

VEGETARISCHES KOCHBUCH

Einfach & Schnell

Die 150 leckersten Rezepte

Oksana Verova



Vegetarisches Kochbuch

Einfach & Schnell

Die 150 leckersten Rezepte

Oksana Verova

Vorwort

In diesem Buch finden Sie eine Auswahl von 150 vegetarischen Gerichten.

Bei der Zusammenstellung achte ich immer darauf, auf exotische Zutaten zu verzichten. Auch sind die Rezepte einfach gehalten. So das es keine Ausreden gibt, es nicht mal vegetarisch zu versuchen.

Ich wünsche Ihnen natürlich viel Spaß, mit dieser Auswahl an schnell und einfach zubereiteten Rezepten.

Guten Appetit!

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorab - Informationen](#)

[Vorteile einer vegetarischen Ernährung](#)

[Vorspeisen, Salate und Frühstück](#)

[Karottensalat](#)

[Eiersalat](#)

[Tomatensalat](#)

[Bulgursalat](#)

[Brokkoli Salat](#)

[Rote Bete Salat](#)

[Kartoffelsalat](#)

[Milchreis](#)

[French Toast](#)

[Armer Ritter](#)

[Knoblauchbrot](#)

[Käse Omelette](#)

[Bruschetta](#)

[Porridge](#)

[Rührei mit Tomaten](#)

[Suppen](#)

[Kartoffelsuppe](#)

[Gemüsesuppe](#)

[Kürbiscremesuppe](#)

[Tomatensuppe](#)

[Linsensuppe](#)

[Gazpacho \(kalte Suppe\)](#)

[Rote Linsen- Kokossuppe](#)

[Brokkolicremesuppe](#)

[Blumenkohlsuppe](#)

[Buchweizen - Paprikasuppe](#)

[Graupensuppe](#)

[Spargelcremesuppe](#)

[Champignon Cremesuppe](#)

[Minestrone](#)

[Wirsingsuppe](#)
[Reissuppe](#)
[Erbsensuppe](#)
[Zwiebelsuppe](#)
[Grünkohlsuppe](#)
[Spinatsuppe](#)
[Kokossuppe](#)
[Brennnesselsuppe](#)
[Knoblauchcremesuppe](#)
[Käse Lauchsuppe](#)
[Süßkartoffelsuppe](#)
[Grünkernsuppe](#)
[Kastaniensuppe](#)
[Steckrübensuppe](#)
[Hot & Sour Suppe](#)
[Dhal Suppe](#)
[Karottensuppe](#)

[Hauptgerichte](#)

[Gemüse - Kokos Eintopf](#)
[Kohlrabigemüse](#)
[Borschtsch](#)
[Falafel](#)
[Kartoffelknödel](#)
[Soja Schnitzel „Wiener Art“](#)
[Asiatische Tempehpfanne](#)
[Thailändisches Curry](#)
[Chop Suey](#)
[Gemüseeintopf "Chakalaka"](#)
[Kartoffelgratin](#)
[Tofugericht "Bibimbap"](#)
[Asiatisches Gemüse mit Räuchertofu](#)
[Reisnudelgericht "Pad Thai"](#)
[Tomaten-Linsen Eintopf](#)
[Hackfleischtopf](#)
[Ratatouille](#)
[Spaghetti Carbonara](#)
[Spaghetti Napoli](#)

[Kartoffel Gulasch](#)
[Paella](#)
[Champignon - Nudelpfanne](#)
[Pizza](#)
[Gefüllte Champignons](#)
[Räuchertofu Auflauf](#)
[Ofengemüse](#)
[Spinat - Risotto](#)
[Süßkartoffelauflauf](#)
[Kürbisragout](#)
[Kidneybohnen - Stew](#)
[Nasi Goreng](#)
[Weißer Bohneneintopf](#)
[Chili sin Carne](#)
[Tofu-Nudeln](#)
[Gemüse - Sushi](#)
[Spaghetti mit Erdnusssoße](#)
[Kokosspaghetti](#)
[Baked Beans](#)
[Pichelsteiner](#)
[Gewürzreis](#)
[Tofu – Gyros](#)
[Kichererbsencurry](#)
[Kartoffel - Karotten Rösti](#)
[Paprika - Couscous](#)
[Gegrillte Paprikaspieße](#)
[Gegrillte Champignonspieße](#)
[Gegrillte Maiskolben](#)
[Saucen, Dips, Dressing und Aufstriche](#)
[Guacamole](#)
[Himbeer dressing](#)
[Muhammara](#)
[Satesauce](#)
[Ananas Currysauce](#)
[Erdnussbutter](#)
[Hummus](#)
[Kokosaufstrich](#)

