

*Kleines
veganes
Kochbuch*

~ Teil 2 ~



Pastinaken-Dattel-Salat	3
Gebratener Zucchini-Salat	4
Süß-saurer Zucchini- Salat	4
Rote Bete-Carpaccio	5
Bulgur-Salat	6
Meeres-Salat.....	7
Apfel-Meerrettich im Glas	8
Sellerie-Gewürz.....	8
Lavendel-Nuss-Creme.....	9
Dattelconfit.....	10
Zwiebelconfit.....	11
Olivenpaste	11
Knoblauchsauce mit Kartoffeln	12
Tahina-Dip	12
Gebratener Blumenkohl	13
Grünerntopf.....	13
Gekochte Bohnen	14
Fladenbrot.....	15
Paprikalinsen mit Rotwein	16
Gewürzkürbis	17
Gefüllte Petersilienpfannkuchen	18
Libanesischer Kartoffel-Linsen-Topf.....	19
Arabische Gemüsepfanne	20
Auberginen-Reis-Topf.....	21
Fruchtig-pikante Tofubällchen	22
Kleine Quinoa-Patties.....	23
Kashmiri Gobi.....	24
Kichererbsen-Curry	25
Rucola-Pizza mit Pesto	26
Flammkuchen mit Apfel & Lauch.....	27
Gulasch.....	28
Pasta mit Champignons & Artischocken	29
Winter-Lasagne.....	30
Rote Bete-Walnuss-Risotto.....	31
Steckrüben-Gnocchi mit Champignons	32
Karamellisierte Birnen	33
Zimtkuchen im Glas mit Vanille-Apfel-Kompott	34
Kasha mit Nüssen	35
Frozen Joghurt.....	36
Mango-Chutney	37
Ingwer-Limonade	38
Weißer 'Kaffee'	38
Gebratene Mandeln.....	39

Pastinaken-Dattel-Salat

Zutaten für 4 Personen:

4 mittelgroße Pastinaken
(alternativ: Karotten)

12 Datteln
2 TL Zitronensaft
1 EL brauner Zucker
ca. 50 ml (Soja-)Joghurt

Pastinaken grob in eine Schüssel raspeln und die klein geschnittenen Datteln hinzugeben.

Zitronensaft, Zucker und Joghurt vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Dressing unter den Pastinakensalat heben und leicht gekühlt servieren.

Variation:

Die Pastinaken können teils oder ganz durch Karotten ersetzt werden.

Gebratener Zucchini-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini
2 Knoblauchzehen

Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer
Walnüsse oder Pinienkerne

Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in heißem Olivenöl unter ständigem Rühren 2-3 min anbraten. Den klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben, alles salzen und für eine weitere Minute in der Pfanne schwenken. Der Knoblauch sollte nicht bräunlich werden und die Zucchini einen Zustand zwischen roh und gekocht erreichen.

Pfanne sofort vom Herd nehmen, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nüssen garnieren. Warm oder kalt servieren.

Süß-saurer Zucchini-Salat

Zutaten für 6 Personen:

ca. 1 kg Zucchini
1 rote Zwiebel, fein gehackt
2 EL Weißweinessig

2 EL Zitronensaft
2 EL Zucker
Koriander, Dill, Zimt, Salz, Pfeffer
2 EL geröstete Pinienkerne
2 EL Rosinen

Zucchini in 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Zwiebel in heißem Öl andünsten, Zucchini hineinrühren und 2-3 min mitgaren.

Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Zucker, Koriander, Dill, Zimt, Salz und Pfeffer verrühren und in die Pfanne geben. Alles etwa 5 min köcheln lassen. Pinienkerne und Rosinen untermischen, kurz mitgaren bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Zucchini glasiert sind. Den Salat mehrere Stunden vor dem Servieren oder über Nacht kalt stellen.

Rote Bete-Carpaccio

Zutaten für 2 Personen:

2 Knollen Rote Bete, vorgekocht
1 kleine rote Zwiebel, in Scheiben
1 Handvoll Walnüsse
Frische Kräuter

Dressing:

2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
etwas geriebene Zitronenschale
1 TL Senf
1 Schuss Agavendicksaft
4 EL Walnuss- oder Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Zutaten für das Dressing mixen. Die Nüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf einem großen Teller anrichten.

Zwiebeln, Kräuter und Dressing darüber verteilen, mit den Nüssen garnieren. Dazu passen im Ofen geröstete Brotscheiben.

Variation:

Das Carpaccio kann mit kurz gebratenen Zucchinischeiben oder Rucola garniert werden.

