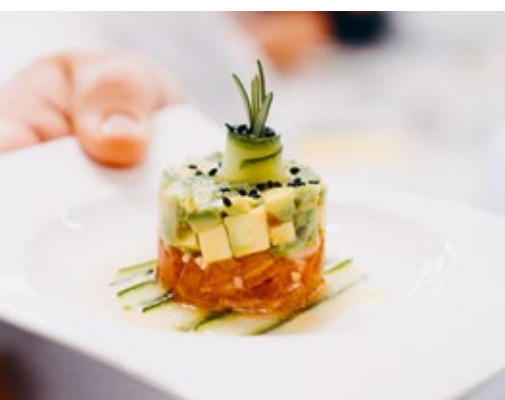




# Rezeptheft

Pflanzenbasierte, nachhaltige und  
köstliche Speisen einfach zubereiten –  
mit Vegucation!





## Impressum

Ausgabe 2025

Vegane Gesellschaft Österreich

Wurmbstr. 42/4. OG • 1120 Wien

info@vegan.at • vegan.at

ZVR-Zahl: 208143224

Fotos: Vegane Gesellschaft / Kerstin Brüller / Tamara Janjuš

Rezepte: Melanie Kröpfl, Siegfried Kröpfl, Sven Großhans

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

# Willkommen bei Vegucation!

---

Vegucation ist ein internationales Bildungsprojekt, das bei der Vermittlung von praktischem Know-how und theoretischem Basiswissen rund um die pflanzliche Küche für Jugendliche und Erwachsene in Kooperation mit nationalen Bildungsinstitutionen eine Vorreiter:innenrolle einnimmt. Die Vegane Gesellschaft Österreich hat zu diesem Zweck gemeinsam mit Melanie und Siegfried Kröpfl das vorliegende Vegucation-Rezeptheft entworfen.

## Das „V“ in „vegan“ steht für „vielfältig“!

Pikant, herzhaft, süß; regional, saisonal, international – wenn die vegane Küche etwas nicht ist, dann eintönig! Die Vielfalt an rein pflanzlichen Speisen kann nicht auf DIE vegane Küche reduziert werden.

Mit diesem Rezeptheft möchten wir zeigen, was vegane Küche alles sein kann: Von traditionellen österreichischen Schmankerln rein pflanzlich interpretiert (z. B. Zwiebelrostbraten) über verführerische Dessertvariationen (z. B. Marmorkuchen, Bananenschnitte) bis zu internationalen Klassikern der Weltküche (z. B. Spaghetti Bolognese).

## Was Sie in diesem Rezeptheft erwartet

Wir geben Ihnen mit dieser Rezeptsammlung Basisgerichte auf den Weg, die nicht nur von Expert:innen kreiert, sondern im Schulalltag getestet und stets weiterentwickelt wurden.

Durch die Rezeptauswahl werden unterschiedlichste Lebensmittel verarbeitet, um ein umfangreiches Know-how über verschiedene Zubereitungsmethoden rein pflanzlicher Speisen zu vermitteln. Dazu zählt neben dem Verarbeiten von Getreide, Hülsenfrüchten und regionalen Obst- und Gemüsesorten auch das Zubereiten von Speisen auf Basis von pflanzlichen Fleisch-, Ei- und Milchalternativen wie Tofu oder TVP (Textured Vegetable-Protein), Seitan und Co. Unsere Vegucation-Rezeptsammlung beinhaltet Inputs zu Vorspeisen,

Suppen, pikanten wie süßen Hauptspeisen sowie Desserts, mit denen völlig pflanzliche Menüs kreiert werden können. Mit Blick auf die Überblicksposter zur Gestaltung eines ausgewogenen Tellers im Anhang lässt sich nicht nur eine ausgewogene und tierleidfreie Ernährung, sondern vor allem auch eine nachhaltige, regional-saisonale Speisengestaltung umsetzen. Mit den anschließenden Produktempfehlungen, die auf unserer langjährigen Erfahrung mit veganen Alternativen zu Obers, Milch, Butter und Co. Basieren, stellen wir Ihnen auch eine Stütze für den Einkauf im Supermarkt und/oder im Großhandel zur Verfügung.

## Wozu wir Sie ermutigen

Seien Sie kreativ! Unser Leitgedanke bei der Zusammenstellung des Vegucation-Rezepthefts war, Ihnen eine erste Grundlage zum Start ins vegane Kochen zur Verfügung zu stellen und dabei nah an den Klassikern zu bleiben. Vieles davon kann (und soll!) nach eigenem Belieben, Geschmack und Experimentierfreude abgewandelt werden!

Viele weitere kostenlose Rezepte finden Sie unter **[vegan.at/kulinarik/rezepte](https://vegan.at/kulinarik/rezepte)**

Unter **[vegan.at/kochbuecher](https://vegan.at/kochbuecher)** gibt es unzählige Rezensionen veganer Kochbücher – jeweils mit kostenlosen Beispielrezepten.

Viel Spaß mit der pflanzlichen Küche wünscht Ihnen Ihr Vegucation-Team!

# Inhaltsverzeichnis

---

## Vorspeisen

- 5** Scrambled Tofu
- 6** Belugalinsensalat
- 7** Avocado-Gurken-Aufstrich
- 7** Bohnen-Curry-Aufstrich
- 8** Eiaufstrich
- 8** Hummus-Aufstrich
  
- 9** Avocado-Tatar
- 10** Cashew-Käse
- 10** Bulgursalat mit Gurke
- 11** Einfaches Brot
- 12** Sauerteigbrot
- 12** Sommerrollen
- 13** Erdnusssauce
- 13** Räuchertofu-Frühlingsrollen
- 14** Mayonnaise
- 14** Dill-Senf-Dip

## Suppen & Drinks

- 15** Asiatische Kürbissuppe
- 15** Wiener Erdäpfelsuppe
- 16** Frittatensuppe
- 16** Gazpacho
- 17** Vitamindrink
- 17** Green Smoothie

## Hauptspeisen

- 18** Bolognese
- 18** Gebratener Apfel-Tofu
- 19** Seitanbraten
- 20** Spätzle
- 20** Sojaschnitzel
- 21** Soja-Fisolen-Ragout
- 22** Spinat-Feta-Füllung
- 22** Safran-Hippe
- 23** Serviettenknödel
- 23** Teigtascherl gefüllt mit Pilzen und Gemüse
- 24** Zwiebelrostbraten

- 25** Braune Grundsauce
- 26** Gemüse-Kichererbsenragout
- 27** Gemüsepaella
- 27** Helle Rahmsauce/  
Grundsauce
- 28** Pizza Diavolo
- 28** Kräuterpesto
- 29** Risotto
- 30** Saftgulasch
- 31** Seitan-Herstellung
- 32** Würzpaste

## Nachspeisen

- 33** Panna Cotta
- 33** Bananeneis
- 33** Himbeereis
- 34** Nougataufstrich
- 34** Mango-Espuma
- 35** Marmorkuchen
- 36** Zwetschkenknödel
- 36** Palatschinken
- 37** Rührteig
- 37** Mürbteig
- 37** Vanille-Creme
- 38** Germteig
- 39** Joghurtcreme
- 39** Ganache
- 39** Karamellsauce
- 40** Punschkräpfen
- 41** Beeren-Joghurt-Torte
- 42** Schwarzwälder Kirsch Torte
- 43** Bananenschnitte
- 43** Apfel-Streusel-Kuchen
- 44** Haselnuss-Schoko-Cupcakes
- 45** Snickers-Dessert im Glas

## Warenkunde

- 46** Produktempfehlungen
- 47** Produktempfehlungen  
rund ums Backen







# Scrambled Tofu



## Zutaten

300 g	Naturtofu
40 g	Margarine oder Öl
100 g	Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer
	Kala Namak (Schwarzes Salz)
	Kurkuma
50 ml	Obers-Alternative
	Schnittlauch

## Zubereitung

Naturtofu mit einer Gabel grob zerdrücken. Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen, fein geschnittene Zwiebelwürfel dazugeben und glasig anbraten. Zerdrückten Naturtofu dazugeben und weiter anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kala Namak würzen. Mit Kurkuma die Farbe bestimmen. Für eine cremigere Konsistenz etwas Obers-Alternative unterrühren. Vegane Eierspeise mit frischem Schnittlauch bestreuen.