Paprika Kichererbsen Aufstrich
Erdbeer- Frischkäseaufstrich
Zwiebelschmalz
Haselnuss - Schokocreme
Tomatenaufstrich
Champignonaufstrich
Obatzter
Vegetarische Leberwurst
Paprikasauce Ungarischer Art
Aioli
Pizzabrötchenaufstrich
Tzatziki
Spaghettisauce "Aglio Olio"
Pesto
Linsenaufstrich
Blaubeersoße
Desserts und Süßigkeiten
Crêpes
Schokoladeneis
Waffeln
Süßer Couscous
Zitronen - Donuts
Pfannkuchen
Apfel-Mandel-Brei
Chiapudding
Pancakes
Gebackene Banane
Bananen Cookies
Brownies
Schokocrossies
Schokoladenmuffins
Popcorn mit Karamellsauce
Süßspeise “Dulce de leche“
Mousse au Chocolat
Erdbeer – Tiramisu im Glas
Gebrannte Mandeln
Schokoladenkuchen

[Apfeltarte](#)

[Erdbeersorbet](#)

[Rotweinkuchen](#)

[Getränke und Smoothies](#)

[Bananenmilchshake](#)

[Goldene Milch](#)

[Glühwein](#)

[Kinderpunsch](#)

[Zitronenlimonade](#)

[Erdbeerjoghurt Smoothie](#)

[Himbeer Smoothie](#)

[Grüner Smoothie](#)

[Ananas Smoothie](#)

[Erdbeer Bananen Smoothie](#)

[Wassermelonen Smoothie](#)

[Kiwi Bananen Smoothie](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Impressum](#)

Vorab - Informationen

Die angegebenen Backzeiten stammen von meinem Backofen. Bitte beachten sie das es hier öfter zu Abweichungen kommen kann.

Sollten sie Ober-/ Unterhitze verwenden, die Temperatur um 20 Grad C erhöhen.

Alle Rezepte können nach eigenen Wünschen abgeändert werden.

Gemüse sollte immer in Bioqualität gekauft werden.

Gemüse immer abwaschen. Das habe ich nicht extra in den Rezepten angegeben.

Statt Pulver kann auch ein frisches Gewürz verwendet werden.

Statt einem Würfel Hefe können 2 Päckchen Trockenhefe verwendet werden.

Statt Zucker kann natürlich auch Xylith oder verwendet werden.

Abkürzungen

TK = Tiefgekühlt

TL = Teelöffel

EL= Esslöffel

Vorteile einer vegetarischen Ernährung

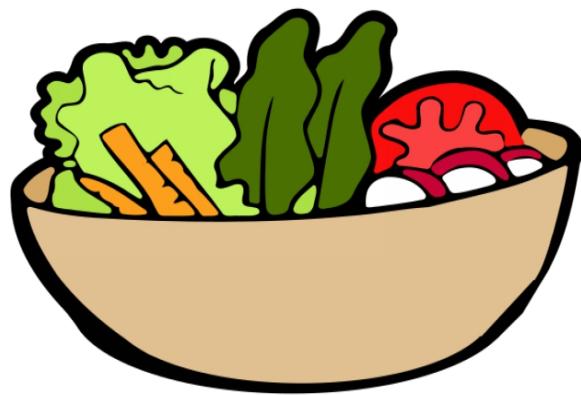
Eine vegetarische Ernährung ist eine Ernährungsweise, die Fleisch und Fisch ausschließt, aber Eier und Milchprodukte einschließt.

Einige Vorteile einer vegetarischen Ernährung sind:

- Bessere Gesundheit: Vegetarier leiden seltener an Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Diabetes als Fleischesser.
- Weniger Umweltbelastung: Die Produktion tierischer Produkte kann durch den Verbrauch fossiler Brennstoffe und anderer Ressourcen extrem umweltbelastend sein.
- Humaner: Fleischverzehr kann zu Tierquälerei führen, da Tiere auf Farmen oft unmenschlich behandelt werden.



Vorspeisen, Salate und Frühstück



Karottensalat

Zutaten (4 Portionen)

1 kg Karotten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 ml (Raps)Öl

1 EL Essig

1 TL Salz

1 TL Koriander

1 TL Zucker

Zubereitung

Karotten raspeln und mit Essig vermengen.

Knoblauchzehe pressen und Zwiebel klein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze Stufe 3 Minuten anbraten.