Bulgur-Salat

Zutaten:

200 g feiner Bulgur
2 EL Tomatenmark
Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel, fein gehackt

1 rote Paprika, fein gewürfelt
2 Tomaten, fein gewürfelt
1 Bund Petersilie, fein gehackt
1 Handvoll frische Minze, fein gehackt
Salz, Pfeffer, Paprika
Saft einer 1/2 Zitrone

Zwiebeln, Paprika und Bulgur 2 min in Olivenöl andünsten, dann Tomatenmark untermischen. Soviel Gemüsebrühe hinzugießen, sodass der Bulgur gut bedeckt ist. Nur kurz aufkochen, sofort vom Herd nehmen und ca. 10 min quellen lassen. Ist die Flüssigkeit aufgesogen, noch etwas Brühe nachgießen und durchmischen, bis der Bulgur gar ist. Dann etwas abkühlen lassen.

Tomaten und Kräuter unter den Bulgur mischen und mit den Gewürzen und der Zitrone abschmecken. Für mind. 1 Stunde in den Kühlschrank geben und vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Meeres-Salat

Zutaten:

250 g Kichererbsen aus der Dose
2 Stangen Staudensellerie, klein
geschnitten
einige Gewürzgurken, fein gewürfelt

1 kleine rote Zwiebel, gehackt
1 EL Nori-Flocken
1 guter Schuss Sojasauce
1 EL Würzhefeflocken
100 g vegane Mayonnaise
Salz, Pfeffer

Die gewaschenen Kichererbsen mit der Gabel zerdrücken. Alle restlichen Zutaten hinzugeben, würzen und im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.

Rezept vegane Mayonnaise:

Für vegane Mayonnaise werden 1 Teil Milch und 2 Teile Pflanzenöl benötigt. Milch in ein hohes Gefäß geben und bei laufendem Mixer langsam das Öl einfließen lassen, bis die Mayonnaise eindickt. Mit Zitronensaft, Weißweinessig, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen, damit die Mayonnaise eindickt.

Apfel-Meerrettich im Glas

Zutaten für 2 Gläser:

125 ml Apfelessig
3 Nelken
einige Pimentkörner

600 g säuerliche Äpfel
150 g Meerrettich
Salz, Pfeffer
3 EL Agavendicksaft
etwas Zucker

Äpfel und Meerrettich schälen und grob raspeln. Essig, Nelken und Piment einmal aufkochen lassen. Äpfel und Meerrettich in die Essigmischung geben, gut vermischen und aufkochen lassen.

Mischung mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, Zucker und Essig abschmecken. In heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. Hält sich im Kühlschrank 3-4 Wochen.

Sellerie-Gewürz

Zutaten:

Übriges Grün eines Knollenselleries
Meersalz

Die grünen Blätter eines Selleries waschen, gut trocknen und klein hacken. Etwa im Verhältnis 3:1 das Grün mit Salz vermischen und in ein sauberes Glas füllen. Im Kühlschrank hält sich das Salz einige Monate.

Das Sellerie-Gewürz passt gut zu Suppen, Saucen, Eintöpfen, Kartoffeln oder als Aufstrich mit Margarine zu frischem Brot. Nimmt man es zum Würzen eines Gerichts, ist beim Abschmecken der hohe Salzgehalt zu berücksichtigen.

Es eignet sich auch das Grün z.B. von Petersilie, Lauch, Karotten oder Bärlauch.

Lavendel-Nuss-Creme

Zutaten:

1 TL frische oder getrocknete
Lavendelblüten (alternativ Kräuter der
Provence)
knapp 1 TL Meersalz
150 hochwertige Pflanzenmargarine

5 EL gemahlene Haselnüsse, Mandeln
oder Pinienkerne
4 EL fein gehackter Schnittlauch
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 MSP abgeriebene Zitronenschale
2-3 MSP frisch gemahlener Pfeffer

Lavendelblüten mit Salz im Mörser oder mit dem Ende eines großen Messers fein zerstoßen.

Die Margarine zum Schmelzen bringen und alle Zutaten darin vorsichtig vermischen. In ein Schälchen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Creme passt zu frischem Brot, Baguette oder gegrilltem Gemüse.

Dattelconfit

Zutaten:

3 Zwiebeln (ca. 300 g), fein würfeln
3 EL Olivenöl
1 Apfel, fein gewürfelt
175 g getrocknete Datteln, fein
würfeln

2 EL Roh-Rohrzucker
2 EL Weißweinessig
1 EL gehackter Majoran
2 TL rotes Ras el-Hanout
Salz

Zwiebeln in heißem Olivenöl leicht anbräunen. Apfel, Datteln, Zucker und Essig hinzugeben. So lange unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis die Zwiebeln sehr weich sind und der Apfel zerfallen ist.

Majoran und Gewürze untermischen und weitere 3-4 min schmoren. Dattelconfit direkt aus der Pfanne oder abgekühlt servieren.

Zwiebelconfit

Zutaten:

600 g Zwiebeln, in feinen Scheiben
2 EL Olivenöl
60 g Roh-Rohrzucker

100 g Rosinen
4 EL Weißweinessig
2 EL gehackter Thymian
Salz, Pfeffer

Zwiebeln in heißem Öl leicht anbräunen. Zucker hinzugeben und so lange rühren, bis er sich aufgelöst hat.