# Belugalinsensalat



## Zutaten

250 g	Belugalinsen
900 ml	Wasser
120 g	Frühlingszwiebeln
2 EL	Zitronen-Olivenöl
	Etwas Tamari-Sojasauce
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Belugalinsen ohne Salz im Wasser kochen.  
Ca. 20 Minuten, bis das Wasser weg ist.  
Frühlingszwiebeln fein schneiden und unter die gekochten Belugalinsen rühren.  
Mit Zitronen-Olivenöl, Tamari-Sojasauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

# Avocado-Gurken-Aufstrich



## Zutaten

- 2 Avocados
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Knoblauchpulver oder frischer Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- Evtl. Chilipulver
- 1 kleine Gurke (ca. 100 g)
- Petersilie

## Zubereitung

Das Fleisch der Avocados zusammen mit Zitronensaft gut pürieren.  
Die Gurke fein reiben, auspressen und unterrühren. Mit den restlichen Zutaten würzen.  
Mit gehackter Petersilie garnieren.

# Bohnen-Curry-Aufstrich



## Zutaten

- 200 g Kidneybohnen (Dose oder vorgekocht)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL mildes Currypulver
- ½ TL Salz
- Etwas geräuchertes Paprikapulver

## Zubereitung

Kidneybohnen, kleingeschnittene Zwiebel, Tomatenmark und Essig mit einem Stabmixer pürieren. Die Masse mit Curry, Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen.



# Eiaufstrich



## Zutaten

- 150 g Naturtofu
- ¼ Zwiebel
- 3 Essiggurkerl
- 140 g vegane Mayonnaise
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kala Namak (Schwarzes Salz)
- 1 TL Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

## Zubereitung

Den Naturtofu in kleine Stücke teilen bzw. zerdrücken, Gurkerl schneiden und untermengen. Mit dem Stabmixer pürieren. Die restlichen Zutaten dazugeben und unterrühren. Anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

# Hummus-Aufstrich



## Zutaten

- 400 g Kichererbsen (Dose oder vorgekocht)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tahin
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 3 EL gehackte Petersilie
- Pinienkerne

## Zubereitung

Kichererbsen, kleingehackte Knoblauchzehen, Tahin, Olivenöl und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. In einem tiefen Teller anrichten, mit Pinienkernen und gehackter Petersilie garnieren.

**Tipp:** Der Hummus lässt sich leicht mit weiteren Gewürzen abwandeln!





# Avocado-Tatar

mit Tomaten und geräuchertem Tofu



## Zutaten

2 Stk.	Avocados
6 Stk.	mittelgroße Tomaten
50 g	Zwiebeln
	Salz, Pfeffer
	Etwas Zitronensaft
	Etwas frischer Koriander
	Etwas frische Minze
250 g	Räuchertofu
1 TL	Balsamicoessig

## Zubereitung

Tomaten in heißem Wasser kurz blanchieren und die Haut entfernen. Vierteln und entkernen. Danach in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, etwas fein geschnittene Minze begeben. Avocados klein schneiden und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitrone und wenig klein geschnittenen Korianderblättern vermengen. Zwiebel fein schneiden, mit den Tomaten mischen und mit Salz und etwas Balsamicoessig würzen. Räuchertofu ebenfalls klein würfelig schneiden. Eine Ringform von ca. 5 cm nehmen und schichtweise Tofu, Avocados und Tomaten einfüllen. Kurz kaltstellen. Tatar mit kleinem Blütensalat anrichten.

# Cashew-Käse



## Zutaten

400 g	Cashewnüsse
400 ml	Wasser zum Einweichen
30 g	Zitronensaft
10 g	Knoblauch
10 g	Hefeflocken
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Cashews einweichen und mindestens 8 Stunden stehen lassen. Danach Wasser abgießen und die Cashews gründlich durchspülen. Cashews zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen und die gemixte Masse hineingeben, zudrehen, beschweren und am besten über Nacht abtropfen lassen.

Dieser Cashew-Käse ist ein veganes Pendant zu Ricotta und Frischkäse. Er sollte zügig aufgebraucht werden.

# Bulgursalat mit Gurke



## Zutaten

1 TL	Kreuzkümmel
500 ml	Orangensaft
	Salz, Pfeffer
200 g	Bulgur
4 EL	Essig
6 EL	Olivenöl
40 g	Rosinen
40 g	Mandeln, ganz
	Etwas Zucker
250 g	Tomaten
2 Stk.	Jungzwiebeln
1 Stk.	Salatgurke
Kleiner Bund	Petersilie
	Saft von 1 Zitrone

## Zubereitung

Kreuzkümmel in einer Pfanne rösten, danach in einem Mörser leicht zermahlen. Kreuzkümmel mit dem Orangensaft in einem Topf verrühren, einmal aufkochen und würzen. Bulgur zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Minuten quellen lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Den Essig in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren und das Öl unterrühren. Mit dem Bulgur mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Rosinen und Mandeln mit Zucker in einer Pfanne rösten, bis der Zucker leicht karamellisiert. Abkühlen lassen und danach grob hacken. Tomaten grob würfeln. Gewaschene Jungzwiebeln in feine Streifen schneiden. Gurke schälen, halbieren und entkernen. In kleine Stücke schneiden. Petersilie fein schneiden und alle Zutaten gut vermengen.



# Einfaches Brot

1

Stück

## Zutaten

400 g Mehl  
340 ml Wasser  
20 g Hefe  
8 g Salz

## Zubereitung

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Ca. 30 Minuten ruhen lassen und nochmal durchkneten.

Mit Salzwasser benetzen und bei 220 Grad ca. 15 Minuten backen, danach ca. 50 Minuten bei 160 Grad fertigbacken.

Die angegebene Rezeptmenge reicht für einen Laib Brot, lässt sich aber auch zu anderen Gebäckformen ausfertigen.



# Sauerteigbrot



Stück

## Zutaten

21 g	Hefe
15 g	Agavensirup
10 g	Sauerteigextrakt
50 g	Sojajoghurt
235 g	Weizenmehl
325 g	Roggenmehl
500 ml	Wasser
30 g	Salz
	Fenchel, Anis, Kardamom, Kümmel

## Zubereitung

Die Hefe mit dem Agavensirup verrühren. Wasser, Sojajoghurt und Sauerteig zugeben. Gewürze und Salz einstreuen und gut vermengen. Das Mehl dazugeben und zu einem Teig verkneten (die Konsistenz eventuell mit Wasser korrigieren). Ca. 1,5 Stunden ruhen lassen.

Teig zusammenkneten, mit Mehl bestreuen und nochmals gehen lassen. Das Brot mit Wasser benetzen und im Rohr ca. 15 Minuten bei 220 Grad backen, danach ca. 50 Minuten bei 160 Grad fertig backen.

# Sommerrollen



Glutenfrei

## Zutaten

Reisblätter

### Mögliche Zutaten für die Füllung:

Glasnudeln/Reisnudeln  
Karottenstreifen  
Eisbergsalat, Radicchio,  
Junger Spinat, Rucola  
Selleriestreifen  
Koriander, Minze  
Avocados  
Räuchertofu, Seitanstreifen  
Rotkraut  
usw.

## Zubereitung

Die Reisblätter einzeln in lauwarmem Wasser einweichen und auf ein befeuchtetes Brett legen.

Die gewünschte Füllung mittig auf das Reisblatt legen, mit dem oberen Ende des Reisblatts bedecken und in Form bringen. Die Seiten des Reisblatts einschlagen und nach unten aufrollen.

Bis zum Anrichten auf Backpapier legen.



# Erdnusssauce

## Basisrezept



### Zutaten:

- 150 g Erdnüsse
- 2 EL Nussöl
- 2 EL Sojasauce
- ¼ l Gemüsefond
- Etwas Chili
- Pfeffer
- 1 EL Misopaste

### Zubereitung:

Alle Zutaten aufkochen lassen und danach zu einer cremigen Paste mixen. Wenn sie zu dick ist, kann sie noch mit Gemüsefond verlängert werden.

# Räuchertofu-Frühlingsrollen



### Zutaten:

- 200 g Räuchertofu
- 150 g Spitzkohl
- 50 g Lauch
- 2 Stk. Chilischoten, rot
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 10 EL Öl
- 6 EL Sojasauce
- 3 EL süße Chilisauc
- 50 g Glasnudeln
- Salz, Pfeffer
- 8 Blätter Frühlingsrollenteig

### Zubereitung:

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Kohlblätter putzen und in feine Streifen schneiden. Lauch in kleine Würfel schneiden. Chili und Knoblauch fein hacken.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl in die Pfanne geben, Lauch und Kohl darin kurz dünsten. Chili und Knoblauch dazugeben, kurz mitrösten. 4 EL Sojasauce und die Chilisauc zum Tofu geben, Lauch und Kohl unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Glasnudeln zubereiten und grob schneiden, zum Tofu dazu mischen.

