Zucker  
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
100 Milliliter Mineralwasser  
4 Esslöffel Dill, frisch, gehackter  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer , frisch aus der Mühle

Spülen Sie als erstes den Dill ab, schütteln Sie ihn kurz trocken, zupfen Sie dann die Spitzen von den Stängeln und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Danach Füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Nun erhitzen Sie die Margarine in einem kleinen Kochtopf und rühren danach das weiße Mehl mit einem Schneebesen ein. Anschließend braten Sie das Mehl bei mittlerer Hitze etwas an um eine Mehlschwitze herzustellen. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und würzen die Sauce nach Bedarf mit etwas Tafelsalz und Pfeffer. Nun lassen Sie die Sauce etwa 10 Minuten unter Rühren auf kleiner Hitze kochen und legieren die Dillsauce schließend die Sauce mit dem Ei-Ersatz, bevor Sie den gehackten Dill hinzufügen.

### **Unser Tipp:**

Legieren heißt Suppen und Soßen mit Ei (beziehungsweise Ei-Ersatz) oder Mehl eindicken

### **Weiterer Tipp:**

Dillsauce passt Unsere Meinung nach zu veganen Fischersatz, Kloppen, Gerichten mit Avocado, Gurken und/oder Auberginen.

## Exotische Würzsauce (vegan)

Menge: 5 Portionen

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten, rote  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 große Dose Aprikosen  
100 Gramm Gewürzgurken  
300 Milliliter Tomatenketchup  
4 Esslöffel Agavendicksaft  
1 Orange, abgerieben; Schale und Saft  
nach eigenem Belieben Tafelsalz



Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und hacken Sie beides fein. Dann halbieren Sie die Chilischote, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es nicht so scharf mögen) und schneiden die Schote in feine Ringe. Danach dünsten Sie alle drei Zutaten in 1 Esslöffel heißem Rapsöl in einem Topf an.

Anschließend lassen Sie die Aprikosen abtropfen, schneiden die Aprikosen und die Gurken klein und pürieren sie mit einem Pürierstab. Nun geben Sie die pürierten Zutaten mit dem Ketchup zur Zwiebelmischung, erhitzen das Ganze und schmecken die Sauce mit dem Saft der Orange, der abgeriebenen Orangenschale, dem Agavendicksaft, dem Tafelsalz und etwas Pfeffer pikant ab.

### Unsere Tipps:

Unsere exotische Würzsauce harmoniert mit vielen denkbaren weiteren Zutaten und verleiht zum Beispiel Dressings, Saucen und Marinaden eine köstliche Süße und sorgt für eine ausgewogene, aromatische Weichheit.

## Fenchel-Sauce mit veganem Gorgonzola und Frischkäse (vegan) Zum Beispiel zu Nudeln oder Spaghetti

Menge: 2 Portionen



- 1 kleiner Fenchel
- 1 kleine Zwiebel, in feine halbe Scheiben geschnitten
- 1 große Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten
- 1 kleine Dose Cocktailtomaten, oder frische Cocktailtomaten verwenden
- 100 Gramm veganen Gorgonzola (siehe Tipps auf Seite 27)
- 2 Esslöffel Frischkäse (siehe Tipps auf Seite 28)
- etwas Kräutersalz
- etwas Rapsöl

Entfernen Sie als erstes die oberen Wurzelansätze des Fenchel mit einem Sägemesser (Brotmesser). Dann spülen Sie die Fenchelknolle mit kaltem Wasser ab, halbieren die Knolle und schneiden den Stielansatz (Strunk) mit einem Gemüsemesse keilförmig raus. Danach schneiden Sie den Fenchel mit einem großen Küchenmesser in feine Streifen. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und schwitzen danach den Fenchel zusammen mit der Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig. Nun geben Sie den veganen Gorgonzola (siehe Tipps) in kleinen Stücken dazu und lassen ihn unter Rühren mit einem Kochlöffel schmelzen. Danach geben Sie den veganen Frischkäse (siehe weiterer Tipp) dazu und gießen die Sauce mit den Cocktailtomaten aus der Dose auf (sollten Sie keine frischen Tomaten verwendet. Wird die Sauce nicht flüssig genug, dann können Sie noch ein wenig Wasser oder Tomatensaft dazu geben).

Zum Schluss lassen Sie Fenchel - Sauce bei mittlerer Hitze sämig einkochen und schmecken sie vor dem Servieren noch mit Kräutersalz ab.

Fortsetzung:

Fenchel-Sauce mit veganem Gorgonzola und Frischkäse (vegan)

Zum Beispiel zu Nudeln oder Spaghetti



### Unsere Tipps:

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 veganen Käse 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.

Fortsetzung:

Fenchel-Sauce mit veganem Gorgonzola und Frischkäse (vegan)

Zum Beispiel zu Nudeln oder Spaghetti



### Weiterer Tipp:

Veganer Frischkäse

Menge: etwa 400 Gramm Frischkäse

250 Gramm Cashewkerne, mindestens vier Stunden, am besten über Nacht in Wasser eingeweicht und abgossen

100 Milliliter Reis-, Soja- oder Mandelmilch

abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

Saft einer halben Zitrone

1 Teelöffel Cumin

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### Außerdem:

nach eigenem Belieben in feine Ringe geschnittene Lauchzwiebel, Schnittlauch oder andere Kräuter

Falls noch nicht geschehen, gießen Sie die eingeweichten Cashewnüsse ab und lassen sie abtropfen. Dann geben Sie alle Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer und zerkleinern sie auf höchster Stufe, bis eine geschmeidige Creme entsteht. Die wird dann mit Pfeffer und Tafelsalz abgeschmeckt. Zu dem Cashew-Frischkäse können Sie ein frisches, geröstetes Brot reichen.

### Noch ein Tipp:

Fenchel Sauce servieren wir übrigens zu Gerichten mit Tomaten, Salate, Radieschen oder Blumenkohl.

## Frankfurter grüne Sauce (vegan)

Menge: 3 Portionen

- 1 Paket Kräuter für Grüne Sauce, frisch oder Tiefkühl
- 1 Becher veganen Joghurt (Alpro Soya Yofu natur, 500 Gramm)
- 1/2 Glas Mayonnaise ohne Ei (etwa 100 Gramm)
- 1/2 Paket Sahne-Ersatz (Alpro Soya Cuisine, etwa 100 Gramm)
- 2 Mittelgroße Gewürzgurken, gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
- 1 kleine Zitrone, ausgepresst
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die frischen Kräuter kalt ab, schütteln Sie sie kurz trocken und schneiden Sie die Kräuter dann sehr fein oder zerkleinern Sie sie in der Küchenmaschine (eine Tiefkühlpackung muss nicht aufgetaut werden, sie taut in der Mischung von selbst auf). Danach spülen Sie die Gurken kalt ab, halbieren sie und entfernen mit einem Teelöffel die Kerne der Gurke. Anschließend schneiden Sie die Gurke in Würfel, ziehen die die Knoblauchzehen ab und schneiden sie ebenfalls sehr fein in Würfel. Außerdem pressen Sie bitte die Zitrone aus. Nun verrühren Sie alle Zutaten miteinander in einer Schüssel und mischen den Zitronensaft unter. Danach würzen Sie alles mit etwas Pfeffer und Tafelsalz und lassen die Zutaten mit der Folie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen.

### **Unser Tipp:**

Unsere grüne Soße wird am besten zu Kartoffelgerichten serviert. Die Sauce harmoniert geschmacklich sehr gut mit Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln und normalen Stampfkartoffeln (Kartoffelpüree).

## Fruchtsauce 1 (vegan)

Menge: 1 Portion

250 Milliliter Fruchtsaft, (zum Beispiel Traubensaft, Kirschsft, Johannisbeersaft)

1 Esslöffel Zucker

1 Teelöffel Speisestärke

1 Esslöffel Zitronensaft



Bringen Sie den Fruchtsaft in einem Topf mit dem Zucker zum Kochen. Dann rühren Sie die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit 3 Esslöffel kaltem Wasser an, rühren die Mischung in den kochenden Saft und lassen den Saft kurz aufkochen (so entwickelt sich eine Bindung). Nach dem Aufkochen ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen die Sauce unter häufigem Rühren abkühlen. Zum Schluss schmecken Sie die Sauce mit Zitronensaft und etwas Zucker leicht süßsauer ab und servieren sie Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Diese Fruchtsauce können Sie zum Beispiel zu Vanillepudding oder zu einer Quarkspeise reichen.