Rosinen, Essig und Thymian hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren so lange schmoren, bis die Zwiebeln weich sind und langsam zerfallen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und z.B. zu Gewürzkürbis oder Brot servieren.

Olivenpaste

Zutaten:

100 g Pinienkerne
100 g entsteinte schwarze Oliven
100 g getrocknete Tomaten

2 EL eingelegte Kapern
60-70 ml Olivenöl
Kräuter der Provence
Pfeffer

Tomaten in heißem Wasser 10 min einweichen, dann abgießen. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne bräunlich rösten.

Alle Zutaten pürieren und mit Kräutern der Provence und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchsauce mit Kartoffeln

Zutaten:

100 g gekochte Pellkartoffeln
4 Knoblauchzehen, zerdrückt

100 ml Öl
2 EL Zitronensaft
Salz

Gekochte Kartoffeln pellen und mit einem Stampfer zerdrücken. Knoblauch hinzugeben.

Öl und Zitronensaft nach und nach abwechselnd unter ständigem Rühren hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

Passt gut zu gebratenem Gemüse oder als Brotaufstrich mit Tomatenscheiben.

Tahina-Dip

Zutaten:

2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Salz
4 EL Tahina

Saft einer Zitrone
120 ml Wasser
gemahlener Kreuzkümmel
gehackte Petersilie

Knoblauch mit etwas Salz in einer Schale vermischen.

Tahina, Zitronensaft, Wasser und Kreuzkümmel dazugeben und gut verrühren. Petersilie untermischen.

Zu Falafel oder gebratenem Gemüse (z.B. Blumenkohl) reichen.

Gebratener Blumenkohl

Zutaten:

1 Blumenkohl

Salz

1 Prise Kurkuma

Öl zum Anbraten

Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 min blanchieren. In ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Blumenkohl in einer Pfanne mit heißem Öl von allen Seiten anbraten, mit Salz und Kurkuma würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit (Tahina-)Dip, Salat und Brot servieren.

Grünerntopf

Zutaten für 2 Personen:

1 Handvoll Pinienkerne

1 Zwiebel, fein gehackt

100 g Grünkern, geschrotet

1 Karotte, grob geraspelt

300 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Chilipulver

1 EL Zitronensaft

Petersilie

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anbräunen. Beiseite stellen.

Zwiebel in heißem Öl anbraten, Grünkern und Karotten 1 min mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 15 min zugedeckt quellen lassen. 1-2 Mal umrühren.

Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie und Pinienkernen garnieren.

Gekochte Bohnen

Zutaten für 2 Personen:

250 g weiße Bohnen aus der Dose
2 Tomaten, klein gewürfelt
1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Salz, Pfeffer
2-3 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 EL gehackte Minze
gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Zitronensaft

Bohnen mit der Flüssigkeit aus der Dose in einem Topf etwa 5 min köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

Knoblauch in einer Schüssel mit Salz und 2-3 EL Olivenöl verrühren. Zusammen mit den restlichen Zutaten zu den Bohnen geben, mit einer Gabel einen Teil der Bohnen zerdrücken. Mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.

Fladenbrot

Zutaten für 2 kleine Brote:

200 g Weizenmehl (Typ 550)
1/2 TL Salz
1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl

2 g Frischhefe
150 ml Wasser
1 EL (Soja-)Joghurt
2 EL Wasser
Sesam und/oder Schwarzkümmel

Die Zutaten zu einem sehr weichen Hefeteig verarbeiten und 5 min kneten. Falls der Teig klebt, etwas Mehl zufügen. In einer leicht geölten Schüssel 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und halbieren. Vorsichtig die Teiglinge in eine runde Form bringen und bedeckt 20 min ruhen lassen.

Beide Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Joghurt mit Wasser verrühren, die Brote damit bestreichen und Sesam und Schwarzkümmel darüber streuen.

Noch einmal 20 min ruhen lassen, dann bei 250 Grad etwa 7-9 min backen.

Paprikalinsen mit Rotwein

Zutaten für 2 Personen:

150 g braune Linsen
1 Zwiebel
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark
75 ml trockener Rotwein
1 Tomate, fein gewürfelt
1 TL Kräuter der Provence
1 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer

Linsen waschen, in dreifacher Menge Wasser etwa 15 min bissfest kochen, abgießen und beiseite stellen.

Zwiebeln in heißem Öl anbraten, Paprika und Knoblauch hinzugeben und 2-3 min mitbraten. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Tomate und Kräuter hinzugeben und so lange schmoren, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

Linsen und Essig hinzufügen, noch einmal 4-5 min schmoren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Baguette und Ofenkartoffeln.