Den Topfinhalt über die Karotten gießen und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Vor dem Servieren 15 Minuten ziehen lassen.

Eiersalat

Zutaten (4 Portionen)

8 Eier
2 EL Mayonnaise
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Essig
2 EL Sauerrahm
1 TL Senf
Schnittlauch zum Garnieren.

Zubereitung

Eier im Topf mit Wasser für 10 Minuten hart kochen.

Eier mit kaltem Wasserabschrecken, schälen und in kleine Stücke schneiden
Mayonnaise, Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Sauerrahm, in einer Schüssel gut
verrühren.

Eier untermischen und für 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit
Schnittlauch garnieren.

Tomatensalat

Zutaten (4 Portionen)

500 g Tomaten

3 EL Balsamico - Essig

1 Bund Petersilie oder Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Tomaten vierteln. Petersilie fein hacken, bzw. Schnittlauch klein schneiden.

Tomaten in eine Schüssel geben und mit Balsamico beträufeln.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie bzw. Schnittlauch garnieren.

Bulgursalat

Zutaten (4 Portionen)

300 g Bulgur

1 Bund, in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln

300 ml Tomatensaft

300 ml Wasser

3 EL Petersilie

4 EL Erdnüsse

1 Prise Zimt

7 EL (Raps)Öl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebel darin andünsten.

Bulgur zugeben und für 2 Minuten, bei mittlerer Hitze anbraten.

Wasser, Tomatensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Bulgur 10 Minuten, zugedeckt bei kleiner Flamme köcheln lassen.

In einer Pfanne die Erdnüsse anrösten.

Zimt darüber streuen und mit rösten.

Petersilie und Erdnüsse unter den Bulgur mischen und heiß servieren.

Brokkoli Salat

Zutaten (4 Portionen)

250 g Brokkoli - Röschen

1 rote Paprika

1 Apfel

30 g Pinienkerne

2 TL Senf

2 TL Honig

2 EL Olivenöl

1 EL Balsamico

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Brokkoli, Paprika und Apfel sehr klein schneiden und mit Pinienkernen in eine Schüssel geben.

Aus den restlichen Zutaten eine Marinade anrühren.

Schüsselinhalt mit der Marinade gut vermengen.

5 Minuten ziehen lassen und dann servieren.

Rote Bete Salat

Zutaten (4 Portionen)

- 1 Packung Rote Bete, gekocht und geschält
- 1 Handvoll Wallnüsse
- 1 Handvoll getrocknete Pflaumen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

Zubereitung

Knoblauchzehe pressen und Rote Bete reiben.
Alle Zutaten miteinander vermengen.
Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Kartoffelsalat

Zutaten (4 Personen)

1 kg Kartoffeln

1 Zwiebel

80 ml Essig

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln kochen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel klein würfeln.

Alle Zutaten miteinander vermischen und etwas ziehen lassen.

Den Salat kann man noch warm oder auch kalt genießen.

Milchreis

Zutaten (4 Portionen)

1000 ml Milch

250 g Milchreis

30 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

Zum Bestreuen: Zimt

Zubereitung

Milch in einem Topf zum Kochen bringen.

Reis, Zucker und Vanillezucker zugeben und bei offenem Deckel auf niedriger Stufe 30 Minuten quellen lassen.

Dabei öfter Umrühren damit nichts anbrennt.

Wenn der Reis die gewünschte Sämitigkeit erreicht hat, vom Herd nehmen.

Auf Teller verteilen und mit Zimt bestreuen.

French Toast

Zutaten

1 halbe Banane

200 ml Milch

40 g Mehl

1 Prise Zimt

1 TL Parmesan

$\frac{1}{2}$ TL Backpulver

4 Scheiben Toast

1 EL Johannisbeermarmelade

200 ml (Raps)Öl

$\frac{1}{2}$ EL Puderzucker (zum Bestreuen)

Zubereitung

Milch, Parmesan, Mehl, Zimt und Backpulver in einen tiefen Teller geben.

Eine halbe geschälte Banane pürieren und mit der Paniermasse für 5 Minuten ziehen lassen.

Zwei Toastbrotscheiben mit Marmelade bestreichen und mit den anderen zwei Scheiben belegen.

Eine Pfanne mit ca. einem Zentimeter hoch Öl darin erhitzen.

Toasts beidseitig durch die Paniermasse ziehen und für 5 Minuten von beiden Seiten, bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Die Toastscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Auf Teller verteilen und mit Zimt bestreuen.