## Böttcherstraße (Bremen)

Die Böttcherstraße ist eine etwa 110 Meter lange berühmte Straße in der Bremer Altstadt, die aufgrund ihrer Architektur zu den Kulturdenkmalen und Touristenattraktionen in Bremen zählt. Die meisten Gebäude sind übrigens in der Zeit von 1922 bis 1931 entstanden und hauptsächlich Ludwig Roselius (1874–1943), einem Bremer Kaffeekaufmann und Mäzen, zu verdanken. Roselius beauftragte die Architekten Eduard Scotland (1885–1945), Alfred Runge und den Bildhauer Bernhard Hoetger (1874–1949) mit der künstlerischen Gestaltung. Die Straße und ihre Gebäude sind ein seltenes Beispiel für die Architektur des Expressionismus. Von den Häusern können mehrere dem Stil des Backsteinexpressionismus zugeordnet werden. Die Böttcherstraße steht seit 1973 als Gesamtanlage unter Denkmalschutz.



## Skulpturen, Reliefs, Brunnen

Eva auf dem Schwan, 1906 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Jugend, 1909 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Weiblicher Torso, 1909 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Der Tag, 1910 von Bernhard Hoetger, Nachguss aus Gussstein

Der Abend, 1911 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Dämmerung, 1912 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Krugträgerin, 1912 von Bernhard Hoetger aus Gussstein

Mutter und Kind, 1912 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Panther, die Nacht tragend, 1912 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Silberlöwe, den Tag tragend, 1912 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Ludwig Roselius-Büste, 1922 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Mädchenkopf, 1924 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Moorfrau, 1924 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Bacchus, 1928 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Kopf Paracelsus, 1936 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Schauender Knabe, 1936 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Schreitende, 1936 von Bernhard Hoetger aus Bronze

Der Lichtbringer, 1936 von Bernhard Hoetger als Bronzerelief

SiebenFaulenBrunnen, 1930 von Bernhard Hoetger aus Backstein und Bronze

[https://de.wikipedia.org/wiki/B%C3%B6ttcherstra%C3%9Fe\\_\(Bremen\)](https://de.wikipedia.org/wiki/B%C3%B6ttcherstra%C3%9Fe_(Bremen))

Bild: Böttcherstraße (Bremen)



Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

## Fruchtsauce 2 (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Obst oder mehr

2 Esslöffel Zucker

2 Esslöffel Speisestärke

2 Esslöffel Flüssigkeit, kalte (Wasser, Fruchtsaft oder Alkohol)



Spülen Sie das Obst kalt ab, reiben Sie es mit einem sauberen Handtuch kurz trocken und pürieren Sie das Obst. Dann geben Sie 23 Esslöffel Zucker hinzu und mixen das Ganze einmal mit dem Pürierstab durch.

Das Fruchtpüree lassen Sie anschließend in einem kleinen Topf aufkochen, rühren 23 Esslöffel Speisestärke in 23 Esslöffel kalter Flüssigkeit an (in einer kleinen Schüssel) und mischen die Stärke unter die Sauce. Danach lassen Sie die Sauce kurz weiter kochen (so entsteht die Bindung), dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen ihn abkühlen.

### **Unser Tipp:**

Diese Fruchtsauce können Sie zum Beispiel gut zu Eis oder anderen Desserts servieren.

## Fruchtsauce 3 (vegan) zu Eis oder anderen Desserts

Menge: 4 Portionen



- 150 Gramm Obst oder mehr
- 2 Esslöffel Zucker oder Agavendicksaft
- 2 Esslöffel Speisestärke
- 2 Esslöffel Flüssigkeit, kalte (Wasser, Fruchtsaft oder Alkohol)

Spülen Sie das Obst mit kaltem Wasser ab, reiben Sie es kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schälen Sie es eventuell bevor Sie das Obst eventuell von den Kernen befreien. Danach geben Sie das Obst in eine Schüssel und pürieren es mit einem Pürierstab. Anschließend geben Sie 2 - 3 Esslöffel Zucker oder Agavendicksaft dazu und mixen den Schlüsselinhalt nochmal durch

Nun füllen Sie das Fruchtpüree in einem kleinen Kochtopf und lassen es bei mittlerer Hitze einmal aufkochen. Nebenbei rühren Sie 2 - 3 Esslöffel Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit 2 - 3 Esslöffel kalter Flüssigkeit an und mischen die aufgelöste Speisestärke dann unter die Sauce. Anschließend lassen Sie die Fruchtsauce noch kurz weiter köcheln (damit die Stärke die Sauce binden kann), ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle und lassen die Sauce kurz abkühlen bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel zu Eis oder anderen Desserts servieren.

### **Unser Tipp:**

Unsere Fruchtsauce eignet sich sowohl als Ergänzung für Süßspeisen, Quarkspeisen oder auch für herzhaftere Speisen.

## Grüne Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1/2 Zitrone, Saft und Abrieb davon
- 1/2 Teelöffel Senf, scharfer
- 250 Gramm veganer Joghurt (zum Beispiel Sojajoghurt)
- 3 Esslöffel vegan Frischcreme (zum Beispiel von REWE)
- 1/2 Kästchen Kresse
- 5 Stiele Petersilie
- 5 Halme Schnittlauch
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und entfernen Sie dann die Stiele bevor Sie die Blättchen mit einem großen Küchenmesser klein hacken. Danach schneiden Sie die Kresse vom Beet und verrühren die Kräuter in einer Schüssel mit der Kresse, dem vegan Frischcreme sowie der dem veganen Joghurt. Anschließend spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben die Schale mit einem Zestenreiser (oder notfalls mit einer Küchenreibe) ab und geben die Schale zu der Masse in die Schüssel.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft mit einer Zitronenpresse aus. Anschließend geben Sie die Zwiebelwürfel, den Zitronensaft, den Senf, etwas Pfeffer und das Tafelsalz in die Kräuterdickmilch. Zum Schluss verrühren Sie die grüne Sauce nochmal mit einem Schneebesen und servieren sie Ihren Gästen.

### Unser Tipp:

Unsere grüne Soße wird am besten zu Kartoffelgerichten serviert. Die Sauce harmoniert geschmacklich sehr gut mit Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln und normalen Stampfkartoffeln (Kartoffelpüree).

## Gurkensauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 Gewürzgurken, aus dem Glas, mittelgroße  
2 Esslöffel Margarine (vegane)  
2 Esslöffel Weißmehl  
etwas Gurkenflüssigkeit  
etwas Gemüsebrühe, instand (vegane)  
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Dill, frisch gehackt



Schneiden Sie die Gewürzgurken in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem kleinen Topf und fügen die Gewürzgurken hinzu. Danach lassen Sie die Gewürzgurken glasig, bestäuben sie mit einem Sieb (damit es keine Klumpen gibt) mit Weißmehl, rühren das Mehl etwas ein und mit löschen die Zutaten so viel Gurkenflüssigkeit ab, dass eine schön sämige Sauce entsteht. Anschließend schmecken Sie die Sauce mit etwas Gemüsebrühe und Pfeffer ab und rühren zum Schluss den kalt abgespülten und gehackten Dill unter.

### Unsere Tipps:

Wir servieren unsere Gurkensauce übrigens zum Beispiel zu Bohnen, Gerichten mit Dill, Fenchel, Knoblauch, Kohl, Kopfsalat, Rote Bete, Sellerie und Zwiebeln, Sie können die Sauce aber auch sehr gut zum Semmelknödeln servieren.

## Hagebuttensauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Milliliter Sojasahne  
200 Milliliter Sojamilch  
4 Esslöffel Hagebuttenmarmelade  
2 Esslöffel Currypulver  
1 Esslöffel Paprikapulver  
etwas Zitronensaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Erwärmen Sie die Sojasahne und die Sojamilch in einem Topf, rühren Sie die Hagebuttenmarmelade ein und geben Sie das Paprikapulver sowie das Currypulver dazu. Dann lassen Sie die Zutaten einmal aufkochen und lassen die Sauce bei mittlerer Hitze sämig einkochen. Zum Schluss schmecken Sie die Sauce mit einem Spritzer Zitronensaft, etwas Tafelsalz und Pfeffer ab und servieren sie Ihren Gästen.

### **Unser Tipp:**

Hagebuttensauce, auch Rosensoße genannt, hat einen herzhaften- fruchtigen Geschmack und harmoniert sehr gut zu allen Fleischersatz Gerichten. Sie können die Sauce übrigens auch anstelle von Preiselbeeren verwenden!

