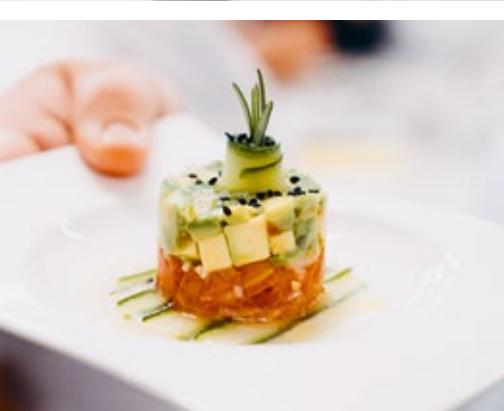




 vegucation
PFLANZLICHE KOCHAUSBILDUNG

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, herhaft, 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. Marmor-kuchen, Bananenschnitte) bis zu internationalen Klassikern der Weltküche (z. B. Spaghetti Bolognese).

Was Sie in diesem Rezeptheft erwarten

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/kulinarike/rezepte!](http://vegan.at/kulinarike/rezepte)

Unter 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** Erdnussssauce
- 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** Punschkrapfen
- 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

4
Portionen

Glutenfrei

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 Currys
- 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
- 1/4 Zwiebel
- 3 Essiggurkerl
- 140 g vegane Mayonnaise
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 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
- 1/2 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

4
Portionen

Glutenfrei

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 beigeben. 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 Blütenosalat 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 durchmixen. 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

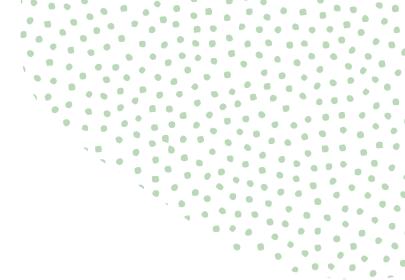
400 g	Mehl
340 ml	Wasser
20 g	Hefe
8 g	Salz

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

1
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



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
1/4 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 Chilisauce
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 Chilisauce 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
¾ L	Gemüsefond
140 ml	Kokosmilch
1 TL	grüne Curtypaste
	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 ½ L	Gemüsefond
1 Bund	Schnittlauch
½ 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 beigeben 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 beigeben. Mit Majoran verfeinern. Pilze in etwas Öl anbraten und als Einlage verwenden. Beim Anrichten mit Schnittlauch bestreuen.

Servievorschlag: nach Belieben mit frischem Trüffel garnieren.

Frittatensuppe

4
Portionen

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

4
Gläser

Glutenfrei

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 einröhren 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
1/4 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
	Olivenöl
	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	Sojamedaillons (TVP) Gemüsefond
250 ml	Sojamilch
100 g	Weizenmehl Salz
	Semmelbrösel
	Sonnenblumenöl

Zubereitung

Sojamedaillons in heißem Gemüsefond einweichen, bis sie weich sind (ca. 10-20 Minuten). Gemüsefond abgießen und Sojamedaillons vorsichtig ausdrücken. Sojamilch und Weizenmehl glatt verrühren und etwas salzen. Sojamedaillons 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. Abgetropftes 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 Mehanteils.

Serviettenknödel



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 beigeben. 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



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

4
Portionen

Glutenfrei

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 Gemüsefond 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 Zwiebeljulienné 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.

Serviervorschlag: 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 beigeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer beigeben. 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.

Serviervorschlag: 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 Rübenschäum



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 beigeben. 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.

Saftgulasch



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 beigeben, kurz rösten lassen. Paprikapulver (süß und scharf) hinzufügen und mit Gemüsefond aufgießen. Die restlichen Zutaten beigeben 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 Selleriekolle
- 120 g Sellerieblätter
- 120 g Petersilie
- 250 g Tomaten, geviertelt
- 5 Stk. Knoblauch
- 8 TL Liebstöckel, 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, Liebstöckel und die restlichen Zutaten beigeben und zerkleinern. Olivenöl und Salz beimengen 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 untermischen.
In Förmchen gießen und kalt werden lassen.
Danach im Kühlschrank stehen lassen, bis die gewünschte Bindung erreicht ist.

Bananeneis



Zutaten

- 2 Stk. Bananen
 $\frac{1}{2}$ 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
 $\frac{1}{2}$ Stk. Zitrone, Saft
300 ml Obers-Alternative, 31 % Fett

Zubereitung

Tiefgekühlte Himbeeren im Mixer mixen. Nun die restlichen Zutaten beigeben 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 streichfähige 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.