Die Blätter mit Wasser bestreichen und im unteren Drittel mit der Fülle belegen, zu Rollen formen und in einer Pfanne mit Öl herausbacken.

# Mayonnaise

## Basisrezept



### Zutaten:

Ca. 50 ml Sojamilch  
Ca. 100 ml Öl (Sonnenblumen-  
oder Rapsöl)  
30 g Senf  
1 EL Essig  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Milch in ein hohes Gefäß (Messbecher) geben. Senf, Essig, Salz und Pfeffer dazumischen und das Öl schrittweise mit einem Stabmixer einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

# Dill-Senf-Dip

## Mayonnaisevariation



### Zutaten:

Vegane Mayonnaise  
Etwas Senf  
Agavendicksaft  
Dillspitzen  
Kala Namak  
Essig

### Zubereitung:

Die vegane Mayonnaise gut mit den restlichen Zutaten verrühren.

# Asiatische Kürbissuppe



## Zutaten

350 g	Kürbis
Je 80 g	Lauch, Karotten und gelbe Rüben
50 g	Staudensellerie
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
40 g	Zitronengras
30 g	vegane Margarine
$\frac{3}{4}$ L	Gemüsefond
140 ml	Kokosmilch
1 TL	grüne Currypaste
	Salz, Pfeffer
150 g	Kartoffeln

## Zubereitung

Kürbis in kleine Würfel schneiden. Lauch, Karotten, gelbe Rüben und Staudensellerie klein schneiden. Kartoffeln schälen und grob schneiden. Alle Zutaten in Margarine anschwitzen und mit Gemüsefond sowie Kokosmilch aufgießen. Die Gewürze dazugeben und kochen, bis alle Zutaten gar sind. Mit dem Stabmixer pürieren und eventuell nachwürzen.

# Wiener Erdäpfelsuppe



## Zutaten

500 g	Erdäpfel (mehlig)
150 g	Karotten
150 g	gelbe Rüben
2 Stk.	Petersilwurzel
80 g	vegane Margarine
100 g	Zwiebeln, fein geschnitten
50 g	Pilze
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 $\frac{1}{2}$ L	Gemüsefond
1 Bund	Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL	Majoran
	Nach Belieben
	frischer Trüffel

## Zubereitung

Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten und gelbe Rüben ebenfalls schälen und in etwas kleinere Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf in veganer Margarine kurz anrösten. Karotten, gelbe Rüben und Erdäpfel begeben und mit Gemüsefond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nun einen kleinen Teil der Suppe abschöpfen, mit dem Stabmixer aufmixen und wieder begeben. Mit Majoran verfeinern. Pilze in etwas Öl anbraten und als Einlage verwenden. Beim Anrichten mit Schnittlauch bestreuen.

**Serviovorschlag:** nach Belieben mit frischem Trüffel garnieren.

# Frittatensuppe



## Zutaten

- 250 g Mehl
- 250 ml Sojamilch
- 250 ml sprudelndes Mineralwasser
- Salz
- 2-3 EL gehackte Kräuter
- Öl

## Für die Suppe

- 1 L Gemüsesuppe
- 1 Bund Schnittlauch

## Zubereitung

Die Zutaten für den Teig (außer Öl) gut verrühren. Etwas Öl in einer Teflonpfanne erhitzen. Einen Schöpfer Teig in der Pfanne verteilen, goldbraun anbraten, wenden und fertig ausbacken. Die fertigen Palatschinken in dünne Streifen schneiden. Die Gemüsesuppe aufkochen und mit Frittaten und gehacktem Schnittlauch servieren.

# Gazpacho



## Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 800 g Tomaten
- 200 g Gurken
- 1 Stk. Paprika, rot
- 250 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- Etwas gehacktes Basilikum

## Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden und mit geschälten und entkernten Tomaten, klein geschnittener entkernter Gurke, geschälter Paprika und den restlichen Zutaten gut mixen. Gehacktes Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Vitamindrink



## Zutaten

800 g Karotten  
200 g rote Rüben (gekocht)  
2 Stk. Orangen  
150 g Sellerie  
2 EL Zitronensaft  
2 TL Sonnenblumenöl  
Etwas Salz

## Zubereitung

Karotten, Rote Rüben und Sellerie schälen und entsaften. Zitronensaft, Orangensaft und Öl einrühren und mit Salz abschmecken.

# Green Smoothie



## Zutaten

300 ml Orangensaft  
1 Stk. Banane  
150 g Salatgurke  
40 g Petersilie  
40 g junger Spinat  
oder Mangold  
400 ml Wasser

## Zubereitung

Alle Zutaten zu einer cremigen Konsistenz aufmixen. Salatblätter oder Blätter von jungen Radieschen oder Kohlrabi können ebenfalls dazugegeben werden

# Bolognese



## Zutaten

- 180 g Sojagranulat (TVP)
- Gemüsefond
- 2 Stk. Zwiebeln
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- Öl
- 150 g Tomatenmark
- ¼ l Tomatensaft
- 80 g Karotten
- 80 g gelbe Rüben
- Paprikapulver
- Majoran
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Sojagranulat in Gemüsefond einweichen. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und hacken. Karotten und gelbe Rüben klein würfelig schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig braten. Abgetropftes Sojagranulat und Gemüse dazugeben. Tomatenmark dazugeben und mit Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomatensaft und Gemüsefond aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**Serviervorschlag:** mit frischen Kräutern verfeinern.

# Gebratener Apfel-Tofu

## in würziger Marinade



## Zutaten

- 300 g Tofu Natur
- 1 Apfel
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas frische Petersilie oder Minze
- Olivöl
- Pfeffer
- Tamari-Sojasauce

## Zubereitung

Tofu in ca. 2-3 cm dicken Scheiben schneiden. Den Apfel in Scheiben schneiden und die Tomate würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und in nicht zu feine Streifen schneiden. Petersilie oder Minze fein hacken. Tofuscheiben scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Nun die Zwiebel, den Apfel und die Knoblauchstreifen in die Pfanne geben und anbraten. Dann den angebratenen Tofu wieder dazugeben und mit Tamari ablöschen. Mit Deckel ca. 15 Minuten ziehen lassen. Beim Anrichten frische Petersilie oder Minze und Tomatenwürfel darüberstreuen.

**Serviervorschlag:** frische Petersilie oder Minze darüberstreuen.



# Seitanbraten

4  
Portionen

## Zutaten

120 g	Seitanpulver
30 g	Weizenmehl
¼ TL	Backpulver
	Salz
	Paprikapulver, geräuchert
200 ml	Wasser
2 Stk.	Zwiebeln
	Sojasauce
	Rosmarin
	Thymian
	Tomatenmark (optional)

## Zubereitung

Seitanpulver, Weizenmehl, Backpulver und Gewürze gut vermengen. Schrittweise das kalte Wasser dazugeben und zu einer Masse verarbeiten. Einen Braten formen und ca. eine Stunde ruhen lassen.

Den Braten mit grob geschnittenen Zwiebeln scharf anbraten. Großzügig mit Sojasauce (optional auch Rotwein) ablöschen und mit Wasser auffüllen. Der Braten sollte maximal bis zur Hälfte im Saft liegen. Rosmarin und Thymian in die Sauce geben.

Für 1-1,5 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Nach Wunsch den Saft mit etwas Tomatenmark andicken.



# Spätzle



## Zutaten

370 g	Weizenmehl
60 g	Hartweizengrieß
75 g	Kartoffelstärke
0,75 TL	Salz (bzw. nach Geschmack)
0,25 TL	Kala Namak (bzw. nach Geschmack)
0,25 TL	Kurkuma (für die Farbe)
1,5-2 TL	Öl
500 ml	Sojamilch (oder andere Pflanzenmilch)

## Zubereitung

Weizenmehl, Hartweizengrieß, Kartoffelstärke, Salz, Kala Namak, Kurkuma, Öl und Sojamilch in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Teig mit einer Spätzlepresse in reichlich kochendes Salzwasser pressen. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, können sie mit einem Schaumlöffel entnommen werden. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

# Sojaschnitzel



## Zutaten

150 g	Sojamedallions (TVP)
	Gemüsefond
250 ml	Sojamilch
100 g	Weizenmehl
	Salz
	Semmelbrösel
	Sonnenblumenöl

## Zubereitung

Sojamedallions in heißem Gemüsefond einweichen, bis sie weich sind (ca. 10-20 Minuten). Gemüsefond abgießen und Sojamedallions vorsichtig ausdrücken. Sojamilch und Weizenmehl glatt verrühren und etwas salzen. Sojamedallions in den Teig tauchen und mit Semmelbröseln panieren. In heißem Sonnenblumenöl ausbacken.