Gewürzkürbis

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis
2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
2 TL rotes Ras el-Hanout
Salz

Kürbis waschen, ungeschält in Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

Knoblauch zerdrücken und mit Öl, Essig und Gewürzen verrühren. Die Kürbisspalten mit dem Öl bestreichen und im Ofen bei 180 Grad etwa 30 min backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

Gefüllte Petersilienpfannkuchen

Zutaten für 2 Personen:

150 g Weizen- oder -vollkornmehl
300 ml (Soja-)Milch
1/2 Bund glatte Petersilie, fein
gehackt
1 Prise getrocknete Minze
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Bohnencreme:

100 g weiße Bohnen aus der Dose
etwas Zitronensaft

Füllung:

100 g Champignons
1 Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
Nüsse, Rucola

Für die Bohnencreme die Bohnen abtropfen lassen und mit etwas Olivenöl und Zitronensaft pürieren. Ggf. etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und kühl stellen.

Mehl und Milch zu einem dickflüssigen Teig anrühren, Petersilie und Minze untermischen und würzen. Je eine Schöpfkelle des Teigs in einer Pfanne mit etwas heißem Öl auf beiden Seiten braten. Fertige Pfannkuchen im Ofen warm halten.

Währenddessen in einer Pfanne die Zwiebeln und Champignons einige Minuten braten, Knoblauch und Nüsse hinzugeben und würzen.

Die fertigen Pfannkuchen auf einen Teller geben, mit Bohnencreme bestreichen, die Pilz-Mischung darauf verteilen, mit etwas Rucola bedecken und zusammenrollen.

Die Pfannkuchen schmecken warm oder kalt.

Anmerkung:

Für eine pikante Variante 1 Zwiebel pürieren oder sehr fein hacken und unter den Pfannkuchenteig mischen.

Libanesischer Kartoffel-Linsen-Topf

Zutaten für 4 Personen:

150 g braune Linsen
mindestens 600 ml Wasser
500 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt

3-4 Zwiebeln, klein geschnitten
1-2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
3-4 EL Granatapfelsirup
Saft einer halben Zitrone

Die Linsen im Wasser ca. 15 min bissfest kochen. Abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.

Kartoffeln in heißem Öl leicht bräunlich anbraten. Zwiebeln einige Minuten mitbraten, dann Knoblauch und einen halben TL Salz hinzugeben.

Die Linsen in die Pfanne geben, alles vermischen und soviel Linsenkochwasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Später ggf. etwas Linsenwasser nachschütten. Nach 10 min mit Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer verfeinern und weitere 5 min köcheln lassen.

Vor dem Servieren den Zitronensaft untermischen und mit Petersilie oder Koriander bestreuen.

Anmerkung:

Das Gericht schmeckt auch sehr gut tags darauf, wenn man es im Kühlschrank durchziehen lässt und vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmeckt.

Arabische Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
Olivenöl
2 Tomaten, gewürfelt
50 g grüne Bohnen, in Stücken

1 mittelgroße Kartoffel, roh geraspelt
1 rote Paprika, in Streifen
1 grüne Paprika, in Streifen
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili
Frische gehackte Kräuter

Zwiebel und Knoblauch in heißem Olivenöl glasig dünsten. Tomaten, Bohnen und einige Esslöffel Wasser/ Brühe hinzugeben und etwa 10 min schmoren lassen.

Das restliche Gemüse in die Pfanne geben, gut mischen und für weitere 10 min köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, abschließend mit den Gewürzen und den Kräutern abschmecken.

Auberginen-Reis-Topf

Zutaten für 4 Personen:

200 g Reis oder Hirse
250 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Zimt, Kurkuma
1 Aubergine, in 1 cm dicken Scheiben
2 Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt

gemahlener Kreuzkümmel, Koriander,
Paprikapulver
3 Kartoffeln, roh in Scheiben
geschnitten
500 ml leichte Gemüsebrühe
Pinienkerne und Mandeln
Rosinen

Den Reis im leicht gesalzenen Wasser ca. 10 min kochen, vom Herd nehmen, überschüssige Flüssigkeit abgießen und mit den Gewürzen verfeinern.

Auberginen, Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne 2-3 min anbraten, würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffelscheiben roh auf dem Boden eines tiefen Topfes verteilen, salzen und pfeffern. Erst Auberginen-Mischung darüber schichten, zuletzt den Reis.

Die Brühe vorsichtig darüber gießen und den Topf bei schwacher Hitze ca. 25 min köcheln lassen.

Den Auberginen-Reis-Topf auf eine große Platte stürzen und mit den kurz angerösteten Nüssen sowie Rosinen garnieren.

Fruchtig-pikante Tofubällchen

Ergibt 20-25 Stück:

250 g Räuchertofu
30 g Pinienkerne
30 g Weißbrotkrumen
ca. 75 ml (Soja-)Joghurt

30 g Rosinen oder Datteln
2 EL Frühlingszwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
Salz, Pfeffer, Zimt
arabische Gewürze nach Geschmack
einige EL Semmelbrösel

In einer Schüssel Brotkrumen und Joghurt vermischen und 10 min stehen lassen. In einer Pfanne mit heißem Öl Pinienkerne einige Minuten rösten, bis sie leicht bräunlich sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zur Joghurtmischung geben.