## Holländische Sauce 1 (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Margarine, vegan, zum Beispiel Alsan  
etwas Tafelsalz  
etwas Muskat  
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle  
200 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine), oder Hafersahne  
3 Esslöffel, gestrichen Kartoffelstärke  
200 Milliliter Wasser, warm  
3 Spritzer Zitronensaft  
1 Teelöffel Kurkuma



Zerlassen Sie die Margarine in einem Topf (sie darf nicht kochen, also schmelzen Sie die Margarine bitte bei mäßiger Hitze!)

Dann rühren Sie die Kartoffelstärke in einer Schüssel mit dem Schneebesen klumpenfrei (am besten sieben Sie die Stärke in den Topf) und rühren das warme bis heißen Wasser ein. Danach rühren Sie die Zutaten nach und nach unter die geschmolzene Margarine und rühren, bis diese eine dickflüssige Konsistenz hat. Eventuell reicht schon ein Teil des Stärke - Wassers, das hängt natürlich davon ab, wie dickflüssig Sie die Sauce haben möchten. Anschließend rühren Sie die Sojasahne, Tafelsalz, Pfeffer, Muskatnuss und Kurkuma (für die Farbe) unter und schmecken die Sauce zum Schluss mit den Gewürzen ab.

### Unsere Tipps:

Das Wasser können Sie durch Gemüsesud von dem Gemüse (Spargel, Blumenkohl etc.), das Sie zur Sauce reicht, ersetzen. Geschmackliche Veränderungen können Sie erreichen, indem Sie einen Esslöffel getrockneten Estragon dazu geben.

### Weiterer Tipp:

Die vegane Holländische Sauce wird bei uns meistens zu Fischersatz und Gemüse wie beispielsweise Spargel, Kartoffeln oder Blumenkohl gereicht.

## Holländische Sauce 2 (vegan)

Zu Gemüse wie zum Beispiel Spargel.

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Margarine (vegane)

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

100 Milliliter Mineralwasser

1 Zitrone, den Saft davon

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Teelöffel Muskat



Geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann schmelzen Sie die Margarine in der Mikrowelle oder in einem kleinen Kochtopf, lassen sie dabei aber nicht zu heiß werden! Danach füllen Sie den Ei-Ersatz zusammen mit ein wenig Zitronensaft in ein hohes, schmales Gefäß geben. Anschließend gießen Sie die flüssige Margarine dazu und setzen einen Pürierstab bis auf den Boden setzen, bevor Sie den Pürierstab erst nach dem einschalten langsam nach oben ziehen.

Wenn die Sauce püriert ist schmecken Sie sie mit Pfeffer, Tafelsalz, Muskat und weiterem Zitronensaft ab. Falls die Sauce zu dick ist, können Sie ein paar Tropfen Zitronensaft oder Wasser hinzufügen, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Ist die Sauce zu dünn, können Sie einfach mehr Margarine unterrühren.

### **Unser Tipp:**

Die vegane Holländische Sauce wird bei uns meistens zu Fischersatz und Gemüse wie beispielsweise Spargel, Kartoffeln oder Blumenkohl gereicht.

## Kapernsauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Margarine (vegane)

1 Schalotte, fein gehackt

2 Esslöffel Weißmehl

150 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

1 Zitrone, Schale in Zesten

1 Esslöffel Kapern

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas frisch geriebene Muskatnuss zum würzen

etwas Weißwein, einen Silvaner zum Abschmecken (oder hellen Traubensaft)



In der Margarine dämpfen wir eine fein geschnittene Zwiebel, geben 2 Esslöffel Weißmehl dazu und löschen, wenn alles gut durchgedämpft ist mit Gemüsebrühe ab. Dann lassen wir die Zutaten etwa 15 Minuten ohne Deckel köcheln und schmecken sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss ab. Zum Schluss geben wir noch 1 Esslöffel Kapern und ein Schuss Weißwein (wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) dazu.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie möchten, können Sie noch etwas Zitronenzesten untermischen.

**Weiterer Tipp:**

Kapernsauce ist schön pikant, würzig und passt hervorragend zu Nudeln und Pastagerichten.

## Karamellsauce (vegan)

Menge: 1 Portion

210 Gramm braunen Zucker  
60 Milliliter Wasser  
55 Gramm Margarine  
175 Milliliter Sojasahne (oder anderen Sahneersatz)  
1 Prise Tafelsalz



Bringen Sie das Wasser und den Zucker in einem Edelstahltopf zum Kochen, dabei rühren Sie bitte öfter mit einem Holzlöffel damit der Zucker sich komplett löst. Dann nehmen Sie einen Pinsel, tauchen diesen in Wasser tauchen und fahren damit einmal unten kurz über die Flüssigkeit um die Innenseite des Topfes. Danach reduzieren Sie die Hitze der kochende Zuckermasse auf die mittlere Hitze und rühren nun nicht mehr um. Anschließend lassen Sie das Ganze etwas köcheln bis die Sauce einreduzieren bis die Zutaten eine golden braune Farbe haben (bitte nicht zu dunkel werden lassen). Das dauert meistens 14 Minuten.

Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren die Margarine mit dem Holzlöffel unter, bis die Margarine geschmolzen ist. Danach gießen Sie nach und nach unter Rühren den Sahneersatz dazu und geben auch noch das Tafelsalz dazu. Das Ganze ist anfangs etwas zäh, aber das löst sich bald auf und ist dann eine schöne glatte Karamellsauce, die Sie nun verwenden können oder in ein verschließbares Glas füllen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen, bevor Sie die Sauce im Kühlschrank bis zu zwei Wochen lagern können (die Sauce wird sich dann aber dicker).

### Unser Tipp:

Zum Reinigen des Topfes und des Holzlöffels können Sie den Kochtopf mit Wasser auffüllen, etwas höher als die Karamellsauce war, und den Topfinhalt zum Kochen bringen. Dann lassen Sie das Wasser etwas aufkochen und rühren dabei immer etwas mit dem Kochlöffel um, so löst sich das harte Karamell sehr gut auf.

### Weiterer Tipp:

Die Karamellsauce schmeckt unseren Gästen zum Beispiel zu Waffeln, Pancakes, Kaffee, Eis oder pur auf Brot sehr gut.

## Käse - Sahne - Sauce (vegan)

Menge: 5 Portionen

300 Gramm Cashewnüsse  
2 mittelgroße Zwiebeln  
200 Gramm Champignons, braune  
2 Esslöffel Weißmehl  
1 kleine Zucchini  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Knoblauch (Pulver)



Weichen Sie die Cashewnüsse erst etwa 20 Minuten in warmem Wasser ein, spülen Sie sie dann aus, geben Sie die Nüsse danach in den Mixer und bedecken Sie sie anschließend leicht mit kaltem Wasser. Nun mixen Sie die Cashewnüsse solange, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Danach geben Sie so viel kaltes Wasser dazu, bis die Sauce schön milchig wird, aber nicht zu dünn! Abgeschmeckt wird die Sauce jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer.

Jetzt schneiden Sie 2 mittelgroße und abgezogene Zwiebeln fein in Würfel und dünsten sie in etwas Olivenöl glasig. Dann löschen Sie die Zwiebelwürfel mit etwas kaltem Wasser ab, hacken etwa 200 Gramm geputzte braune Champignons nebenbei fein und geben sie dazu. Danach spülen Sie eine kleine Zucchini kalt ab, befreien sie von dem Stielansatz und hacken sie fein. Anschließend geben Sie die Zucchini bitte dazu. Die Cashewsauce fügen Sie bitte auch dazu und lassen die Zutaten kurz aufkochen. Achtung! Die Cashewsauce dickt von selbst an! Sie müssen nur auf die Konsistenz achten, bei Bedarf können Sie langsam etwas Wasser unterrühren.

Zum Schluss schmecken Sie die Sauce mit etwas Knoblauchpulver, Pfeffer und Tafelsalz nach Geschmack ab.

### **Unser Tipp:**

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.

### **Weiterer Tipp:**

Käsesauce ist in der Küchensprache ist die Bezeichnung als Sauce Mornay bekannt. Sie passt gut zu Gemüse (Broccoli/Zucchini/Blumenkohl - evtl. noch mit Käse überbacken).

## "Käse" - Sauce (vegan)

Menge: 2 Portionen

20 Gramm Pflanzenmargarine  
3 Esslöffel Mehl  
250 Milliliter Wasser  
50 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
50 Gramm Hefeflocken  
nach Belieben Senf (mittelscharf)  
nach Belieben Tafelsalz  
nach Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach Belieben Suppengewürz  
nach Belieben Schnittlauch



Lassen Sie die vegane Margarine erst bei hoher Stufe im Topf schmelzen, rühren Sie dann das Weißmehl ein und geben Sie nun sofort das Wasser hinzu. Die Sauce muss jetzt bitte sofort stark durchgerührt werden, da sie sonst anfängt zu klumpen! Anschließend fügen Sie unter Rühren die Soja Cuisine und die Hefeflocken hinzu. Die Hefeflocken verleihen dieser Sauce einen käsigen Geschmack.