# Soja-Fisolen-Ragout



## Zutaten

150 g	Sojageschnetzeltes (TVP)
	Gemüsefond
250 g	Fisolen
3 Stk.	Zwiebeln
3 Stk.	Knoblauchzehen
	Öl
	Rosmarin
	Thymian
	Paprikapulver, geräuchert
	Cayennepfeffer
100 g	Tomatenmark
	Sojasauce
750 ml	Wasser
	Salz

## Zubereitung

Sojageschnetzeltes in heißem Gemüsefond einweichen und danach abtropfen lassen.

Fisolen putzen, blanchieren und in sehr kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und pressen.

Zwiebeln in heißem Öl glasig anbraten. Abgeroastetes Sojageschnetzeltes dazugeben und mit anbraten. Mit Rosmarin, Thymian, geräuchertem Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.

Tomatenmark dazugeben. Großzügig mit Sojasauce ablöschen (Vorsicht, nicht versalzen). Mit ca. 750 ml Wasser auffüllen.

Die gekochten Fisolen und die gepressten Knoblauchzehen dazugeben und bei niedriger Hitze etwas köcheln lassen. 30-60 Minuten ziehen lassen. Eventuell nachsalzen.

# Spinat-Feta-Füllung

Für Palatschinken, Teigtascherl und Strudel



## Zutaten

1 Stk. **Zwiebel**  
5 Stk. **Knoblauchzehen**  
150 g **veganer Feta**  
(z. B. Violife, Simply V)  
**Öl**  
600 g **Blattspinat (TK)**  
**Sojasauce**  
**Salz**

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln. Veganen Feta in Würfel schneiden (ca. 1x1 cm). Zwiebel und Knoblauchzehen in etwas Öl anbraten. Blattspinat dazugeben. Mit etwas Sojasauce ablöschen und Salz abschmecken. Zum Schluss vegane Feta-Würfel dazugeben.

# Safran-Hippe



## Zutaten

120 ml **Wasser oder farbigen Saft**  
(Karotten, rote Rüben)  
100 ml **Öl**  
20 g **Mehl, glatt**  
**Zum Färben**  
**Curry**  
**Kurkuma**  
**Safran in Wasser eingelegt,**  
**Spinatsaft**

## Zubereitung

Wasser und Mehl vermengen, am besten in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Öl zugeben und kräftig schütteln. Teflonpfanne ganz leicht befetten (mit Trennfett besprühen). Pfanne erhitzen. Masse mittig in die Pfanne geben. Wasser verdampfen lassen. Hitze bei Bedarf reduzieren. Langsam fertig backen und vorsichtig von der Pfanne lösen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Konsistenz der Hippe ändert sich mit der Veränderung des Mehlanteils.

# Serviettenknödel

4  
Portionen

## Zutaten

250 g Semmelwürfel  
2 EL Sonnenblumenöl  
100 g Zwiebel, fein geschnitten  
200 ml Sojamilch  
2 EL gehackte Petersilie  
2 EL Mehl  
Salz, Pfeffer,  
etwas geriebene  
Muskatnuss

## Zubereitung

Zwiebel in einer Pfanne mit Öl gut anschwitzen. Danach Petersilie und Sojamilch begeben. Alle Zutaten über die Semmelwürfel gießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gut vermengen und etwas ziehen lassen. Danach in einer Folie zu einer Rolle formen und in Wasser ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, herausnehmen und weiterverarbeiten.

# Teigtascherl gefüllt mit Pilzen und Gemüse auf zartem Ratatouille-Gemüse

4  
kl. Portionen

## Zutaten

150 g Hartweizengrieß  
(z. B. von De Cecco)  
25 g Mehl  
2 TL Olivenöl  
90 ml Wasser  
Salz

## Für die Gemüsepilzfüllung

100 g Zwiebeln, fein geschnitten  
1 Stk. Knoblauchzehe  
150 g Pilze, fein geschnitten  
100 g Karotten, fein geschnitten  
100 g gelbe Rüben,  
fein geschnitten  
150 ml Obers-Alternative  
Salz, Pfeffer,  
gehackte Kräuter

## Zubereitung Nudelteig:

Alle Zutaten zu einem festen Teig kneten und eine Stunde rasten lassen. Danach weiterverarbeiten.

## Zubereitung Füllung:

Alle Zutaten gut anschwitzen, würzen und mit der Obers-Alternative ablöschen.



# Zwiebelrostbraten



## Zutaten

4 Stk.	Sojaschnitzel (TVP)
	Salz, Pfeffer
	Etwas scharfer Senf
	Öl
250 g	Zwiebeln für die Sauce
200 g	Zwiebeln für die Garnitur
1/8 L	Rotwein
300 ml	braune Grundsauce

## Zubereitung

Sojaschnitzel in Gemüsesfond ca. 10 Minuten köcheln lassen bis sie weich sind. Danach aus dem Fond nehmen und auskühlen lassen. Die weichen Schnitzel gut auspressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig mit Senf bestreichen. Von beiden Seiten scharf in Öl anbraten. Danach die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und 250 g Zwiebeljulienne hellbraun anrösten. Mit Rotwein ablöschen und mit brauner Grundsauce aufgießen. Die Schnitzel dazugeben und noch 8 Minuten leicht köcheln lassen. Die Zwiebeln für die Garnitur als Julienne zu Röstzwiebeln frittieren.

# Braune Grundsauce



## Zutaten

60 g	Olivenöl
80 g	Karotten
60 g	Sellerie
200 g	Zwiebeln
40 g	Tomatenmark
300 ml	Rotwein
500 ml	Gemüsefond
10	Pfefferkörner
10	Wacholderbeerenkörner
2	Lorbeerblätter
3 Stk.	Pimentkörner
5 g	Salz
	Rosmarin, Thymian, Pilzabschnitte oder Trockenpilze
	10 g Kartoffelstärke oder Maisstärke zum Binden
10 g	Agavendicksaft
10 g	Balsamicoessig

## Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln schälen. Gemüse und Zwiebel in größere Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Gemüse braun anrösten, bis eine kräftige Farbe entsteht. Dann das Tomatenmark dazugeben und mitrösten (darf am Topfboden etwas ansetzen). Mit Rotwein ablöschen und reduzieren, dann Trockenpilze und Gewürze dazugeben, mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden.

Absieben und mit etwas Agavendicksaft und Balsamicoessig abschmecken.

# Gemüse-Kichererbsenragout

## mit Reis

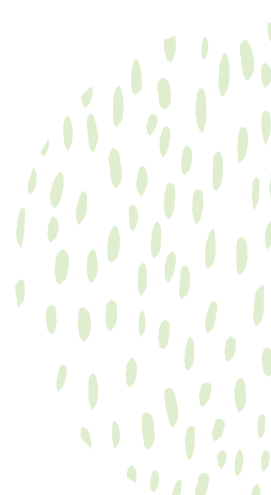


### Zutaten

300 g	Reis
350 g	Kichererbsen (Dose oder gekocht)
50 g	Kokosöl
100 g	Karotten
100 g	Zwiebeln, fein geschnitten
4 Stk.	Knoblauchzehen
	Kurkuma
	Etwas Chili
150 g	Kokosmilch
250 ml	Gemüsefond
200 g	passierte Tomaten
100 g	frische Paprika
100 g	Zucchini
100 g	Ananas, gewürfelt
150g	Hokkaidokürbis
	Salz, Pfeffer, etwas Zucker
	Etwas Ingwer, gerieben
	Ein Schuss Essig
1 kleiner Bund	frischer Koriander

### Zubereitung

Kokosöl erhitzen. Blättrig geschnittene Karotten und fein geschnittene Zwiebeln leicht anrösten. Den Knoblauch fein schneiden und ebenfalls kurz anrösten. Kurkuma und Chili dazugeben, ganz leicht anrösten und mit Kokosmilch und passierten Tomaten aufgießen. Heißen Gemüsefond aufgießen und gut durchrühren. Den Kürbis in Würfel schneiden und in die Sauce legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Ingwer und Essig abschmecken. Die Hälfte der Kichererbsen einrühren, die andere Hälfte mit etwas Sauce mixen und wieder einrühren. Gehackten Koriander einrühren. Paprika, Zucchini und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und in die Sauce geben. Kurz aufkochen und ziehen lassen. Den Reis kochen und als Beilage servieren.