Armer Ritter

Zutaten

4 - 5 Scheiben Toast

1 reife Banane

200 ml Milch

3 EL Zucker

1 EL Mehl

2 Prisen Zimt

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Butter zum Braten

Zubereitung

Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Milch, Mehl, Vanillezucker und Zimt zugeben und gut verrühren.

Toastscheiben halbieren und in die Bananen-Milch einweichen, bis sie vollgesogen sind.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastscheiben bei mittlerer Hitze, von beiden Seiten anbraten.

Mit Zucker bestreut servieren.

Knoblauchbrot

Zutaten

300 g (Schwarz)Brot

2 Knoblauchzehen

3 Prisen Salz

1 Prise Zucker

5 TL (Raps)Öl

Zubereitung

Das Brot in kleine Streifen schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen.

Das Brot darin von allen Seiten knusprig braten.

In einer Schüssel Brot mit Salz und Zucker mischen.

Die Knoblauchzehen pressen und dem Brot untermischen.

Das Brot kann als Snack warm oder kalt gegessen werden.

Käse Omelette

Zutaten (4 Portionen)

12 Eier
100 g Bergkäse
2 EL (Raps)Öl
2 EL Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Käse raspeln.

In einer Schüssel Eier mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel verquirlen.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier zugeben.

Bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten.

Käse über die Eimasse streuen und schmelzen lassen.

Das Omelette zur Hälfte einklappen und 2 Minuten fertig braten.

Bruschetta

Zutaten (2 Portionen)

4 Scheiben Weißbrot oder Toastbrot

2 gewürfelte Tomaten

Etwas Olivenöl

Zubereitung

Brotscheiben mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne knusprig anrösten.
Mit den gewürfelten Tomaten großzügig belegen.

Mit Olivenöl beträufeln und auf einem Teller servieren.

Porridge

Zutaten (2 Portionen)

100 g kernige Haferflocken

400 g Wasser

etwa 100 g Milch

1 Banane

2 EL Mandelblättchen

1 EL Rosinen (Optional)

2 EL Zucker

Zubereitung

Banane in kleine Stücke schneiden.

Wasser mit Salz und Rosinen in einem Topf aufkochen lassen.

Haferflocken einrühren und bei niedriger Stufe, unter ständigem Rühren, 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Wenn die Masse leicht eindickt, die Bananenstücke gut untermischen.

In einem tiefen Teller servieren und mit Zucker bestreuen.

Mandelblättchen darüber verteilen und die gewünschte Menge Milch zugeben.

Rührei mit Tomaten

Zutaten

4 Eier
1 TL Gemüsebrühpulver
1 EL Paprikapulver, Chili
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
2 EL (Raps)Öl
3-4 Tomaten

Zubereitung

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, Knoblauchzehe pressen.
Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbräunen.
In einer Schüssel Eier, Gemüsebrühpulver, Knoblauch und Paprikapulver miteinander verrühren.
Schüsselinhalt zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.
Unter gelegentlichem Rühren braten bis die Eier zu stocken beginnen und eine Rührei-Konsistenz annimmt.
Tomaten kleinschneiden und zusammen mit dem Rührei servieren.

Suppen



Kartoffelsuppe

Zutaten (4 Personen)

600 g Kartoffeln

1000 ml Gemüsebrühe

150 g Lauch, in Ringe geschnitten

3 Karotten, in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL (Raps)Öl

1 EL Petersilie

2 EL Majoran

Salz und Pfeffer (zum Abschmecken)

Zubereitung

Einen Topf mit Öl erhitzen und das Gemüse, außer den Kartoffeln, unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten sanft anbraten.

Majoran und die Kartoffeln in den Topf dazugeben.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Deckel aufsetzen und 15 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Petersilie hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Mit einem Pürierstab grob pürieren.

Gemüsesuppe

Zutaten (4 Personen)

100 g kurze Hohlnudeln

1000 ml Gemüsebrühe

1 Dose gehackte Tomaten

100 g grüne Bohnen, 1 cm lang geschnitten

100 g Wirsing, in feine Streifen geschnitten

1 Karotte, gewürfelt

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Zucchini, gewürfelt

2 EL Tomatenmark

Salz und Pfeffer (zum Abschmecken)

2 EL (Raps)Öl

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

Wirsing und grüne Bohnen zugeben und kurz mit anschwitzen.

Tomatenmark einrühren und mit Gemüsebrühe und gehackten Tomaten ablöschen.

Nudeln zufügen und 10 Minuten köcheln, dabei immer wieder mal umrühren.