Die Sauce lassen Sie bitte zunächst nun aufkochen und lassen sie dann bei niedriger Stufe einige Minuten ohne Deckel köcheln. Dabei müssen Sie regelmäßig durchrühren. Die Sauce sollte jetzt recht schnell eine dickere Konsistenz bekommen. Nach Bedarf können Sie anschließend etwas Senf, Pfeffer, Tafelsalz, Suppengewürz und Schnittlauch hinzufügen. Der Senf verstärkt den Geschmack der Hefeflocken und verleiht der Sauce zusätzlich eine ordentliche Farbe. Wenn die richtige Konsistenz erreicht ist, servieren Sie die Sauce bitte sofort.

### **Unser Tipp:**

Die Sauce eignet sich gut zu dampfgegartem Gemüse und zahlreichen Nudelgerichten.

### **Weiterer Tipp:**

Käsesauce ist in der Küchensprache ist die Bezeichnung als Sauce Mornay bekannt. Sie passt gut zu Gemüse (Broccoli/Zucchini/Blumenkohl - evtl. noch mit Käse überbacken).

Käsesauce - auch zum Überbacken (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Kartoffeln, klein geschnittene (mehlig kochend)  
60 Gramm Möhren, klein geschnitten  
1 mittelgroße Zwiebel, klein geschnitten  
260 Milliliter Wasser  
60 Gramm Cashewnüsse  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)  
1 Prise Tafelsalz  
1 Teelöffel Zitronensaft  
70 Gramm Margarine  
1 Esslöffel Instand - Gemüsebrühe (eventuell, vegane)



Kochen Sie die geschälten, abgspülten und klein geschnittenen Kartoffeln, die geschälten und klein geschnittenen Möhren und die abgezogenen Zwiebel in 260 Milliliter Wasser weich. Eventuell können Sie noch 1 Esslöffel vegane Gemüsebrühe in den Topf geben (je nach Geschmack).

Anschließend geben Sie die Zutaten, auch das Wasser, in einen Mixer (das geht auch mit dem Stabmixer). Die restlichen Zutaten fügen Sie hinzu und pürieren sie auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse.

**Unser Tipp:**

Diese Sauce eignet sich gut für Käsenudeln oder auch zum Überbacken auf Pizzen und auf Aufläufen.

**Weiterer Tipp:**

Käsesauce ist in der Küchensprache als Bezeichnung als Sauce Mornay bekannt. Sie passt gut zu Gemüse (Broccoli/Zucchini/Blumenkohl - evtl. noch mit Käse überbacken).

## Käsesauce (basisch, vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Kartoffeln und Möhren (zusammen gewogen, mehlig kochende Kartoffeln)

250 Milliliter Wasser

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

80 Gramm Mandeln, gemahlene (oder 100 Gramm Mandeltrester)

60 Milliliter Rapsöl

1 Teelöffel Zitronensaft, eventuell auch mehr

1 Teelöffel, gehäuft Tafelsalz, eventuell auch mehr (oder vegane Gemüsebrühe)

1/2 Teelöffel Bockshornkleesamen

nach Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

eventuell Gewürze (zum Beispiel Muskat, Chili, Kurkuma etc.) nach Belieben



Schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren, spülen Sie beide Zutaten kalt ab und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und vierteln sie ebenfalls. Das Ganze geben Sie bitte in einen kleinen Kochtopf, gießen das Wasser hinzu und kochen es etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel gar. Eventuell können Sie die Zutaten auch mit 1 Esslöffel Gemüsebrühe garen.

Die restlichen Zutaten geben Sie in einen Mixer. Das gegarte Gemüse gießen Sie zusammen mit dem Kochwasser hinzu und mixen alles gut durch. Anschließend schmecken Sie die Sauce mit Tafelsalz und Zitronensaft ab.

### Unsere Tipps:

Statt Mandeln können Sie auch Cashewkerne nehmen, dann ist die Sauce allerdings nicht mehr basisch.

Wir bevorzugen blanchierte Mandeln, es gehen aber natürlich auch welche mit Schale dann hat die Sauce aber kleine braune Pünktchen.

### Weiterer Tipp:

Wenn Sie die Käsesauce als Dip verwenden wollen, nehmen Sie bitte nur etwa 150 Milliliter Wasser, damit sie dickflüssiger wird.

## Käsesauce (vegan)

Menge: 4 Portion

300 Gramm Kartoffeln (vorwiegend fest oder mehlig kochend), vorbereitet gewogen, gewürfelt  
120 Gramm Möhren, vorbereitet gewogen, gewürfelt  
2 mittelgroße Zwiebeln, grob gewürfelt  
2 Zehen Knoblauch, halbiert  
450 Gramm Wasser  
120 Gramm Cashewnüsse  
100 Gramm Margarine, vegane  
1 Teelöffel, gehäuft Senf, mittelscharf  
2 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1/2 Teelöffel Pfeffer  
2 Prisen Chilipulver, oder Chiliflocken  
20 Gramm Hefeflocken



Kochen Sie die geschälten, abgspülten und klein geschnittenen Kartoffeln, die geschälten, abgspülten und klein geschnittenen Möhren, die abgezogenen und gewürfelten Zwiebeln und den abgezogenen und halbierten Knoblauch im Wasser in einem Topf mit Deckel weich. Das dauert etwa 20-30 Minuten, je nachdem, wie groß die Gemüsewürfel sind. Anschließend füllen Sie alles in einen Mixer/Blender und pürieren es mit den restlichen Zutaten. Zum Schluss schmecken Sie die Sauce gut mit Pfeffer, Tafelsalz und Chili ab.

### Unser Tipp:

Die Sauce eignet sich hervorragend zum Überbacken von Nudeln oder Gemüse oder einfach nur zum Untermischen. Deshalb muss/darf Sie die Sauce sehr würzig sein, sonst schmeckt sie fad.

## Kichererbsen - Sambal mit Minze (vegan)

Menge: 2 Portionen

240 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)  
5 getrocknete Aprikosen  
1 rote Zwiebel  
100 Gramm Babyspinat  
12 Cocktailtomaten  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Esslöffel Currypulver  
1 Esslöffel Sambal Oelek  
2 Esslöffel brauner Zucker (Rohrzucker)  
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)  
etwas Tafelsalz  
1 Teelöffel Speisestärke  
5 Minzblätter  
1 Esslöffel Limettensaft



Geben Sie die Kichererbsen erst in ein Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie dann gut abtropfen. Zwischendurch schneiden Sie die Aprikosen in kleine Stücke, ziehen die Zwiebeln ab und schneiden die Zwiebeln in etwa 1/2 Zentimeter breite Streifen. Dann putzen Sie den Spinat, waschen ihn gründlich und schleudern ihn anschließend trocken. Nun müssen Sie die Tomaten kalt abspülen, halbieren und die Stängelansätze entfernen.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und dünsten Sie die Zwiebelstreifen darin unter Rühren weich. Gewürzt wird danach mit Curry, Sambal Oelek und braunem Zucker. Dann mischen Sie die Kichererbsen, die Aprikosenstücke, die Tomatenhälften und den Spinat unter. Nun gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und würzen alles vorsichtig mit Tafelsalz. Die Zutaten bringen Sie dann zum Kochen und lassen sie etwa 23 Minuten kochen. Währenddessen verrühren Sie bitte die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit etwas Wasser und rühren die Stärke dann unter das Gemüse. Danach müssen Sie alles unter Rühren (damit es keine Klumpen gibt) aufkochen lassen.

Als nächstes spülen Sie die Minzblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Blätter in grobe Streifen. Zum Schluss mischen Sie die Minze und den Limettensaft unter das Kichererbsen - Sambal.

### Unser Tipp:

Kichererbsen - Samba servieren wir zum Beispiel zu cremigen Humus, Pastagerichten, als Dressing für Tomaten-Salat, gefüllte Paprika mit Reis und Falafelgerichte.