# Gemüsepaella



## Zutaten

4 Stk.	Schalotten, fein geschnitten
2 Stk.	Knoblauchzehen
250 g	Karotten
1 Stk.	Kohlrabi
1 Stk.	Zucchini
3 EL	Olivenöl
250 g	Paellareis
1 Pkg.	gemahlener Safran
1 TL	Paprikapulver
	Salz, Pfeffer
500 ml	Gemüsefond
400 g	weiße Bohnen (Dose)
100 g	Erbsenschoten
1 Stk.	Zitrone

## Zubereitung

Schalotten schneiden, Knoblauch fein hacken. Die Karotten in dicke Scheiben schneiden, die Zucchini und Kohlrabi in Stifte schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Karotten, Kohlrabi und Zucchini kurz anbraten. Den Reis untermischen und mit Safran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüsefond aufgießen und den Reis bei mittlerer Hitze 25 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren. Die Bohnen abtropfen. Die Erbsenschoten halbieren und kurz blanchieren. Bohnen und Erbsenschoten dazugeben.

**Serviovorschlag:** Die Zitrone längs vierteln und obenauf anrichten.

# Helle Rahmsauce/ Grundsauce



## Zutaten

50 g	Schalotten, fein geschnitten
50 g	Olivenöl
50 g	Cashewkerne
2 EL	Zitronensaft
300 ml	Gemüsefond
200 g	Obers-Alternative
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und die Cashewkerne begeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer begeben. Gut mixen. Zum Schluss die Obers-Alternative dazugeben und nur ganz kurz aufkochen lassen.

# Pizza Diavolo

mit Paprika, Chili und Kapern



## Zutaten

400 g Mehl  
 Etwas Salz  
 30 g Hefe  
 250 ml lauwarmes Wasser  
 3 EL Olivenöl

## Für den Belag

400 g Tomatenwürfel  
 200 ml Tomatenragout  
 Salz, Pfeffer, Majoran  
 200 g frische Tomaten  
 in Scheiben geschnitten  
 200 g Kapernbeeren  
 4 Stk. entkernte und geschnittene  
 Chilischoten  
 50 g frischer Rucola  
 300 g veganer Käse, gerieben

## Zubereitung

Die Zutaten für den Teig gut verkneten und diesen abgedeckt für 15 Minuten gehen lassen. Dann 4 gleich große Kugeln formen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Tomatenwürfel und Tomatenragout zusammen einkochen und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Nun den Teig ausrollen und mit der Tomatensauce bestreichen. Mit Tomatenscheiben, Kapernbeeren und Chilischoten belegen. Mit veganem Käse bestreuen und bei 200 Grad für ca. 8 Minuten backen.

**Serviertvorschlag:** mit Rucola belegen und servieren.

# Kräuterpesto



## Zutaten

40 g Petersilie  
 40 g Basilikum  
 Etwas Zitronensaft  
 1 Msp. Matcha  
 80 ml Leinöl  
 Salz, Pfeffer  
 40 g Paranüsse  
 30 g Walnüsse  
 30 g Cashewnüsse

## Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer mixen. Abfüllen und einkühlen.

# Risotto

## mit Pilzen und rotem Rübenschaum



### Zutaten

200 g	Risottoreis
2 EL	Olivenöl
500 ml	Gemüsefond
100 g	Zwiebeln
60 g	junger Mangold
200 g	Pilze
150 g	junges Gemüse
	Salz, Pfeffer
1 EL	Hefeflocken

### Für das Rote-Rüben-Espuma

100 g	Rote Rüben, gekocht
150 ml	Rote-Rüben-Saft
	Salz, Pfeffer
150 g	Obers Alternative, 31 % Fett
1/8 L	Weißwein

### Zubereitung Espuma

Gekochte Rote Rüben mit Rotem Rübensaft mixen und mit dem veganen Obers kurz aufkochen lassen. Das ganze durch ein feines Sieb streichen (sollte leicht cremig sein). Mit Salz und Pfeffer etwas würzen. In eine iSi-Flasche abfüllen und mit 1 bis 2 Kapseln einschrauben.

### Zubereitung Risotto

Zwiebeln fein geschnitten in Olivenöl anschwitzen und den gewaschenen Reis beugeben. Nun mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond schrittweise auffüllen, bis der Reis gar ist. Viel umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken abschmecken.

Gemüse putzen und blanchieren. Mangold waschen und gut abtropfen lassen. Pilze klein schneiden, in etwas Olivenöl anrösten und unter das Risotto rühren. Blanchiertes Gemüse und Mangold ebenfalls untermischen. Anrichten und mit dem Rote-Rüben-Schaum garnieren.

# Softgulasch



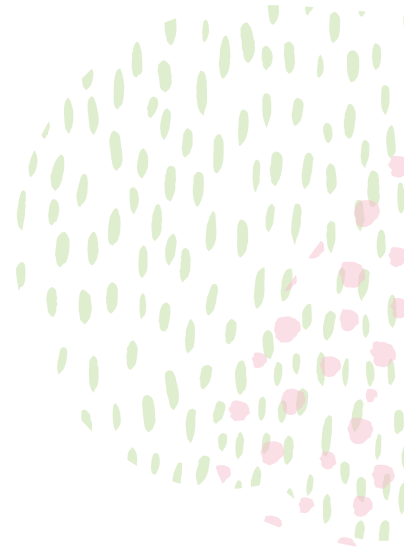
## Zutaten:

100 g	Sojafleisch, getrocknet
1,5 l	Gemüsefond
Schale	von 1 Zitrone
200 g	Zwiebel
80 g	Öl
1 EL	Tomatenmark
40 g	Paprika, edelsüß
10 g	Paprika, scharf
	Salz, Pfeffer
	Kümmel, gemahlen
2	Knoblauchzehen
30 g	Mais- oder Kartoffelstärke zum Binden
2–3 Stk.	Lorbeerblätter

## Zubereitung:

Sojafleisch im warmen Gemüsefond einweichen. Nach ca. 20 Minuten abgießen und ausdrücken. Zwiebel klein würfelig schneiden und in Öl goldbraun anrösten. Sojafleisch dazugeben und etwas anbraten. Tomatenmark begeben, kurz rösten lassen. Paprikapulver (süß und scharf) hinzufügen und mit Gemüsefond aufgießen. Die restlichen Zutaten begeben und 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit Mais- oder Kartoffelstärke binden, wenn nötig.



# Seitan-Herstellung



## Zutaten:

1 kg Mehl  
350 ml Wasser

## Gewürzfond:

2 l Wasser  
20 g Miso  
1 Stk. Kombu-Alge  
10 g Ingwer, frisch  
5 g Knoblauch  
100 g Zwiebel  
1 Stk. Lorbeerblatt  
50 g Karotten  
50 g Sellerie  
50 g Petersilienwurzel

## Zubereitung:

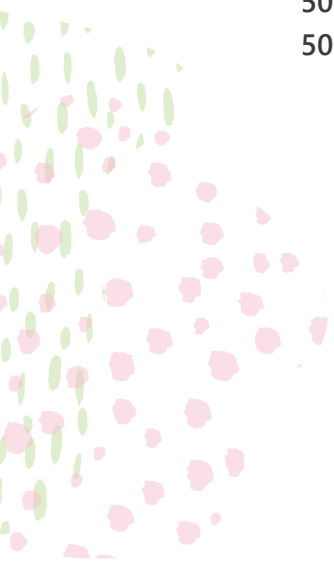
Aus Mehl und Wasser einen elastischen Teig kneten. Den Teig in eine große Schüssel legen, mit warmem Wasser bedecken und eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach in der Schüssel unter Wasser kneten, bis das Wasser ganz weiß ist. Das Wasser erneuern, dieses Mal mit kaltem Wasser. Weiterkneten, bis das Wasser wieder weiß geworden ist. Das Wasser wieder tauschen, nun wiederum durch warmes Wasser. Den Vorgang weiter wiederholen.

Im warmen Wasser dehnt sich der Teig aus, sodass sich Stärke und Kleie leichter auswaschen lassen. Im kalten Wasser zieht er sich wieder zusammen, sodass er wieder besser zusammenhält.