Tofu zerbröseln und zusammen mit Rosinen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in die Joghurtmischung rühren, kräftig würzen und mit den Händen verkneten. Zur besseren Bindung können einige EL Semmelbrösel untergemischt werden. Für etwa 30 min kalt stellen.

Aus der Mischung kleine Bällchen formen und in heißem Öl rundherum anbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt ein Joghurt-Gurken-Dip mit Minze oder Dill.

Kleine Quinoa-Patties

Zutaten:

1 rote Zwiebel
100 g Quinoa
200 ml Gemüsebrühe
100 g Spinat, gehackt
50 g getrocknete Tomaten

Salz, Pfeffer, Kräuter, Chili
1 EL Sojamehl als Ei-Ersatz
2 Handvoll Sonnenblumenkerne
(oder andere Körner)
1 Handvoll Haferflocken
3 EL Semmelbrösel

Zwiebel in Öl glasig dünsten, Quinoa hinzugeben und mit Gemüsebrühe bedecken, etwa 10 min bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die getrockneten Tomaten einige Minuten in Wasser einweichen, dann klein schneiden. Zusammen mit dem Spinat zum Quinoa geben und 2 min auf dem Herd lassen, bis die Brühe verdampft ist. Mit den Gewürzen abschmecken und vom Herd nehmen.

Die Hälfte der Sonnenblumenkerne im Mixer fein zermahlen. Das Sojamehl mit 1-2 EL Wasser verrühren und mit gemahlene und ganzen Sonnenblumenkernen, Haferflocken und Semmelbrösel in die Quinoa-Mischung einrühren, alles etwa 15 min ziehen lassen.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kleine Bratlinge formen und in heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passt z.B. Guacamole.

Kashmiri Gobi

Zutaten für 2 Personen:

1 (rote) Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
2 große Tomaten (oder 150 g
Dosentomaten)

1/2 Blumenkohl, in Röschen
Kurkuma, Cayennepfeffer
Zimt, Kardamom, gemahlene Nelken
1 TL Zucker
Salz

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Tomate grob würfeln und pürieren.

Blumenkohl 5 min in kochendem Salzwasser blanchieren, in einem Sieb kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. In heißem Olivenöl leicht bräunlich anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Die Tomatenmischung in die Pfanne geben und 2-3 min köcheln, Blumenkohl und alle Gewürze hinzugeben und noch einmal gut erhitzen. Mit Cashewnüssen und Rosinen garnieren, dazu Reis servieren.

Kichererbsen-Curry

Zutaten für 2 Personen:

150 g Kichererbsen aus der Dose
1/2 Broccoli
1 Bund Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe

1 Tomate, klein gewürfelt
1 EL rote Currypaste
1-2 Handvoll getrocknete Aprikosen
Salz, Pfeffer, Currypulver
Saft 1/2 Zitrone
1 Handvoll Mandeln

Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 5 min blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel klein hacken, das Grün in Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseite stellen. Mandeln kurz in einer Pfanne anrösten.

Broccoli in heißem Olivenöl anbraten. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Kichererbsen und Currypaste 1-2 min mitbraten.

Die Tomate zusammen mit einer kleinen Tasse Brühe (alternativ: 100 g Dosentomaten) hinzugeben und das Curry ca. 10 min bei mäßiger Hitze köcheln lassen. 2-3 min vor dem Ende die Aprikosen untermischen. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken, den Mandeln garnieren und zu Bulgur oder Reis servieren.

Rucola-Pizza mit Pesto

Zutaten für 1 runden Pizzateig:

160 g Mehl
100 ml Leitungswasser
1/8 Würfel Frischhefe
1 EL Salz

Tomatensauce:

50 g passierte Tomaten aus der Dose
1-2 EL Olivenöl

1 TL Zucker
Salz, Pfeffer, Kräuter

Belag:

1 kl. rote Zwiebel
1 Handvoll Champignons
Pinienkerne
2-3 EL Pesto
einige Blätter Rucola

Am Vortag 100 g Mehl mit Hefe, Wasser und Salz zu einem flüssigen Teig verrühren (ähnlich einem Pfannkuchenteig). Den Teig zugedeckt 20 min ruhen lassen.

Nun den Teig 2-3 min rühren, dann das restliche Mehl nach und nach einarbeiten, bis sich der Teig vom Boden löst. Der Teig sieht nun klebrig aus, wird aber Mehl darauf gestreut, fühlt er sich weich an. Dann kann der Teig wieder 20 min ruhen.

Den Teig auf eine bemehlte Fläche geben und mit reichlich Mehl zu einer Kugel kneten. Der Teig sollte rundherum mit Mehl bedeckt sein, damit er nicht austrocknet. In eine verschließbare Plastikschißel geben und für mindestens 1 Tag in den Kühlschrank stellen. (Soll es schnell gehen, sollte der Teig dennoch mindestens für einige Stunden im Kühlschrank verweilen.)