## Kirschsauce (vegan)

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Kirschen  
10 Gramm Butasan (Alternative zu Butterschmalz)  
2 Schalotten  
250 Gramm Kirschsafft, alternativ Traubensaft  
4 Thymianzweige  
12 Rosmarinnadeln  
40 Gramm Feigenessig  
1 Teelöffel Feigensenf  
2 Esslöffel Kirschkonfitüre oder Kirschgelee  
50 Gramm Zartbitterschokolade  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, bunter, frisch aus der Mühle  
10 Gramm Margarine, vegane und kalte



Entsteinen Sie die Kirschen, halbieren Sie sie und stellen Sie die Kirschen erstmals beiseite. Danach ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem spülen Sie den Thymian und den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, streifen die Blättchen beziehungsweise Nadeln von den Stängeln und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner

Anschließend erhitzen Sie das Butasan und dünsten die klein gewürfelte Schalotte darin glasig. Danach löschen Sie die Schalotte mit etwas Kirschsafft ab, lassen den Topfinhalt zur Hälfte einkochen und gießen dann den restlichen Kirschsafft dazu. Danach füllen Sie die abgestreiften Thymianblättchen sowie die Rosmarinnadeln in ein kochfestes Säckchen und legen das Säckchen in den Kirschsafft. Anschließend lassen Sie den Kirschsafft noch etwas einkochen und rühren anschließend den Essig, etwas Senf, die Konfitüre und die Schokoladenstücke mit einem Kochlöffel in die Sauce ein.

Die Sauce schmecken Sie jetzt noch mit Pfeffer und Tafelsalz ab und reduzieren sie bei mittlerer Hitze auf die gewünschte Konsistenz ein. Dann nehmen Sie das Gewürzsäckchen mit einer Schaumkelle aus der Sauce, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle, rühren die Margarine mit dem Kochlöffel ein und servieren die Kirschsauce zum Schluss Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Unseren Gästen schmeckt die Sauce zum Beispiel in Verbindung zu Pancakes oder Pfannkuchen sowie veganen Geflügelersatz (zum Beispiel Filet Hähnchen Art) sehr gut.

## Linsen - Bolognese - Sauce mit Gemüse (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Linsen, grüne  
1/2 Stangensellerie  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Möhren  
1/2 Paprikaschote, gelbe  
1/2 Chilischote  
250 Gramm Cherrytomaten oder Tomaten  
etwas Suppenpulver, veganes  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Käseersatz (veganer Parmesan)  
3 Zehen Knoblauch  
2 Esslöffel Rapsöl



Setzen Sie erst einen Topf mit Wasser auf und kochen Sie die grünen Linsen etwa 10 Minuten weich. Dann geben Sie die roten Linsen dazu und kochen sie weitere 10 Minuten. Danach testen Sie, ob die Linsen durch sind, wenn ja, gießen Sie sie durch ein Sieb ab und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Linsen nicht weiter garen).

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab, spülen die Frühlingszwiebeln kalt ab, entfernen von den Frühlingszwiebeln die Wurzelansätze und schneiden beide Zutaten klein. Anschließend erhitzen Sie das Rapsöl (oder Pflanzenmargarine) in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln mit den Knoblauchzehen glasig. Dann schneiden Sie den Stangensellerie klein, schälen die Möhren, spülen beide Zutaten kalt ab und schneiden sie sehr klein. Das Gemüse geben Sie danach in die Pfanne und braten es mit. Jetzt halbieren Sie noch die Paprika, entfernen den Stielansatz, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich aus bevor Sie sie klein schneiden und geben die Paprika mit in die Pfanne.

Dann geben Sie die Linsen zum Gemüse, spülen die Cherrytomaten kalt ab und schneiden sie in kleine Würfel bevor Sie die Cherrytomaten auch mit zu dem Gemüse geben.

Danach schmecken Sie die Sauce mit Suppenpulver und Pfeffer ab, lassen sie ohne Deckel etwas köcheln und richten sie eventuell mit al dente gekochten Spagetti an. Zum Schluss servieren Sie ein Gericht mit der Sauce und mit veganem Parmesan garniert Ihren Gästen.

**Unser Tipp:**

Wir zaubern aus unser Linsen - Bolognese - Sauce mit Gemüse übrigens nicht nur den Klassiker Spagetti Bolognese sondern auch ein würzige Cilli sin Carne oder ein würzigen Auflauf.

Mandel - Mango Sauce (vegan)  
Fonduesauce, Dip oder als Brotaufstrich

Menge: 3 Portionen



1/2 Glas vegane Salatmayonnaise  
1/2 mittel-große Zwiebel  
1/2 Tüte Mandel, Blättchen  
1/2 Glas Mangochutney  
1/2 Sojajoghurt  
1 Esslöffel Currypulver, nach Geschmack auch mehr

Füllen Sie den Sojajoghurt, die Salatmayonnaise und das Mangochutney in eine Schüssel und pürieren Sie die Zutaten, bis die Masse schön sämig ist. Das Mangochutney ist meistens stückig, daher sollten Sie einen Pürierstab verwenden.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend heben Sie die Zwiebelwürfel mit den Mandelblättchen mit einem Kochlöffel unter die cremige Masse.

Danach rühren Sie reichlich Currypulver in die Creme ein, bis diese eine satte gelbe Farbe angenommen hat. 2 bis 3 Esslöffel Curry sollten genügen, wenn Sie mehr mögen, nehmen Sie mehr!

**Unser Tipp:**

Die Mandel - Mango - Sauce hält sich im Kühlschrank etwa 4 - 5 Tage, tiefgefroren natürlich länger.

**Weiterer Tipp:**

Wir verleihen zum Beispiel Filets Hähnchen Art mit ein paar Esslöffel Mandel - Mango Sauce einen würzigen und saftigen Beigeschmack.

## Mayonnaise (vegan)

Menge: 1 Portion

20 Gramm Sonnenblumenkerne

50 Gramm Wasser

250 Gramm Rapsöl



Mahlen Sie die Sonnenblumenkerne so fein wie möglich und geben Sie sie in einen hohen Behälter. Dann fügen Sie das Wasser hinzu und senken den Pürierstab in das hohe Gefäß ab. Danach verrühren Sie Wasser und das Sonnenblumenmehl in einer Schüssel. Nun halten Sie das Gefäß etwas schräg (etwa 30 Grad) und geben langsam das Rapsöl hinzu. Nach kurzer Zeit entsteht eine feste Masse. Ist die Masse fest, können Sie kein weiteres Öl mehr hinzufügen! Jetzt können Sie die Gewürze, das Tafelsalz, den Essig, das Tomatenmark und vielerlei Zutaten hinzufügen.

### Unser Tipp:

Diese "Mayonnaise" ist im Kühlschrank etwa 8 Tage stabil. Sie kann nicht schlecht werden, da sie kein Ei enthält.

### Weiterer Tipp:

Vegane Mayonnaise verwenden wir nicht nur für Fritten sondern auch für diverse Salate, Wraps, Baguettes und Sandwich.

## Meerrettichsoße (vegan)

Menge: 5 Portionen

½ Liter Sojamilch  
½ Liter Gemüsebrühe (vegane)  
80 Gramm Weißmehl  
80 Gramm Margarine  
100 Gramm Meerrettich  
nach eigenem Belieben Sojasahne  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Zuerst Mehlschwitze machen daher Margarine zerlassen, dann Mehl einrühren, solange, bis das Mehl die Margarine aufgesaugt hat und diese kalt werden lassen. Dann in die Mehlschwitze heiße Gemüsebrühe, Sojamilch, Meerrettich und Sojasahne (Menge nach Geschmack) zugeben und nur noch würzen.

### Unser Tipp:

Meerrettichsauce passt gut zu gekochtem Fleischersatz.

## Möhrensauce (vegan)

Diese Sauce passt sehr gut zu Nudeln, Kartoffeln, Reis und Gemüse.

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Möhren  
200 Gramm Kartoffeln, vorzugsweise mehlig kochend  
300 Milliliter Wasser  
1 Esslöffel, gehäuft Suppengewürz  
1 Esslöffel, gestrichen Himalayasalz oder Tafelsalz  
2 Messerspitze Senf (mittelscharf)  
1 Teelöffel, gestrichen Gemüsemeerrettich aus dem Glas  
etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle  
270 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt  
1 Teelöffel Kräuter der Provence  
nach eigenem Belieben Curry



Schälen Sie die Möhren und die Kartoffeln, spülen Sie beide Zutaten kalt ab, reiben Sie sie kurz trocken und schneiden Sie sie sehr klein. Dann geben Sie das Wasser, das Suppengewürz und das Tafelsalz hinzu und bringen alles zum Kochen. Danach kochen Sie die Zutaten in etwa 20-30 Minuten sehr weich. Anschließend pürieren Sie das Ganze mit einem Pürierstab und geben dabei die Mandelmilch sowie Meerrettich, Pfeffer und den Senf hinzu. Erst am Schluss geben Sie die Kräuter dazu und verrühren sie. Nach Bedarf können Sie etwas Curry zugeben.