Zucchini zugeben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbiscremesuppe

Zutaten

500 g Hokkaido Kürbis, entkernt und in kleine Würfel geschnitten

600 ml Gemüsesuppe

150 ml Sahne

1 Zwiebel, klein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ TL Ingwerpulver

1 Prise Muskatnuss

2 Prisen Pfeffer

3 EL (Raps)Öl zum Anbraten

Kürbiskernöl zum Beträufeln

Zubereitung

Knoblauchzehe und Zwiebel in einem Topf mit Öl glasig andünsten.

Kürbis zugeben und kurz mit anbraten.

Mit der Gemüsesuppe aufgießen.

Gewürze zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn der Kürbis weichgekocht ist Sahne zugeben und Suppe pürieren.

Sollte die Suppe zu dickflüssig sein mit etwas Wasser verflüssigen und kurz aufkochen.

Suppe im Teller servieren und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Tomatensuppe

Zutaten (4 Personen)

400g gehackte Tomaten (oder natürlich frische)

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 Prisen Chili

½ Bund Basilikum

250 ml Gemüsebrühe

2 Prisen Pfeffer

125 g toskanisches Weißbrot (am besten vom Vortag)

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Weißbrot in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin glasig anbraten.

Tomaten, Chili, Salz, Pfeffer mit der Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen.

15 Minuten, auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Weißbrotwürfel und Basilikum zugeben und weitere 10 Minuten, auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Die Suppe durchrühren und vom Herd nehmen.

10 Minuten ziehen lassen und vor dem Verzehr nochmals erwärmen.

Mit Olivenöl beträufelt in tiefen Tellern servieren.

Linsensuppe

Zutaten (4 Personen)

1000 g Wasser

250 g rote Linsen

1 Kartoffel

2 Karotten

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 TL Zitronensaft

3 Prisen Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen gut waschen.

Kartoffel, Zwiebel und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.

Diese Zutaten dann in einen Topf mit Wasser aufkochen.

20 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren.

Restliche Zutaten hinzufügen und die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen.

Heiß servieren.

Gazpacho (kalte Suppe)

Zutaten

850 ml Tomatensaft

1 Zwiebel

$\frac{1}{2}$ mittelgroße Gurke

$\frac{1}{2}$ grüne Paprikaschote

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote

3 Tomaten

2 Knoblauchzehen

6 Scheiben Weißbrot

6 EL Olivenöl

3 EL Weißweinessig

$\frac{1}{2}$ TL Zucker

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

Zubereitung

Die Knoblauchzehen pressen und separat voneinander beiseite stellen.

Gemüse fein hacken und mit einer Knoblauchzehe in eine Schüssel geben.

Tomatensaft, Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren.

Gemüsesuppe mit einem Pürierstab pürieren und kaltstellen.

Backofen auf 180 Grad C vorheizen.

Das Weißbrot in 1 cm Würfel schneiden.

Öl mit der zweiten Knoblauchzehe mischen und über das gewürfelte Weißbrot geben.

Weißbrot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10 Minuten goldbraun backen. Gelegentlich umrühren.

Die kalte Gemüsesuppe in tiefe Teller füllen und mit den Weißbrotwürfeln bestreuen.

Rote Linsen- Kokossuppe

Zutaten (4 Personen)

400 ml Kokosmilch

700 ml Gemüsebrühe

180 g rote Linsen, gewaschen und abgetropft

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Karotte, in Scheiben

2 TL Currys

2 EL Zitronensaft

2 Prisen Pfeffer

etwas (Raps)Öl zum Braten

Zubereitung

Öl im Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und das Currys darin etwa 1 Minute andünsten.

Linsen und Karotte zugeben und kurz mitdünsten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und Kokosmilch zugießen. Anschließend aufkochen.

25 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen und das Gemüse weich ist.

Die Suppe nun pürieren und durch ein Sieb fein passieren.

Zum Schluss die Suppe mit Zitronensaft und Pfeffer würzen.

Brokkolicremesuppe

Zutaten (4 Personen)

1 Brokkoli
4 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 EL (Raps)Öl
Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Kartoffeln würfeln, Zwiebel kleine würfeln, Knoblauchzehe pressen.
Einen Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten.
Gemüsebrühe, Knoblauch und Kartoffeln zugeben und im geschlossenen Topf 10 Minuten kochen.
Währenddessen Brokkoliröschen abtrennen und die Stiele klein schneiden.
Brokkoli und Kokosmilch zugeben und weitere 15 Minuten kochen.
Mit Salz abschmecken und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Blumenkohlsuppe

Zutaten (4 Personen)

1 Blumenkohl, in kleinen Stücken

1 Kartoffel, in kleinen Würfeln

3 Karotten, in dünnen Scheiben

2 Zwiebeln, klein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

700 ml Gemüsebrühe

1 TL Currys

½ TL Ingwerpulver

2 Prisen Pfeffer

3 EL (Raps)Öl

1 EL Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Öl im Topf erhitzten und Zwiebel mit Knoblauch glasig andünsten.
Blumenkohl mit Karotten zugeben und kurz mit anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Gewürze zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.