Zwetschkenknödel

5
Portionen

Zutaten

- 500 g mehlige 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 Himbeerpuree einröhren. 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 einröhren.

Punschkrapfen

20 cm

Zubereitung

Zutaten

Rührteig (250 g Mehl)	Rührteige jeweils nach Grundrezept (S. 37)
Schokorührteig (250 g Mehl)	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.
+ 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)

Schokorührteig in einer Backform oder auf Backblech aufgestrichen 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

Rührteig (250 g Mehl)
+ 30 g 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.

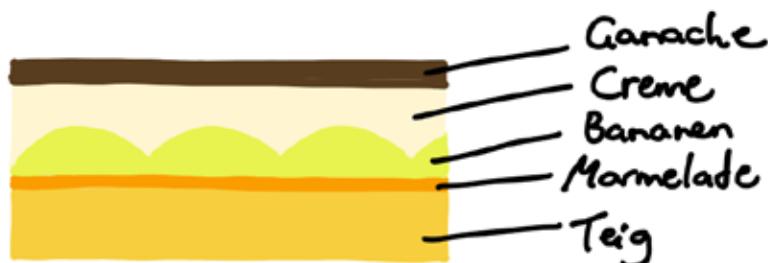
Wasser, Zucker und Stärke im Topf glatt rühren. Weichseln dazu geben. Unter Rühren aufkochen, bis die Masse eindickt. Kompott abkühlen lassen und auf der Marmeladeschicht verteilen. Mit einer dünnen Schicht aufgeschlagener Sahne bestreichen. Zweiten Schokoboden aufsetzen.

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

Bananenschnitte

20 cm

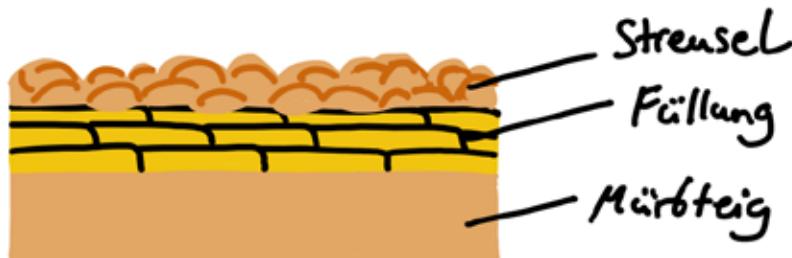
Zutaten	Zubereitung
Rührteig (125 g Mehl)	Rührteig nach Grundrezept (S. 37) zubereiten.
Marillenmarmelade	30 min bei 180 °C backen.
2 Stk. Bananen	Abgekühlten Boden dünn mit Marmelade bestreichen. Banane in Scheiben schneiden und den Boden damit belegen.
Vanillefrosting (150 g Pflanzenmilch)	Creme über die Bananen streichen. Einfrieren, während die Ganache vorbereitet wird.
Ganache	Auf die Cremeschicht gießen



Apfel-Streusel-Kuchen

20 cm

Zutaten	Zubereitung
Mürbteig (250 g Mehl)	Die Hälfte des Mürbteigs in die Backform geben.
1 großer Apfel	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.
20 g Zucker	
10 g Maisstärke	
½ TL Zimt	



Haselnuss-Schoko-Cupcakes

für 12 Stk.

Zubereitung

Zutaten

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

Rührteig nach Grundrezept (S. 37) mit zusätzlich 25 g Haselnüssen zubereiten.
Teig auf 12 Muffinförmchen aufteilen. 25 min bei 180 °C backen.

Für die Schokocreme

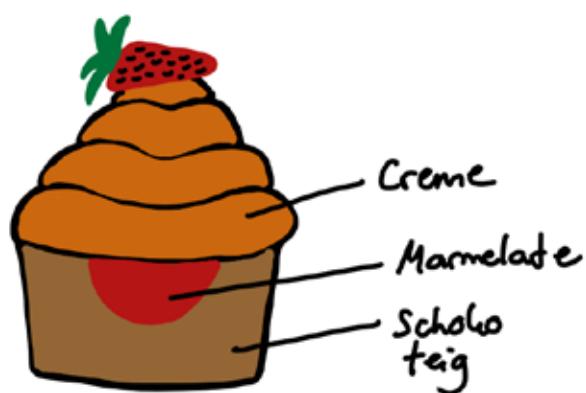
- Vanillefrosting (450 g Pflanzenmilch)
+ 60 g Kakaopulver

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

Für die Deko

- Erdbeere
Nusskrokant
Schokostreusel etc.