### Unser Tipp:

Wir empfehlen Möhrensauce zum Beispiel zu Gerichten mit Blumenkohl, Fenchel, Pastagerichten, veganen Lachs und Filet Hähnchen Art.

## Olivensalsa (vegan)

Menge: 10 Portionen

- 200 Gramm abgetropfte, grüne Oliven
- 200 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Orange (ungewachst und unbehandelt)
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel braunen Zucker
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Prise Tafelsalz
- 4 Esslöffel Olivenöl



### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Die Oliven hacken Sie erst einmal grob. Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab, entfernen den Stielansatz und schneiden sie dann sehr klein. Die Petersilie spülen Sie bitte ebenfalls kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken die Blätter grob. Dann vermischen Sie die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel. Anschließend spülen Sie die Orangen heiß ab, reiben die Schale ab und geben sie mit in eine Schüssel. Danach halbieren Sie die Orange und pressen den Saft aus. Den Orangensaft, die Orangenschale, den Zitronensaft, den Zucker, das Tafelsalz und den Pfeffer geben Sie in eine Schüssel und schlagen das Olivenöl unter. Diese Marinade vermischen Sie mit den vorbereiteten Zutaten.

Zum Schluss stellen Sie die Salsa zum Durchziehen mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank und servieren sie dann in Gläsern Ihren Gästen.

### **Unser Tipp:**

Wir servieren diese Olivensalsa zum Beispiel zu Pasta, Gerichten mit Staudensellerie oder Zucchini.

## Olivensauce (vegan)

Zum Beispiel für Spaghetti und andere Nudeln.

Menge: 2 Portionen

75 Gramm schwarze Oliven

75 Gramm grüne Oliven

50 Gramm Tomaten, getrocknete in Öl und 2 Esslöffel vom Öl

6 Stiele Thymian

1 Bund Petersilie

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

200 Milliliter Wasser



Spülen Sie die Oliven kalt ab und hacken Sie sie grob. Dann spülen Sie die Tomaten ebenfalls kalt ab, reiben sie kurz trocken und schneiden sie in Streifen. Danach spülen Sie die Kräuter kalt ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Kräuter grob.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einem kleinen Topf und braten die Oliven mit den Tomaten darin an. Anschließend mischen Sie die Kräuter, bis auf 2 Esslöffel Petersilie, und das Tomatenöl unter.

Dann rühren Sie das Wasser in die Sauce ein und servieren die Sauce zum Schluss mit der restlichen Petersilie garniert Ihren Gästen.

### **Unser Tipp:**

Sie können die Olivensauce zum Beispiel zu Nudelgerichten reichen.

## Paprikasalsa (vegan)

Menge: 10 Portionen

- 4 rote Paprikaschoten
- 4 gelbe Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stängel Zitronenthymian
- 2 Esslöffel Balsamico - Essig
- 30 Milliliter Olivenöl
- 1 Teelöffel mittelscharfer Senf
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Tafelsalz



### **Außerdem:**

etwas Klarsichtfolie

Schälen Sie die Paprikaschoten mit einem Sparschäler. Dann halbieren Sie die Schoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Anschließend würfeln Sie die Paprikaschoten und geben sie in eine Schüssel. Die Zwiebeln und den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden beides in kleine Würfel. Danach mischen Sie die Zwiebelwürfel unter die Paprikawürfel. Die Knoblauchwürfel geben Sie in eine kleine Schüssel. Jetzt spülen Sie den Thymian kalt ab, schütteln ihn trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Danach werden die Thymian-blätter zu den Knoblauchwürfeln gegeben und der Essig unter gerührt. Das Olivenöl schlagen Sie nun bitte mit einem Schneebesen unter und würzen das Ganze mit dem Senf, Tafelsalz, Pfeffer und dem Zucker. Diese Marinade geben Sie zu den Paprikawürfeln und mischen alles einmal gut durch.

Zum Schluss stellen Sie die Salsa mit Folie abgedeckt in den Kühlschrank und lassen sie über Nacht durchziehen.

### **Unser Tipp:**

Paprikasalsa reichen wir unter anderem zu Geflügelersatz Produkte (wie Filet Hähnchen Art), veganen Schnitzel oder Pastagerichten.

## Pfeffersauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

3 Paprikaschoten, keine grünen  
2 Zwiebeln  
5 Tomaten  
1 Chilischote oder Peperoni, frisch  
1 Teelöffel, gehäuft Majoran, gerebelt  
2 Esslöffel Rapsöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Die Paprika, die Zwiebeln und die Tomaten sollten etwa im gleichen Gewichtsverhältnis zueinander stehen!

Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie das Kerngehäuse, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände und spülen Sie die Schoten gründlich und kalt aus. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden sie längs dritteln und in 3 Millimeter breite Streifen. Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf, schwitzen die Zwiebeln glasig an und nehmen sie mit einer Schaumkelle aus dem Topf.

Die Paprikaschoten schneiden Sie jetzt in gleich große Stücke und schwitzen sie ebenfalls mit etwas Rapsöl an. Dann nehmen sie die Paprika auch mit der Schaumkelle heraus. Die Tomaten schneiden Sie bitte in acht Teile (den Stielansatz müssen Sie bitte entfernen) und zerteilen die Stücke noch in der Mitte. Nun schwitzen Sie die Tomaten ebenfalls mit etwas Rapsöl an bis sie anfangen zu kochen.

Anschließend geben Sie die Zwiebeln, die Paprika, den Majoran und die zerkleinerten Chilis dazu und kochen die Zutaten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 15-30 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz. Abgeschmeckt wird die Sauce danach mit Tafelsalz und Pfeffer.

Wenn Sie möchten, können Sie die Tomaten und Paprikaschoten vorher auch schälen.

### **Unsere Tipps:**

Die Menge lässt sich problemlos nach oben erweitern und das fertige Produkt in Weckgläsern einmachen und gut ein Jahr lagern. Die Reste können Sie am besten abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen oder einfrieren.

Wir servieren diese vegane Pfeffersauce zu Lachs Ersatz, Fisch vom Feld oder zu Pilzgerichten.

## Pikante Gemüsesalsa mit Chili und Soja (vegan)

Menge: 9 Portionen

- 1 Bund Suppengrün (Möhre, Porree und Sellerie, etwa 300 Gramm)
- 1 Zwiebel (etwa 50 Gramm)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 300 Milliliter Gemüsebrühe oder Gemüsefond (vegan)
- 1 frische oder getrocknete Chilischote
- 3 Esslöffel Sojasauce
- etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- etwas Tafelsalz
- 1 Esslöffel Speisestärke (gestrichenen)



Das Suppengrün putzen Sie bitte und spülen es erst ab (in den Zwischenräumen des Porrees befindet sich meistens etwas Erde). Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden das Suppengrün und die Zwiebel in kleine Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf. Die Suppengrünwürfel und die Zwiebelwürfel geben Sie zu dem heißem Olivenöl und lassen es leicht dünsten. Abgelöscht wird jetzt entweder mit Gemüsebrühe oder mit Gemüsefond und dann bringen Sie alles zum Kochen.

Während die Suppe kocht spülen Sie die Chilischote bitte ab und geben sie dann mit in den Topf. Außerdem würzen Sie die Sauce mit Pfeffer, Tafelsalz und Sojasauce und bringen Sie sie noch einmal zum Kochen. Die Gemüsesalsa muss etwa 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen (ohne Deckel).

Dann rühren Sie Speisestärke mit kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel an, rühren die Stärke in die von der Kochstelle genommene Sauce und lassen alles nochmal unter Rühren kurz aufkochen.

Zum Schluss schmecken Sie die Gemüsesalsa bitte erneut pikant ab.

### Unser Tipp:

Pikante Gemüsesalsa mit Chili und Soja passt zum Beispiel zu Pastagerichten oder zu Gemüse wie zum Beispiel Blumenkohl, Brokkoli etc.

## Pilz – Cashewmus - Sauce (vegan)

Menge: 1 Portion

- 1 Handvoll Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Weißmehl
- nach Belieben Wasser
- 1/2 Teelöffel Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Esslöffel Cashewmus
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Esslöffel Rapsöl



Schneiden Sie die abgezogene Zwiebel sehr klein und dünsten Sie sie in einer Pfanne mit dem heißem Rapsöl an. Wenn die Zwiebelstücke glasig sind, geben Sie die geputzten Champignons (siehe Tipp) hinzu und lassen sie dann mit den Zwiebeln einige Minuten ziehen. Danach löschen Sie die Zutaten mit etwas Wasser (etwa 1 Deziliter) ab und geben die Gemüsebrühe sowie das Cashewmus hinzu. Anschließend rühren Sie das ganze gut um und lassen die Sauce aufkochen. Danach können Sie beliebig Wasser oder Cashewmus hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Diese Sauce servieren wir immer zu Spaghetti, Kartoffeln oder auch Reis.  
Natürlich können Sie je nach Saison auch andere Pilze verwenden.