Sollte die Suppe zu dickflüssig sein mit etwas Wasser verflüssigen und kurz aufkochen.

Suppe im Teller servieren und mit Petersilie garnieren.

Buchweizen - Paprikasuppe

Zutaten (4 Personen)

100 g Buchweizen
300 g Kartoffeln
1 (rote) Paprika
1 Karotten
1 Zwiebel
1000 ml warme Gemüsebrühe
250 ml Sahne
2 EL (Raps)Öl
Salz zum Abschmecken.

Zubereitung

Kartoffeln schälen und waschen und in kleine Stücke schneiden.
Zwiebel fein hacken, Paprika und Karotte in kleine Stücke schneiden.
Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Paprika und Karotte für 3 Minuten darin anbraten.
Gemüsebrühe, Buchweizen und Kartoffel zugeben und 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Sahne zugeben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Graupensuppe

Zutaten (4 Personen)

150 g Graupen (Perlgraupen, mittel)

125 g Räuchertofu, gewürfelt

5 Kartoffeln, gewürfelt

1 kleines Stück Sellerie, gewürfelt

2 Karotten

1 Zwiebel, klein gehackt

½ Stange Lauch, in Ringe geschnitten

1500 ml Gemüsebrühe

3 EL Sojasauce

1 Prise Muskat

2 Prisen Pfeffer

2 EL (Raps)Öl

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig andünsten.

Graupen zugeben und ebenfalls glasig anschwitzen.

Restliches Gemüse zugeben und kurz mit anbraten.

Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 30 Minuten, bis die Graupen gar sind, leicht köcheln lassen.

Tofu in einer Pfanne scharf anbraten und in den Topf geben.

Gewürze zugeben, aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Petersilie bestreut in tiefen Tellern servieren.

Spargelcremesuppe

Zutaten (4 Personen)

250 g weißer Spargel, geschält in 3-4 cm langen Stücken

900 ml Wasser (Spargelwasser und Brühe)

100 ml Sahne

40 g Mehl

1 Brühwürfel

1 TL Zitronensaft

1 TL Zucker

1 Prise Muskat

2 EL (Raps)Öl

Salz zum Abschmecken - Optional: 2 EL Weißwein

Zubereitung

Wasser im Topf aufkochen, leicht salzen und Spargel gar kochen.

Spargel abgießen und das Spargelwasser auffangen.

Spargelwasser abmessen und bei Bedarf mit Wasser auffüllen, das es 900 ml ergibt.

Öl in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren hellgelb anschwitzen.

Flüssigkeit und Brühwürfel, (Optional Weißwein) zugeben, aufkochen und den Herd abschalten.

Sahne zugeben und die Suppe 5 Minuten ziehen lassen.

Spargel, Zucker, Muskat und Zitronensaft zugeben.

Die Suppe kann jetzt nach Belieben püriert werden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Champignon Cremesuppe

Zutaten (4 Personen)

100 g Champignons, in Scheiben

400 ml Wasser

20 ml Sahne

1 Gemüsebrühwürfel

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gewürfelt

etwas (Raps)ÖL zum Andünsten

3 EL Mehl

½ TL Petersilie

1 Prise Muskat

1 Prise Pfeffer

etwas Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

- Öl im Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauchzehe andünsten.
- Champignons zufügen und mit dünsten.
- Nun das Mehl im Topf anschwitzen.
- Gemüsebrühwürfel und das Wasser dazugeben.
- Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen und dabei stetig umrühren.
- Anschließend pürieren und mit Pfeffer und Muskat verfeinern.
- Zum Schluss die Sahne zugeben und mit Petersilie bestreuen.

Minestrone

Zutaten (4 Personen)

1000 ml Gemüsebrühe

700 g Gemüse nach Wahl (z.B. Kartoffel, Karotte, Tomaten usw.)

1 Zwiebel

1 TL Salz

3 EL (Oliven)Öl zum Anbraten

120 g kleine italienische Hartweizennudeln

Zum Servieren:

6 TL Olivenöl

Optional Basilikumblätter

Zubereitung

Zwiebel und Gemüse klein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anbraten.