Nach ungefähr 10 Minuten kneten beginnt der Teig meist ein wenig auseinanderzufallen. In einem Sieb und mit etwas Druck so lang weiterkneten, bis sich ein zäher Klumpen bildet. Das Sieb nun aus dem Wasser nehmen und den Teig von allen Seiten gut zusammenpressen. Mit dem Sieb wieder zurück in klares Wasser geben und weiterkneten. Den Vorgang so oft wiederholen, bis das Wasser fast klar ist. Den letzten Knetdurchgang mit kaltem Wasser durchführen, damit sich der Klumpen zusammenziehen kann.

Am Ende nochmals im Sieb ausdrücken, damit der Seitan möglichst feinporig wird. Aus dem Klumpen eine Rolle formen und Scheiben in gewünschter Größe schneiden. Diese werden in der Gemüsesuppe langsam ca. 1,5 Stunden gegart. Gekochte Seitanschnitzel lassen sich ca. 1 Woche im Kühlschrank in der Gemüsesuppe aufbewahren.

Fond wie einen Gemüsefond ansetzen. Wenn Sie einen neutralen Geschmack wünschen, lassen Sie Lorbeer, Ingwer und Knoblauch weg.



# Würzpaste



## Zutaten:

250 g	Zwiebel, fein geschnitten
250 g	Lauch
250 g	Petersilienwurzel, klein geschnitten
650 g	Karotten, geschält und klein geschnitten
550 g	Sellerieknolle
120 g	Sellerieblätter
120 g	Petersilie
250 g	Tomaten, geviertelt
5 Stk.	Knoblauch
8 TL	Liebstockel, getrocknet
½	Muskatnuss, gemahlen
12 Stk.	schwarze Pfefferkörner
10 Stk.	Wacholderbeerenkörner
150 g	Champignons
6	Lorbeerblätter
2 TL	Zucker
100 g	Olivenöl
300 g	Salz

## Zubereitung:

Zwiebel, Petersilie, Lauch, Karotten und Sellerie fein aufmixen.

Sellerieblätter, Tomaten, Champignons, Knoblauch, Liebstockel und die restlichen Zutaten begeben und zerkleinern. Olivenöl und Salz beimgen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Danach in Gläser füllen und abkühlen lassen.



# Panna Cotta



## Zutaten

600 ml **Obers-Alternative, 31 % Fett**  
 1 Stk. **Vanilleschote**  
 12 g **Agartine**  
 120 g **Vanillezucker/Zucker**

## Zubereitung

Obers-Alternative mit der Vanilleschote und Agartine verrühren. 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten den Zucker unterrühren.

In Förmchen gießen und kalt werden lassen. Danach im Kühlschrank stehen lassen, bis die gewünschte Bindung erreicht ist.

# Bananeneis



## Zutaten

2 Stk. **Bananen**  
 ½ **Zitrone, Saft**  
 1 Pkg. **Vanillezucker**  
 300 ml **Obers-Alternative, 31 % Fett**

## Zubereitung

Bananen klein schneiden, mit dem Zitronensaft benetzen und tiefkühlen. Die tiefgefrorenen Bananen mixen und die Obers-Alternative einrühren. Erneut einfrieren oder sofort genießen.

# Himbeereis



## Zutaten

300 g **Himbeeren, TK**  
 100 g **Staubzucker**  
 1 Pkg. **Vanillezucker**  
 ½ Stk. **Zitrone, Saft**  
 300 ml **Obers-Alternative, 31 % Fett**

## Zubereitung

Tiefgekühlte Himbeeren im Mixer mixen. Nun die restlichen Zutaten begeben und nochmals kurz mixen. Es sollte sich eine cremige Konsistenz ergeben. Gegebenenfalls noch einmal kurz einfrieren oder sofort genießen.

# Nougataufstrich



## Zutaten

200 g Haselnussmus  
6 g ungesüßtes Kakaopulver  
15 g Agavensirup  
Etwas Vanillezucker  
Evtl. 2 EL Kokosöl  
(oder Sonnenblumenöl)

## Zubereitung

Haselnussmus, Kakaopulver, Agavensirup und Vanillepulver gut vermengen. Für eine streichfähigere Konsistenz eventuell etwas Kokosöl dazumischen.

# Mango-Espuma



## Zutaten

200 ml Mangosaft  
(möglichst dickflüssig)  
150 ml Obers-Alternative, 31 % Fett  
10 ml Zitronensaft

## Zubereitung

Den Mangosaft mit der Obers-Alternative verrühren und mit etwas Zitronensaft verfeinern. Den Saft durch iSi-Trichter und -Sieb direkt in ein 0,5 L iSi-Gerät füllen, eine iSi-Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Im Kühlschrank 1-2 Stunden kühlen.

# Marmorkuchen



## Zutaten

150 g	geriebene Mandeln
130 g	geschmacksneutrales Öl (Sonnenblumenöl, Rapsöl)
230 ml	Sojadrink
150 g	Zucker
2 Msp.	Vanillepulver (oder etwas Vanilleextrakt)
	Schale und Saft von einer Zitrone
15 g	Weinsteinbackpulver
30 g	Kakaopulver
200 g	Weizenmehl
	Etwas Salz

## Zubereitung

Geriebene Mandeln, Öl und Sojadrink in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren. Ca. 5-10 Minuten stehen lassen, damit die geriebenen Mandeln etwas aufquellen können. Zucker, etwas Salz, Vanille, Zitronensaft und geriebene Zitronenschale dazugeben und einrühren. Mehl und Backpulver einsieben und ebenfalls einrühren.

Nun die Masse teilen und eine Hälfte mit Kakao vermengen.

Abwechselnd beide Massen in eine Form füllen. Bei 160 Grad ca. 60 Minuten backen.

# Zwetschenknödel

5  
Portionen

## Zutaten

500 g mehliges Erdäpfel  
100 g Semmelbrösel  
80 g griffiges Mehl

## Für die Füllung:

8 Stk. Zwetschken

## Für die Brösel:

100 g geriebene Haselnüsse  
150 g Semmelbrösel  
150 g vegane Margarine  
Staubzucker

## Zubereitung

Für den Teig die Erdäpfel kochen, schälen und pressen (solange sie noch heiß sind). Mit Salz, Semmelbrösel und Mehl zu einem Teig verkneten. In gleich große Stücke zerteilen und ausrollen.

Für die Füllung die Zwetschken entkernen. Jeweils eine Frucht mit einem Teigstück umhüllen und in Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Geriebene Haselnüsse und Semmelbrösel in Margarine in einer Pfanne anrösten. Danach die Knödel darin wälzen und anrichten. Zum Schluss mit Staubzucker bestreuen.

(Alternativ zu den Zwetschken können auch Erdbeeren verwendet werden.)

# Palatschinken

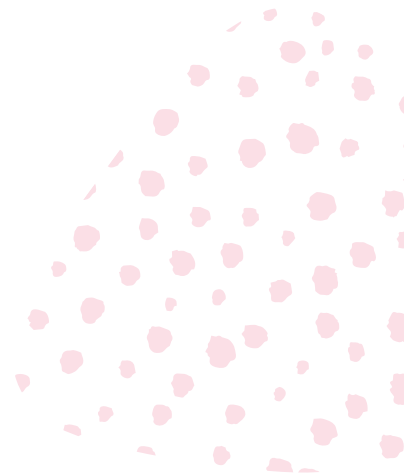
6  
Portionen

## Zutaten

250 g Weizenmehl  
400 ml Sojamilch  
Salz, Zucker  
Etwas Vanille  
50 ml sprudelndes Mineralwasser  
Öl

## Zubereitung

Alle Zutaten (außer Öl) zu einem glatten Teig verrühren. Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig dünn in der Pfanne verteilen und auf beiden Seiten goldbraun braten.



# Rührteig

Basis für Kuchen, Muffins und  
aufgestrichene Böden für Desserts

## Zutaten

500 g Mehl  
300 g Zucker  
16 g Backpulver  
500 g Wasser  
180 g Sonnenblumenöl

## Zubereitung

Trockene Zutaten mischen. Flüssige Zutaten mit Schneebesen unterrühren.

# Mürbteig

Basis für Streuselkuchen, Pies, Tarts

## Zutaten

250 g Mehl  
70 g Staubzucker  
4 g Backpulver  
100 g weiche Margarine  
40 g Wasser

## Zubereitung

Trockene Zutaten mischen. Margarine unterkneten. Wasser unterkneten.