### Unser Tipp:

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.

### Weiterer Tipp:

Diese Pilzsoße passt zum Beispiel auch gut zu Nudeln, Gemüsepfannen, Kartoffelpuffer oder Kartoffelrösti.

## Pilzsauce (vegan)

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Pilze, frisch, zum Beispiel Champignons, Pfifferlinge oder eine Pilzmischung  
2 Esslöffel Weißmehl  
300 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Esslöffel Weißmehl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
eventuell Kräuter



Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben oder Stücke.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und braten die Pilze sowie Zwiebeln darin an. Anschließend bestäuben Sie die Zutaten (am besten mit einem Sieb, damit es keine Klumpen gibt) mit Weißmehl und löschen sie mit der Gemüsebrühe ab. Nun lassen Sie die Sauce kurz aufkochen (damit eine Bindung entsteht) und lassen sie dann etwa 15 Minuten leicht köcheln. Zum Schluss schmecken Sie die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer ab und würzen sie nach Belieben mit kalt abgespülten und trocken geschüttelten Kräutern.

### Unsere Tipps:

Wenn Sie es etwas cremiger mögen, können Sie die Sauce noch mit dem Pürierstab pürieren. 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.

### Weiterer Tipp:

Diese Pilzsoße passt zum Beispiel gut zu Nudeln, Gemüsepfannen, Kartoffelpuffer oder Kartoffelrösti.

## Ravigottsauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 125 Milliliter Olivenöl
- 1 Esslöffel Senf (mittelscharf)
- 2 Esslöffel Essig, heller
- 1 etwas Tafelsalz
- 1 Schalotte, (fein gehackt)
- 1 veganes Ei, (siehe Tipp, hart gekocht und fein gehackt)
- 6 Cornichons, (fein gehackt)
- 4 Radieschen, (fein gehackt)
- 1 Esslöffel Kapern, (fein gehackt)
- 2 Esslöffel Zwiebeln, (Silberzwiebeln) (fein gehackt)
- ½ Bund Petersilie, glatte (fein gehackt)
- ½ Bund Schnittlauch, (fein gehackt)
- ½ Bund Kerbel, (fein gehackt)
- ¼ Bund Estragon, (fein gehackt)
- etwas Pfeffer, schwarzer (nach Geschmack)



Geben Sie alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie sie.

**Unsere Tipps:**

Die Sauce passt sehr gut zu gekochten Kartoffeln als Kartoffelsalat und schmeckt sehr gut als Alternative zu den üblichen Mojos.

## Remouladensoße (vegan)

Menge: 1 Portion

- 1 Teile Sojamilch (Sojadrink)
- 3 Teile Sonnenblumenöl oder Rapsöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- nach eigenem Belieben Kresse, frische
- nach eigenem Belieben Schnittlauch
- nach eigenem Belieben Petersilie
- 1 Messerspitze Senf (mittelscharf)



Die Remoulade sollte zu 1/4 aus Sojamilch und zu 3/4 aus Speiseöl bestehen, wir machen meistens 75 Milliliter Sojamilch mit 225 Milliliter Speiseöl. Es ist natürlich hilfreich, wenn beide Flüssigkeiten dieselbe Temperatur haben, ist aber nicht zwingend notwendig wir finden die Konsistenz dann etwas besser.

Geben Sie alle Flüssigkeiten und etwas Tafelsalz in einen hohen Behälter und pürieren Sie sie mit einem Pürierstab. Anschließend spülen sie die Kräuter kalt ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Kräuter fein bevor Sie sie unterrühren.

### Unsere Tipps:

Diese Sauce schmeckt zum Beispiel auf einem Vollkornsandwich mit Tomaten, Blattsalat, veganem Käse und Gewürzgurken sehr gut. Sie ist aber auch perfekt zu Pommes und Countrypotatoes. Wir machen mir Remouladensoße zum Beispiel Hotdogs. In Großbritannien und in den USA nimmt man Remoulade auch gerne als Aufstrich für Sandwichs.

Sehr gut als würziger Dip zum Frühlings- oder Sommergrillen (vegan)

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

3 Esslöffel Sojasauce

3 Esslöffel Ketchup

2 Esslöffel Speisestärke

1 Esslöffel Reisweinessig

2 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Ingwer

1 Teelöffel Sriracha Sauce

1 Teelöffel Knoblauch

1 Frühlingszwiebel

2 Esslöffel Rapsöl



Schneiden Sie die kalt abgewaschenen und vom Stielansatz befreite Frühlingszwiebel zuerst in Scheiben und legen Sie den grünen Teil der Frühlingszwiebel dabei beiseite. Dann erhitzen Sie etwas Rapsöl in einem kleinen Topf. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel schwitzen Sie dann mit dem abgezogenen und gewürfelten Knoblauch sowie dem Ingwer kurz an.

Anschließend geben Sie die Sojasauce, den Ketchup, den Reisweinessig, den Zucker und die Sriracha - Sauce hinzu und lassen alles kurz köcheln. Die Gemüsebrühe und den grünen Teil der Frühlingszwiebel geben Sie jetzt dazu, rühren die Stärke in einer kleinen Schüssel mit etwas kaltem Wasser an und rühren die Mischung in die Sauce ein. Dann lassen Sie die Sauce unter Rühren einmal aufkochen, bis sie andickt.

Die Sauce können Sie lauwarm oder kalt Ihren Gästen servieren.

## Soubise - Sauce (vegan)

Zu Schmorkartoffeln oder anderem Gemüse

Menge: 10 Portionen

1 Kilogramm Zwiebeln  
120 Gramm Margarine  
0,8 Liter vegane Béchamelsauce (siehe Tipps auf Seite 64)  
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
50 Gramm Schlagfix  
etwas Tafelsalz  
etwas Paprikapulver (edelsüß)  
etwas Zucker  
etwas Knoblauch  
wenig Zitronenthymian



Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem kleinen Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach geben Sie die vegane Béchamelsoße (siehe Tipps auf Seite 64) dazu, verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen und lassen die Sauce bei mittlerer Hitze leicht köcheln. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Sauce abkühlen.

Währenddessen geben Sie dem Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann rühren Sie den Ei-Ersatz mit dem Schlagfix glatt und rühren den Schlüsselinhalt unter die Sauce. Anschließend spülen Sie den Zitronenthymian mit kaltem Wasser ab, zupfen die Blättchen von den Stielen und rühren sie mit dem Schneebesen unter die Sauce, bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

### **Unsere Tipps:**

Eine Sauce Soubise wird zum Verfeinern von Suppen und Saucen, sowie zum Gratinieren verwendet.

Fortsetzung: Soubise - Sauce (vegan)  
Zu Schmorkartoffeln oder anderem Gemüse

Vegane Béchamelsauce



Menge: 1 Portion (250 Milliliter)

2 Esslöffel Margarine  
2 Esslöffel weißes Mehl  
250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas frisch geriebene Muskatnuss

Erhitzen Sie die Margarine in einem kleinen Kochtopf, bestäuben Sie sie mit dem weißen Mehl und lassen Sie das Mehl bei kleiner Hitze 2 - 3 Minuten anschwitzen (das Mehl soll aber nicht braun werden. Dabei rühren Sie den Topfinhalt beständig mit einem Schneebesen. Danach rühren Sie die pflanzliche Milch nach und nach mit dem Schneebesen ein (es sollen sich keine Klumpen bilden. Anschließend würzen Sie die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer und lassen sie einmal aufkochen.

Danach lasern Sie die Sauce offen bei schwacher Hitze etwa 8 - 10 Minuten leicht köcheln und rühren sie dabei immer wieder mit dem Schneebesen um.

**Unser Tipp:**

Sollten immer noch Klumpen in der Sauce sein können Sie sie mit einem Pürierstab pürieren.

**Weiterer Tipp:**

Soubise - Sauce verwenden wir als Beilage für Fleischersatz oder als Gemüsefüllung.

## Teufelssauce (vegan) Zu Fondue!

Menge: 2 Portionen

- 4 Esslöffel Marmelade (Johannisbeergelee)
- 4 Esslöffel Senf, mittelscharf
- 4 Esslöffel Rapsöl
- 4 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel Lacroix Bio Worcester Sauce (vegan)
- 2 kleine Zwiebeln
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Ziehen sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und pürieren sie mit einem Pürierstab, bis eine gleichmäßige Creme entstanden ist. Zum Schluss servieren Sie die Teufelssauce Ihren Gästen zum Beispiel zu Fondue.