Den Teig 30 min vor dem Bearbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Tomatensauce vermischen. Dann den Teig auf einer gut bemehlten Fläche rund ausrollen.

Für den Belag die Zwiebel 1 min in einer Pfanne mit Öl anbraten, die geviertelten Champignons für 1 min hineingeben, salzen und pfeffern und vom Herd nehmen. Die Tomatensauce auf dem Teig ausbreiten, Pilz-Mischung darüber verteilen und die Pizza für 10-12 min bei 250 Grad in den Ofen geben. Kurz vor Ende die Pinienkerne darüberstreuen.

Vor dem Servieren die Pizza mit Pesto und einigen Rucola-Blättern garnieren.

Flammkuchen mit Apfel & Lauch

Zutaten für 1 runden Flammkuchen:

Teig für 1 Pizza zubereiten (s. oben)

25 ml Soja- oder Hafersahne

25 ml (Soja-)Joghurt

1 TL Sojamehl

2 EL Würzhefeflocken

1 EL Olivenöl

Kräutersalz, Pfeffer

Belag:

1 säuerlicher Apfel, in Scheiben

1 kleine Stange Lauch, in Scheiben

1 Knoblauchzehe, in Scheiben

1 Handvoll Pinienkerne oder grob

zerkleinerte Nüsse

Frischer Basilikum

Sahne mit den restlichen Zutaten verrühren und würzen. (Die Konsistenz sollte dickflüssig sein, ähnlich wie Crème Fraîche.)

Für den Belag die Apfelscheiben mit 1 EL Zucker mischen. Lauch und Knoblauch 1 min in heißem Öl schwenken, vom Herd nehmen.

Sahnemischung auf den ausgerollten Teig geben, Apfel, Lauch und Knoblauch darauf verteilen. Bei 250 Grad ca. 10 min im Ofen backen, zur Hälfte der Zeit die Nüsse darüber streuen.

Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren.

Gulasch

Zutaten für 4 Personen:

200 g Sojageschnetzeltes
Gemüsebrühe
1-2 EL Sojasauce
2 EL Margarine
2 Zwiebeln, gewürfelt
2 Karotten, klein würfeln
1 rote Paprika, gewürfelt
2 Knoblauchzehen
70 g Tomatenmark

ca. 150 ml trockener Rotwein
250 g Dosentomaten
200-300 ml Gemüsebrühe
1 EL Zucker
5 EL Balsamico
5 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
Paprika, Chili, Kreuzkümmel,
Koriander
2 Handvoll Rosinen

Das Sojageschnetzelte 10 min in heißer Gemüsebrühe einweichen, dann fest ausdrücken und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Sojasauce kräftig würzen.

Das Geschnetzelte in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten (damit es noch etwas Flüssigkeit abgibt), dann Öl, Margarine, Zwiebeln und Karotten hinzugeben und braten, bis das Geschnetzelte leicht bräunlich ist.

Paprika und Knoblauch 2-3 min mitbraten, Tomatenmark untermischen und weitere 1-2 min braten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

Dosentomaten und Gemüsebrühe sowie Zucker, Balsamico, Nelken, Lorbeer und Gewürze hinzugeben und etwa 30 min leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren Rosinen untermischen und noch einmal abschmecken.

Pasta mit Champignons & Artischocken

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel, gewürfelt
100 g Räuchertofu, in Streifen
5-6 Champignons, in Scheiben
100 g Artischocken
einige Cocktailtomaten, halbiert
300 g Pasta

100 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch
100 ml passierte Tomaten
Sojasauce
Salz, Pfeffer
frischer Basilikum, gehackt
3 EL Würzhefe
3 EL gemahlene Mandeln

Die Pasta in kochendem Salzwasser sehr bissfest garen, d.h. etwa 3 min vor Ende der Garzeit abgießen und beiseite stellen.

Den Räuchertofu mit den Zwiebeln in heißem Öl anbraten, Champignons, Artischocken und Tomaten untermischen, dann Pasta 2 min mitdünsten.

Gemüsebrühe, Kokosmilch und Tomaten hinzugeben, mit Sojasauce abschmecken und 5-6 min köcheln lassen, dabei einige Male durchmischen.

Würzhefe mit Mandeln vermengen und Pasta mit diesem 'Parmesan' sowie Basilikum anrichten.

Winter-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

Lasagneplatten (z.B. Barilla)
2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer
1 kleiner Kürbis oder entsprechende Menge Karotten
1/2 Sellerie- oder Steckrübenknolle
200 g Champignons
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

100 g vorgegarte Maronen
240 g Dosentomaten, gestückelt
Kräuter (z.B. Thymian)

Béchamelsauce:

50 g Margarine
2-3 EL Mehl
ca. 150 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf
5 EL Würzhefeflocken
Salz, Pfeffer, Kurkuma

Das Gemüse klein würfeln, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, die Maronen vierteln.