# Vanille-Creme

Cremebasis für Torten-Frostings, Cremefüllungen,  
Cupcake-Frostings

## Zutaten

250 g weiche Margarine  
100 g Staubzucker  
450 g Pflanzenmilch  
60 g Vanillepuddingpulver

## Zubereitung

Margarine mit Staubzucker zu einer schaumigen Buttercreme mixen. Aus Milch und Puddingpulver einen Pudding kochen. Abgekühlten Pudding portionsweise unter die Buttercreme mixen.



# Germteig

Basis für Strudel, Schnecken, Striezel, Donuts

## Zutaten

250 g Mehl  
20 g Kristallzucker  
4 g Trockenhefe  
(oder 12 g frische Hefe)  
120 g lauwarmes Wasser  
40 g Sonnenblumenöl

## Zubereitung

Trockene Zutaten mischen. Flüssige Zutaten dazu mischen. Zu einem Teig verkneten. Mind. 1 Std. abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.



# Joghurtcreme

## Zutaten

150 g	pürierte Beeren
100 g	Obers-Alternative
15 g	Vanillezucker
6 g	Agar-Agar
120 g	ungesüßtes Sojajoghurt
50 g	Wasser

## Zubereitung

Himbeeren pürieren und sieben. Obers-Alternative mit Vanillezucker aufschlagen. Agar-Agar mit Sojajoghurt und Wasser anrühren und unter Rühren aufkochen. Von der Hitze nehmen und Himbeerpüree einrühren. Unter Rühren etwas abkühlen lassen, dann unter die Obers-Alternative mixen. Direkt weiterverarbeiten, bevor die Masse geliert.

# Ganache

## Zutaten

130 g	Obers-Alternative
90 g	Zartbitterkuvertüre

## Zubereitung

Obers-Alternative mit Kuvertüre unter Rühren sanft erhitzen.

# Karamellsauce

## Zutaten

100 g	Obers-Alternative
40 g	weiche Margarine
200 g	Kristallzucker

## Zubereitung

Obers-Alternative mit Margarine erwärmen, bis sie geschmolzen ist. Zucker karamellisieren. Obers-Alternative portionsweise einrühren.

# Punschkrapfen

20 cm

## Zutaten

Rührteig (250 g Mehl)  
 Schokorührteig (250 g Mehl)  
 + 30 g Kakaopulver  
 Marillenmarmelade

## Für die Füllung

330 g Schokokuchenbrösel  
 90 g Marillenmarmelade  
 30 g Rum  
 30 g Orangensaft  
 40 g Zartbitterschokolade

## Für die Glasur

230 g Staubzucker  
 20 g Maisstärke  
 max. 40 g roter Saft (z. B. Weichsel,  
 Rote Rüben)

## Zubereitung

Rührteige jeweils nach Grundrezept (S. 37) mit zusätzlich 30 g Kakaopulver für den Schokorührteig zubereiten. Rührteig 35 min bei 180 °C backen. Komplett abkühlen lassen und die Oberfläche bei Bedarf glätten.

Schokorührteig in einer Backform oder auf Backblech aufgetragen backen. Abkühlen lassen. 330 g davon abwiegen und bröseln.

Den hellen Rührteig in zwei Böden schneiden. Den unteren Boden wieder in die Backform setzen und mit einer dünnen Schicht Marmelade bestreichen.

Schokolade schmelzen. Schokokuchenbrösel mit Marmelade, Rum und Orangensaft vermengen. Geschmolzene Schokolade untermischen. Masse auf den Marmeladeteigboden aufstreichen. Den zweiten Boden auflegen.

Zutaten zu einer dickflüssigen Glasur anrühren und die Tortenoberfläche glasieren.





# Beeren-Joghurt-Torte

20 cm

## Zutaten

Rührteig (125 g Mehl)  
 Erdbeermarmelade  
 Joghurtcreme mit Erdbeeren  
 300 g frische gemischte Beeren

## Für den Tortenguss

1 g Agar-Agar  
 50 g Erdbeermarmelade  
 150 g Wasser

## Zubereitung

Rührteig nach Grundrezept (S. 37) zubereiten.  
 Rührteig 25 min bei 180 °C backen. Vollständig auskühlen lassen und die Oberfläche bei Bedarf glätten.

Teigboden wieder in den Tortenring setzen und dünn bestreichen.

Creme auf den Boden gießen und kalt stellen.

Creme mit Beeren belegen.

Agar-Agar mit Marmelade und Wasser aufkochen. Unter Rühren leicht abkühlen lassen, dann über die Beeren gießen.



# Schwarzwälder Kirsch Torte

20 cm

## Zutaten

+ 30 g Rührteig (250 g Mehl) )  
Kakaopulver  
Weichselmarmelade

## Für die Füllung

50 g Wasser,  
40 g Zucker,  
15 g Maisstärke,  
170 g Kirschen oder Weichseln  
(aus dem Glas, abgetropft)  
300 g Schlagsahne

## Deko

Restliche Schlagsahne,  
Schokostreusel  
Kirschen oder Weichseln  
(frisch oder ebenfalls  
aus dem Glas)

## Zubereitung

Teig anrühren, in 20cm Form füllen und ca. 35 Minuten backen. Komplett abkühlen lassen, dann in zwei Böden schneiden.

Den unteren Schokoboden mit einer dünnen Schicht Marmelade bestreichen.

Wasser, Zucker und Stärke im Topf glatt rühren. Weichseln dazu geben. Unter Rühren aufkochen, bis die Masse eindickt. Kompott abkühlen lassen und auf der Marmeladeschicht verteilen. Mit einer dünnen Schicht aufgeschlagener Sahne bestreichen. Zweiten Schokoboden aufsetzen.

Torte mit der restlichen Sahne einstreichen. Mit Schokostreusel, Sahnetupfen und Kirschen dekorieren.

# Bananenschnitte

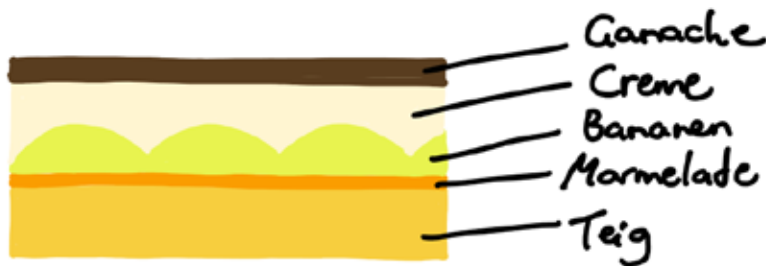
20 cm

## Zutaten

Rührteig (125 g Mehl)  
Marillenmarmelade  
2 Stk. Bananen  
Vanillefrosting  
(150 g Pflanzenmilch)  
Ganache

## Zubereitung

Rührteig nach Grundrezept (S. 37) zubereiten.  
30 min bei 180 °C backen.  
Abgekühlten Boden dünn mit Marmelade bestreichen. Banane in Scheiben schneiden und den Boden damit belegen.  
Creme über die Bananen streichen. Einfrieren, während die Ganache vorbereitet wird.  
Auf die Cremeschicht gießen



# Apfel-Streusel-Kuchen

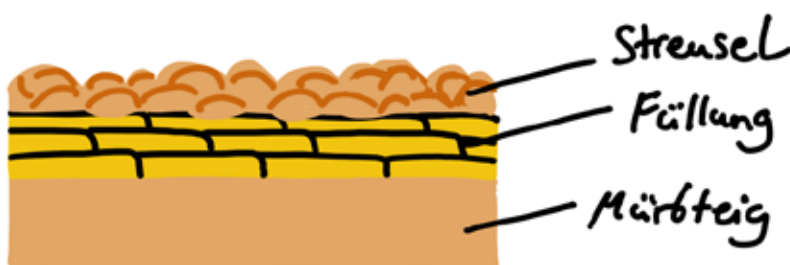
20 cm

## Zutaten

Mürbteig (250 g Mehl)  
1 großer Apfel  
20 g Zucker  
10 g Maisstärke  
½ TL Zimt

## Zubereitung

Die Hälfte des Mürbteigs in die Backform geben.  
Apfel in dünne Spalten schneiden. Zucker, Stärke und Zimt untermischen. Mischung auf dem Teigboden verteilen. Restlichen Teig klein zupfen und darüber verteilen. 40 min bei 180 °C backen.





# Haselnuss-Schoko-Cupcakes

für 12 Stk.

## Zutaten

+ 25 g Rührteig (250 g Mehl)  
gem. Haselnüsse  
Erdbeermarmelade

## Für die Schokocreme

+ 60 g Vanillefrosting (450 g Pflanzenmilch)  
Kakaopulver

## Für die Deko

Erdbeere  
Nusskrokant  
Schokostreusel etc.