### **Unser Tipp:**

Mit der Teufelssauce machen wir zum Beispiel Teufelstoast: Toastbrot toasten, Fleischersatz (Like Chicken oder Filet Hähnchen Art zum Beispiel) würzen und braten danach die Soße darüber geben und als Beilage einen Salat servieren.

## Vanillesauce (vegan)

Menge: 6 Portionen

- 1 Vanilleschote
- 2 Esslöffel Zucker
- 250 Milliliter Sojasahne
- 14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
- 100 Milliliter Mineralwasser



Schneiden Sie die Vanilleschote mit einem Gemüsemesser längs auf und kratzen Sie das Mark mit dem Messer heraus. Dann geben Sie die Vanilleschote, das Mark, den braunen Zucker und die Sojasahne in einen Kochtopf, vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen und lassen sie dann bei mittlerer Hitze aufkochen. Danach lassen Sie die Zutaten etwa 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen und nehmen danach die Vanilleschote mit einer Schaumkelle heraus.

Anschließend verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren den Ei-Ersatz danach mit dem Schneebesen in die Sojasahne ein. Anschließend erhitzen Sie die Masse nochmal kurz bei mittlerer Hitze (bis kurz vor den Siedepunkt) und schlagen die Sauce dann mit dem Schneebesen kräftig durch, bis sie dickflüssig zu werden beginnt. Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Vanillesauce unter wiederholtem Umrühren erkalten.

Zum Schluss stellen Sie die Vanillesauce in den Kühlschrank (Keine Panik, wenn die Sauce noch nicht besonders dickflüssig ist - das wird sie noch im Kühlschrank).

### **Unser Tipp:**

Vanillesauce servieren wir zum Beispiel zu Bratäpfel, Pfannkuchen, diversen Desserts, Süßspeisen, Dampfnudeln oder Apfelstrudel.

## Weinsauce (vegan) Zu Fischersatz

Menge: 2 Portionen



1/2 kleine Zwiebel, fein geschnitten  
1 Esslöffel Margarine (vegane)  
1/2 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)  
100 Gramm Sojajoghurt  
1/2 Teelöffel weißes Mehl  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Bund Dill  
etwas Tafelsalz  
1/4 Becher Crème fine (von Rama)  
1/2 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen)

Spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken, zupfen Sie die Dillspitzen von den Stängeln und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem kleinen Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin goldbraun. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit 1/8 Liter Gemüsebrühe ab, rühren den Sojajoghurt in einer Schüssel mit dem Mehl glatt und geben den Schlüsselinhalt in den Kochtopf. Anschließend rühren Sie den Weißwein (oder Traubensaft) mit einem Kochlöffel unter und schmecken die Sauce mit Dill, Pfeffer und Tafelsalz ab.

Nun lassen Sie die Weinsauce etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und geben danach 1/2 Becher Crème fine dazugeben, bevor Sie die Sauce mit dem Kochlöffel verrühren und Ihren Gästen servieren.

### **Unser Tipp:**

Weinsauce passt zum Beispiel zu veganen Soja-Steaks oder veganem Lachs.

**Index:**

Aioli Seite: 03  
Ananas - Sauce Seite: 04  
Apfelsauce Seite: 05  
Aprikosensauce Seite: 06  
BBQ-Sauce 1 Seite: 07  
BBQ-Sauce 2 Seite: 08  
BBQ-Sauce 3 für Burger Seite: 09  
Bearnaisesauce Seite: 10  
Béchamelsauce Seite: 11  
Braune Sauce Seite: 12

Burgundersauce Seite: 13  
Champignon- oder Pilzsauce Seite: 14 - 15  
Champignonsauce Seite: 16  
Chili - Cheese - Sauce Seite: 17  
Chimichurri Seite: 18  
Cumberlandsauce Seite: 19  
Curry - Sauce Seite: 20 - 21  
Currysauce 1 Seite: 22  
Currysauce 2 Seite: 23  
Dillsauce Seite: 24

Exotische Würzsauce Seite: 25  
Fenchel-Sauce mit veganem Gorgonzola und Chili - Frischkäse Seite: 26 - 28  
Frankfurter grüne Sauce Seite: 29  
Fruchtsauce 1 Seite: 30  
Fruchtsauce 2 Seite: 32  
Fruchtsauce 3 Seite: 33  
Grüne Sauce Seite: 34  
Gurkensauce Seite: 35  
Hagebuttensauce Seite: 36  
Holländische Sauce 1 Seite: 37

Holländische Sauce 2 Seite: 38  
Kapernsauce Seite: 39  
Karamellsauce Seite: 40  
Käse - Sahne - Sauce Seite: 41  
Käse - Sauce Seite: 42  
Käsesauce - auch zum Überbacken Seite: 43  
Käsesauce basisch Seite: 44  
Käsesauce Seite: 45  
Kichererbsen - Sambal mit Minze Seite: 45



**Index:**

- Kirschsauce Seite: 46  
 Linsen - Bolognese - Sauce mit Gemüse Seite: 47  
 Linsen - Chili - Sauce für Pasta Seite: 48  
 Mandel - Mango Sauce Seite: 49  
 Mayonnaise Seite: 50  
 Meerrettichsoße Seite: 51  
 Möhrensauce Seite: 52  
 Olivensalsa Seite: 53  
 Olivensauce Seite: 54  
 Paprikasalsa Seite: 55  
  
 Pfeffersauce Seite: 56  
 Pikante Gemüsesalsa mit Chili und Soja Seite: 57  
 Pilz – Cashewmus - Sauce Seite: 58  
 Pilzsauce Seite: 59  
 Ravigottsauce Seite: 60  
 Remouladensoße Seite: 61  
 Sehr gut als würziger Dip zum Frühlings- oder Sommergrillen Seite: 62  
 Soubise - Sauce Seite: 63 - 64  
 Teufelssauce Seite: 65  
 Vanillesauce Seite: 66  
  
 Weinsauce Seite: 67

**Kunsthalle Bremen**

Die Kunsthalle Bremen ist ein bedeutendes deutsches Kunstmuseum, das sich durch wechselnde Ausstellungen ein hohes Ansehen erworben hat. Das Museum liegt in unmittelbarer Nähe zur Bremer Altstadt in den Wallanlagen an der „Kulturmeile“. Träger ist der gemeinnützige Kunstverein in Bremen – die Kunsthalle Bremen ist damit das einzige Museum in Deutschland mit einer umfangreichen Kunstsammlung des 14. bis 21. Jahrhunderts, das bis heute in privater Trägerschaft ist. Das Gebäude steht seit 1977 unter Denkmalschutz.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Kunsthalle\\_Bremen](https://de.wikipedia.org/wiki/Kunsthalle_Bremen)



Bild: Kunsthalle Bremen

Am 28. September ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht? <https://www.check-dein-spiel.de/> (unbezahlte Werbung):

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) 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

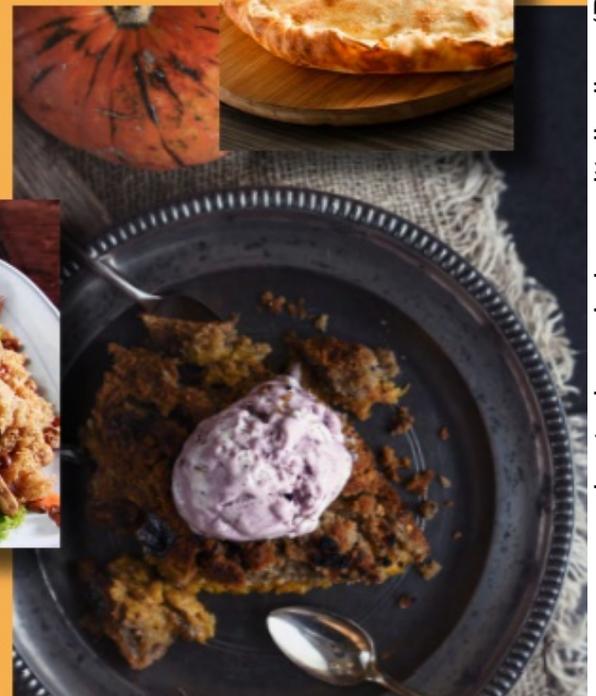
Salate  
Saucen, Marinaden  
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)  
Sonstiges  
Spanische Rezepte  
Syrische Rezepte  
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von [www.animalequality.de](http://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>



[www.koeche-nord.de](http://www.koeche-nord.de)

[f Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)