Zwiebeln in Olivenöl anbraten, der Reihe nach Steckrüben, Kürbis, Ingwer, Champignons und Knoblauchzehe hinzugeben und einige Minuten mitbraten, dann würzen.

Die Tomaten mit den Maronen hinzugeben und weitere 2-3 min köcheln lassen, Kräuter untermischen.

Für die Béchamelsauce Margarine bei mäßiger Hitze im Topf schmelzen, Mehl darin anschwitzen und mit Brühe aufgießen, dabei mit einem Schneebesen verrühren. Mit den restlichen Zutaten verfeinern und vom Herd nehmen.

Abwechselnd Lasagneplatten und Gemüse in einer Form schichten, mit Lasagneplatten abschließen und mit reichlich Béchamelsauce bedecken. Laut Packungsanweisung der Nudeln im Ofen backen.

Rote Bete-Walnuss-Risotto

Zutaten für 4 Personen:

Etwas Öl und Pflanzenmargarine
2 Zwiebeln, klein geschnitten
4 Pastinaken, in Scheiben
300 g Risottoreis

100 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
100 g Walnüsse, grob gehackt
2-3 Rote Bete, gekocht, gewürfelt
frischer Thymian
Salz, Pfeffer

Zwiebeln in Öl und Margarine glasig dünsten. Erst Pastinaken, dann Reis hinzugeben und kurz mitdünsten, dann mit Wein ablöschen und Flüssigkeit einkochen lassen.

Nach und nach bei leicht köchelnder Temperatur je eine Schöpfkelle der Brühe zugeben und unter stetem Rühren einkochen lassen. Solange Brühe hinzugeben, bis der Reis gar ist. (Möglicherweise wird mehr oder weniger Brühe gebraucht.) Einige Minuten vor Ende die Rote Bete hinzugeben.

Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischem Thymian servieren.

Steckrüben-Gnocchi mit Champignons

Zutaten für 2 Personen:

200 g Steckrüben
200 g Kartoffeln
100-120 g Mehl
1 TL Sojamehl

20 g Margarine
1-2 Handvoll Champignons
1-2 Handvoll Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat
Frische Petersilie

Steckrüben und Kartoffeln schälen, würfeln, in heißem Wasser weich garen und abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Sojamehl (zur Bindung statt 1 kl. Ei), Margarine, Salz, Pfeffer und Muskat untermischen, nach und nach das Mehl einarbeiten, bis der Teig weich und nicht mehr klebrig ist.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 2 cm dicken Stange rollen und diese mit einem Messer in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Stücke vorsichtig in leicht bemehlten Händen wenden, mit einer Gabel leicht eindrücken und in siedendes Salzwasser geben.

Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Champignons vierteln, den Knoblauch klein schneiden und die Tomaten halbieren.

In einer Pfanne mit heißem Öl die Gnocchi kurz anbraten, nacheinander Champignons, Knoblauch und Tomaten hinzugeben. Sind die Gnocchi leicht angebräunt, Petersilie zugeben, mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Variation:

Statt Steckrüben kann auch die gleiche Menge Kartoffeln oder ein im Ofen gebackener Kürbis verwendet werden.

Karamellierte Birnen

Zutaten für 4 Personen:

4 Birnen, z.B. Anjou-Birnen
50 g Zucker
Saft von 1 Zitrone

3-4 EL Agavendicksaft
50 g Walnüsse
30 g getrocknete Cranberrys
Minze zum Garnieren

Birnen halbieren, das Kerngehäuse entfernen und schälen.

Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren lassen, Birnen zugeben und kurz im Karamell wenden. Zitronensaft und Ahornsirup zufügen und den Karamell loskochen. Birnen ca. 5 min unter Wenden garen.

Nüsse hacken, rösten und mit den Cranberrys mischen. Die Birnenhälften mit dem Karamellsirup anrichten, mit der Nuss-Cranberry-Mischung sowie der Minze garnieren. Heiß mit Vanilleis oder -sauce servieren.

Zimtkuchen im Glas

mit Vanille-Apfel-Kompott

Zutaten für ca. 4 Gläser:

100 g Margarine
50 g Vollrohrzucker
50 g Agavendicksaft
50 ml Sojamilch
1/2 Banane
1 EL Sojamehl
175 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver

1 Prise Salz
1-2 TL Zimt
1 EL Chai-Sirup (optional)
4 Weckgläser á 300 ml

Kompott:

300 g säuerliche Äpfel
Mark einer Vanilleschote
40 g Agavendicksaft
1 TL Speisestärke

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Margarine, Zucker und Agavendicksaft mit dem Handrührgerät ca. 10 min cremig weiß aufschlagen. Hälfte der Sojamilch mit dem Sojamehl verrühren und zusammen mit der restlichen Milch sowie der zerdrückten Banane nach und nach unterrühren.

Mehl, Backpulver, Salz und Zimt mischen und nach und nach unter die Masse rühren.