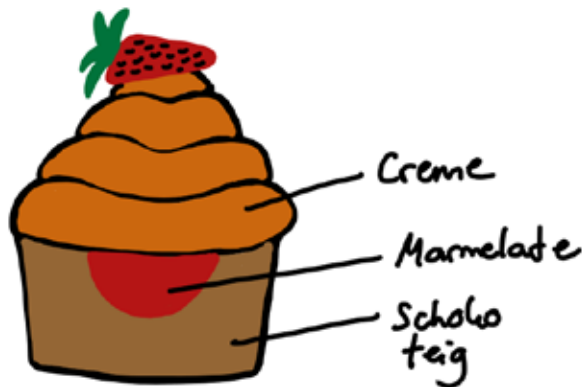
## Zubereitung

Rührteig nach Grundrezept (S. 37) mit zusätzlich 25 g Haselnüssen zubereiten.

Teig auf 12 Muffinförmchen aufteilen. 25 min bei 180 °C backen.

Die abgekühlten Muffins entweder per Spritztüle mit etwas Marmelade füllen oder je aus der Mitte der Muffins mit einem Messer ein kleines Teigstück ausschneiden und die Mulde mit Marmelade befüllen.

Frosting zubereiten und am Schluss Kakaopulver untermixen. Fertige Creme auf die Muffins dressieren.







# Snickers-Dessert im Glas

4–6 Portionen (abhängig von Gläsergröße)

## Zutaten

Schokoteig:  
Rührteig (125 g Mehl)  
+ 15 g Kakaopulver

## Für das Erdnusskaramell

Karamellsauce:  
+ 120 g grob gehackte Erdnüsse  
(geröstet, gesalzen)

Erdnusscreme:  
200 g Obers-Alternative, 31 % Fett  
150 g Erdnussbutter

Ganache (S. 39)

## Für die Deko

Erdnüsse  
(geröstet, gesalzen)

## Zubereitung

Karamell herstellen. Über die gehackten Erdnüsse gießen. Sauce beiseitestellen, öfter durchrühren.

Rührteig nach Grundrezept (S. 37) mit zusätzlich 15 g Kakaopulver zubereiten. Schokoteig auf Backpapier streichen und 15–20 min bei 180 °C backen. Abkühlen lassen und Schokoteig zerbröseln oder Teigkreise ausstechen.

Obers-Alternative aufschlagen. Erdnussbutter dazu mixen.

Ganache etwas abkühlen lassen, dabei öfter durchrühren.

Komponenten in Gläser schichten.

# Produkttempfehlungen



Die empfohlenen Produkte können sich in Bezug auf Geschmack und technische Eigenschaften stark voneinander unterscheiden. Zudem kommen ständig neue Produkte auf den Markt, während manche Produkte wieder verschwinden. Diese Liste wird regelmäßig aktualisiert und bereitgestellt.

## Obers-Alternative

**Rama Kochcreme 31 % Fett/Flora Professional 31 % Fett:** Auf Linsenbasis, kein unerwünschter Eigengeschmack, aufschlagbar, erhitzbar, im Einzelhandel unter dem Namen Rama, im Großhandel unter dem Namen Flora Professional erhältlich.

**Rama Kochcreme 14 % Fett/Flora Professional 14 % Fett:** Auf Linsenbasis, kein unerwünschter Eigengeschmack, erhitzbar, im Einzelhandel unter dem Namen Rama, im Großhandel unter dem Namen Flora Professional erhältlich.

**Schlagfix:** lässt sich sehr gut aufschlagen, optimal für Torten und Dessertcremes.

**Alpro Cooking (Sojasahne):** relativ intensiver Eigengeschmack, kann bei starkem Erhitzen seine Stabilität verlieren, eignet sich zum Verfeinern von Suppen und Saucen.

**Hafersahne:** relativ intensiver Eigengeschmack, kann bei starkem Erhitzen seine Stabilität verlieren, eignet sich zum Verfeinern von Suppen und Saucen.

## Vegane Mayonnaise

Im Einzelhandel gibt es mehrere Produkte, die sich wie herkömmliche Mayonnaise verhalten. Diese sind gleichermaßen zu empfehlen. Im Großhandel ist die vegane Mayonnaise von **Hellmann's** auf Grund ihrer Verfügbarkeit in großen Gebinden zu empfehlen.

## Vegane Margarine

Nicht jede Margarine ist vegan. Es empfiehlt sich auf Labels wie das V-Label zu achten. Vegan sind z. B. **Alsan und Flora**. Beide eignen sich sowohl zum Kochen als auch zum Backen.

## Veganer Käse

Es gibt eine große Vielfalt in diesem Bereich. Als Block, gerieben, in Scheiben, wie Feta, wie Mozzarella, diverse Weichkäse, usw. Auf Grund ihrer guten Verfügbarkeit sind die Marken **Violife, SimplyV, Wilmersburger und Bedda** zu empfehlen.

## Topfen-Alternative

**Alpro Skyr:** eher cremig.

## Naturaufstriche

von **SimplyV, Violife** usw.: unterscheiden sich geschmacklich, sehr stabil.

Stand: Oktober 2023

# Produktempfehlungen rund ums Backen

nomnombymelli.com • facebook.com/nomnomveganbakery  
instagram.com/nomnom\_melli  
mail@nomnombymelli.com • Produktliste: nomnombymelli.com/zubehoer

## Eischnee

**Aquafaba:** 30 g Wasser einer Dose gekochter Kichererbsen

**Kartoffelprotein:** 2 g Pulver + 30 g Wasser

**MyEy Eyweiß:** 5 g Pulver + 25 g Wasser

## Milch

**Pflanzliche Milch** aus Sojabohnen, Getreide, Nüssen, Samen

## Butter

**Neutrale Pflanzenöle:** Sonnenblumenöl, Rapsöl

**Margarine:** Alsan, Flora Plant, Rama, Vioblock

## Sahne

Vegane Schlagsahne auf Basis von pflanzlichen Fetten

**Schlagfix:** Palm

**Flora:** Linse/Kokos

**Rama:** Linse/Palm/Raps

**Joya:** Kokos/Mandel

**Oatly:** Kokos/Raps/Hafer

## Geliermittel

**Agar-Agar:** Geliermittel aus Algen; thermoreversibel und nicht gefrierstabil

**Pektin:** Geliermittel aus Fruchtschalen; modifiziertes Pektin = Amidpektin ist thermoreversibel und gefrierstabil

## Versteckte tierische Stoffe

**Schellack: E904,** von Lackschildlaus (Überzugsmittel)

**Karmin: E120,** von Cochenilleschildlaus (rosa/roter Farbstoff)

**Bienenwachs: E901** (Überzugsmittel)





# Der vegane Ernährungsteller im Frühling

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte

Obst



Wasser



Quinoa



Vollkornreis



Vollkornbrot



Vollkornnudeln



Erdäpfel



Haferflocken



Kichererbsen



Tofu



Bohnen



Linsen



Sojamilch



Erbsen



Leinsamen



Kürbiskerne, Mandeln, Walnüsse



Sonnenblumenkerne

Nüsse und Samen



Erdbeeren



getrocknete Marillen

Äpfel



Zwetschenkompott



Rhabarber



Spargel



Bärlauch



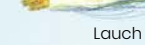
Radieschen



Frühlingszwiebel



Rucola



Lauch



Mangold



Kopfsalat



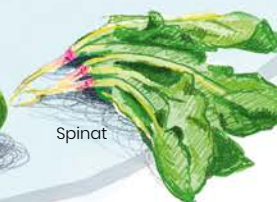
Mangold



Karotten



Kohlrabi



Spinat

Gemüse

Hülsenfrüchte

Sonnenschein



Gesunde Öle



Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplement

+ Bewegung und Sport



# Der vegane Ernährungsteller im Sommer

Regional, saisonal und ausgewogen.





# Der vegane Ernährungsteller im Herbst

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte

Obst

Wasser

Hülsenfrüchte

Gemüse

Nüsse und Samen



+ Bewegung  
und Sport





# Der vegane Ernährungsteller im Winter

Regional, saisonal und ausgewogen.

Getreide und stärkehaltige Produkte

Obst



Wasser

Hülsenfrüchte

Gemüse

Nüsse und Samen



Gesunde Öle

Supplemente

+ Bewegung  
und Sport





vegucation  
PFLANZLICHE KOCHAUSBILDUNG