Gemüsebrühe und Gemüse zugeben.

Aufkochen und die Suppe 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Salz und Nudeln zugeben.

Zeit gemäß Packungsangabe der Nudeln kochen lassen.

Minestrone in tiefe Teller geben, mit Öl beträufeln und (Optional) mit einem Basilikumblatt garnieren.

Wirsingsuppe

Zutaten (4 Personen)

½ Wirsingkopf

1 Kartoffel

1 Karotte

1 Zwiebel

1000 ml heiße Gemüsebrühe

2 EL (Raps)Öl

50 ml Sahne

Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung

Zwiebel hacken, Kartoffel und Karotte klein würfeln, Wirsing in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig andünsten.

Wirsing zugeben und kurz mitdünsten.

Gemüsebrühe mit Karotte und Kartoffel zugeben und 45 Minuten köcheln lassen.

Sahne zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Reissuppe

Zutaten (4 Personen)

200 g Reis

1 Karotte

1 Bund Schnittlauch

1000 ml warme Gemüsebrühe

1 TL Curry

2 EL (Raps)Öl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Reis gut auswaschen und abtropfen lassen. Karotte klein raspeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Reis glasig andünsten.

Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Karotte zugeben und kurz aufkochen.

Curry zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Schnittlauch schneiden und zur Suppe geben.

Abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Erbsensuppe

Zutaten (4 Personen)

250 g Erbsen

3 Kartoffeln

1 Karotte

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1000 ml Gemüsebrühe

1 EL Liebstöckel

2 TL Koriander

1 TL Thymian

1 TL Majoran

2 EL (Raps)Öl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Die Erbsen über Nacht, für mindestens 12 Stunden einweichen.

Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken.

Kartoffeln und Karotte klein würfeln.

Öl im Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch glasig andünsten.

Gemüsebrühe, Kartoffel, Karotte, Gewürze und Erbsen zugeben, aufkochen und 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Am besten schmeckt die Suppe, wenn sie für 24 Stunden zieht und dann nochmal aufgekocht wird.

Abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Zwiebelsuppe

Zutaten (4 Personen)

400 g Zwiebeln

500 ml warme Gemüsebrühe

2 TL Curry

2 TL Koriander

1 TL Kümmel

Saft einer Zitrone

2 EL (Kokos)Öl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung

Zwiebel klein hacken.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig andünsten.

Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Restliche Zutaten zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Grünkohlsuppe

Zutaten (4 Personen)

300 g Grünkohl

2 Kartoffeln

½ Glas Kichererbsen

1 Zwiebel

700 ml warme Gemüsebrühe

100 ml Sahne

2 EL (Kokos)Öl

2 Prisen Muskat

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Zwiebel hacken, Kartoffel würfeln und Grünkohl klein zupfen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig andünsten.

Kartoffeln zugeben und 5 Minuten, unter ständigem Rühren anschwitzen.

Grünkohl unterheben und gut vermengen.

Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 10 Minuten, unter gelegentlichem umrühren, leicht köcheln lassen.

Kichererbsen und Muskat zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Kartoffeln bissfest sind, die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

Sahne zugeben, kurz aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Spinatsuppe

Zutaten (4 Personen)

500 g Spinat (frisch oder abgetropften TK Spinat)

3 Knoblauchzehen

1000 ml heiße Gemüsebrühe

100 ml Sahne

1 TL Paprikapulver

2 EL Mehl

3 EL (Raps)Öl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Spinat gründlich waschen, gut abtropfen lassen und im Mixer zerkleinern.

Knoblauchzehen klein hacken.

In einem Topf Öl erhitzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen.

Spinat zugeben und weiterrühren.

Gemüsebrühe und Knoblauch zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Sahne zugeben und kurz aufkochen.

5 Minuten ziehen lassen.

Abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Kokossuppe

Zutaten (4 Personen)

1 Dose Kokosmilch
300 g Kartoffeln
100 g rote Linsen
2 Karotten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
600 ml warme Gemüsebrühe
2 EL Currysauce
2 EL Kokosöl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Linsen waschen und abtropfen lassen.
Zwiebel und Knoblauchzehen klein hacken.
Kartoffeln und Karotten würfeln.
Kokosöl im Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch andünsten.
Gemüsebrühe, Kartoffeln, Karotten und Linsen zugeben, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen.
Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.
Kokosmilch und Currysauce zugeben und nochmals aufkochen.
5 Minuten ziehen lassen.
Abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Brennnesselsuppe

Zutaten (4 Personen)

500 g Brennnesselblätter

1 Kartoffel

1 Zwiebel

1000 ml Gemüsebrühe

50 g Sahne

2 EL (Raps)Öl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

1 EL gehackte Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

Zwiebel klein hacken, Brennnesselblätter abwaschen und Kartoffel klein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig andünsten.