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.

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.



+ Bewegung
und Sport

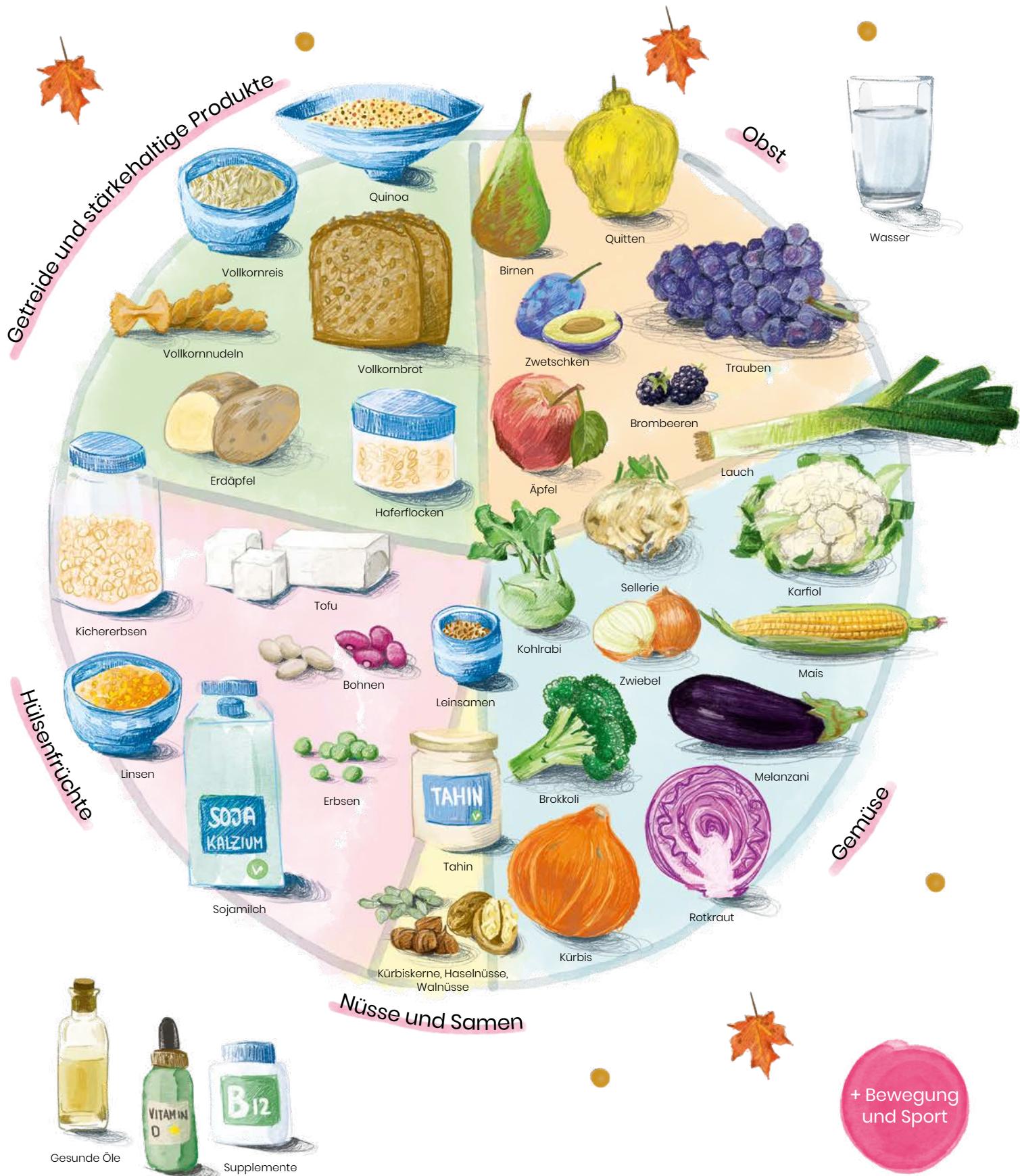
Der vegane Ernährungsteller im Sommer

Regional, saisonal und ausgewogen.



Der vegane Ernährungsteller im Herbst

Regional, saisonal und ausgewogen.



Der vegane Ernährungsteller im Winter

Regional, saisonal und ausgewogen.