Teig auf die Gläser verteilen (etwa bis zur Hälfte füllen) und im vorgeheizten Ofen etwa 30-40 min goldgelb backen. Stäbchenprobe machen, auf einem Rost auskühlen lassen.

Für das Kompott die Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Zusammen mit Vanillemark, Agavendicksaft und Speisestärke in einen Topf geben.

Alles unter ständigem Rühren einmal aufkochen, dann bei kleiner Hitze abgedeckt 5 min köcheln lassen. Kompott abkühlen lassen und in die Gläser füllen. Mit den Deckeln verschließen.

Kasha mit Nüssen

Zutaten für 2 Personen:

100 g Buchweizen
200 ml (Soja-)Milch
Salz
1 EL Margarine
1 Handvoll getrocknete Aprikosen,
gehackt

2 EL Rosinen
1 Handvoll gehackte Mandeln oder
Pistazien
Agavendicksaft
1 Prise Zimt
(Soja-)Joghurt zum Servieren

Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu duften.

Milch, Salz, Margarine, Aprikosen und Rosinen hinzugeben und kurz aufkochen, dann zugedeckt bei geringer Hitze ca. 15 min quellen lassen. Gelegentlich umrühren.

Mit den restlichen Zutaten verfeinern und nach Geschmack mit etwas Joghurt servieren.

Frozen Joghurt mit Bananen und Beeren

Zutaten für 2 Personen:

1 Banane
200 g TK-Beeren

200 g (Soja-)Joghurt
2-3 EL Agavendicksaft

Banane schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Nebeneinander auf einen mit Klarsichtfolie ausgelegten Teller geben und über Nacht in den Kühlschrank geben.

Banane mit Früchten und Joghurt in den Mixer geben und fein pürieren. Mit Agavendicksaft süßen.

Mango Chutney

Zutaten für 4 Gläser á ca. 200 ml:

2 große reife Mangos
1 mittelgroße Zwiebel
1 großer Apfel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
100 g Rohrohrzucker

100 ml Weißweinessig (oder
Apfelessig)
1-2 EL Sherry
Salz, Pfeffer
1 kleine Chilischote, getrocknet
1 EL Curry-Pulver
5 EL Wasser

Die Mangos schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, die getrocknete Chilischote im Mörser zerkleinern. Den Apfel schälen, entkernen und fein würfeln.

Alle Zutaten zusammen in einen ausreichend großen Topf geben, gut verrühren und mit Deckel aufkochen lassen. Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme für 30-40 Minuten ganz leicht köcheln lassen, bis die Mangostücke zerfallen und sich alles zu einem dickflüssigen Chutney verbunden hat. Gelegentlich umrühren.

Abschmecken, eventuell nachwürzen und die noch kochende Masse in sterile Einmachgläser füllen. Mit Deckel verschließen, umdrehen und auskühlen lassen. Das Chutney ist dann für Monate haltbar.

Anmerkung:

Um die Gläser zu sterilisieren, 5 Minuten in einen Topf mit kochendem Wasser legen, herausnehmen und auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.

Ingwer-Limonade

Zutaten für 2-3 Gläser:

5 g frischer Ingwer
1/2 Bio-Zitrone

3 Beutel grüner Tee
50 ml Agavendicksaft
Eiswürfel

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte der Zitronenschale dünn abschälen und den Saft aus der Zitrone pressen.

500 ml Wasser aufkochen, die Teebeutel hineinhängen und die übrigen Zutaten hineingeben.

10 min ziehen lassen, durch ein Sieb abgießen und abkühlen. Mit Eiswürfeln servieren.

Weißer 'Kaffee'

Zutaten für 4 Gläser:

400 ml Wasser

1,5 TL Roh-Rohrzucker
4 TL Orangenblütenwasser
(Primavera, Bioladen)

Das Wasser zum Kochen bringen und den Zucker hinzugeben. Das gesüßte Wasser in kleine Tassen geben und je 1 TL Orangenblütenwasser hinzufügen.

Anmerkung:

Ein libanesisches Getränk für die Abendstunden, das im Gegensatz zu echtem Kaffee beruhigend wirkt.

Gebratene Mandeln

Zutaten für 2 Personen:

200 g ganze Mandeln, blanchiert
2 EL Sonnenblumenöl
100 g brauner Zucker

1 TL Kreuzkümmel
1 TL Chilis
Salz (optional)
Zimt (optional)

Das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Mandeln mit etwa 2/3 des Zuckers hineinrühren, Mandeln solange wenden bis der Zucker karamellisiert.

Die Mandeln in eine Schüssel geben und noch warm mit den Gewürzen sowie dem restlichen Zucker bestreuen.

Die Mandeln schmecken warm oder kalt und halten sich luftdicht verschlossen einige Wochen.

Anmerkung:

Die Kombination aus süß (Zucker, Zimt), salzig und pikant (Kreuzkümmel, Chili) kann nach persönlichem Geschmack gewichtet werden.