Kartoffel zugeben und 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Brennnesselblätter zugeben und eine Minute garen lassen.

Gemüsebrühe hinzufügen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Sahne zugeben, aufkochen und für weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.

Abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Knoblauchcremesuppe

Zutaten (4 Personen)

6 Knoblauchzehen
1000 ml warme Gemüsebrühe
4 Toastbrotscheiben
250 ml Sahne
2 EL Petersilie
1 TL Salz

Zubereitung

Knoblauchzehen klein hacken.
Toast würfeln.
Gemüsebrühe im Topf aufkochen, Knoblauch und Salz zugeben.
Für 5 Minuten köcheln lassen.
Toast zugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
Sahne zugeben und mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.
5 Minuten ziehen lassen.
Mit Petersilie bestreuen und in tiefen Tellern servieren.

Käse Lauchsuppe

Zutaten (4 Personen)

2 Stangen Lauch
750 ml Gemüsebrühe
1 Packung Sahne-Schmelzkäse
50 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
2 Knoblauchzehen
1 TL mittelscharfen Senf
1 Zwiebel
1/2 TL Thymian
2 EL (Raps)Öl
1/2 TL Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel hacken, Lauch in feine Ringe schneiden und Knoblauch pressen.

Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie goldbraun sind.

Knoblauch und Lauch hinzufügen und etwas dünsten lassen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und Schmelzkäse unter Rühren hinzufügen bis er sich komplett aufgelöst hat.

Pfeffer und Senf einrühren.

Die Suppe mit Käse bestreuen und servieren.

Süßkartoffelsuppe

Zutaten (4 Personen)

3 Süßkartoffeln

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Erdnussbutter

1000 ml heiße Gemüsebrühe

1 Dose Kokosmilch

2 EL Zitronensaft

2 EL (Raps)Öl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken. Süßkartoffel würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin andünsten.

Gemüsebrühe und Süßkartoffeln zugeben und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.

Kokosmilch, Erdnussbutter und Zitronensaft unterrühren.

Abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Grünkernsuppe

Zutaten (4 Personen)

90 g Grünkern-Schrot

3 Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

900 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne

2 EL (Raps)Öl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

2 EL Petersilie

Zubereitung

Paprika putzen und grob würfeln, Zwiebel klein würfeln und Knoblauchzehe pressen.

Einen Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten.

Grünkern zugeben und 3 Minuten unter ständigem Rühren anrösten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Paprikawürfel und Knoblauch zugeben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Suppe pürieren.

Die Sahne zugeben, aufkochen und für 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in tiefen Tellern, mit Petersilie bestreut servieren.

Kastaniensuppe

Zutaten (4 Personen)

250 g Kastanienpüree

1 Zwiebel

300 ml Gemüsebrühe

250 ml Sahne

2 EL (Raps)Öl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung

Zwiebel fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig anbraten.

Gemüsebrühe zugeben und Kastanienpüree einrühren.

Suppe für etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Sahne zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Steckrübensuppe

Zutaten (4 Personen)

½ Steckrübe, klein gewürfelt

1 Zwiebel, klein gewürfelt

1000 ml (kalte) Gemüsebrühe

250 ml Sahne

3 EL Butter

2 EL Mehl

½ TL Muskat

4 EL Parmesan

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin gut andünsten.

Mit Mehl bestäuben und eine Mehlschwitze bereiten.

Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen.

Auf mittlerer Stufe 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Sahne und Muskat zugeben und nochmal aufkochen lassen.

3 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit Petersilie garniert servieren.

Hot & Sour Suppe

Zutaten (4 Personen)

200 g Räuchertofu
200 g braune Champignons
1000 ml Gemüsebrühe
140 g Bambusstreifen (abgetropft, aus dem Glas)
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Reisweinessig
3 EL Sojasauce
3 Prisen Chilipulver
2 Prisen Pfeffer
1 TL Ingwer
3 EL Stärke, in kaltem Wasser aufgelöst
1 EL Zucker
2 EL (Raps)Öl zum Anbraten

Zubereitung

Knoblauchzehe pressen, Champignons und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden.

Tofu abtrocknen und in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Tofu mit Champignons scharf anbraten.

Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Bambus untermischen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

Restliche Zutaten, außer der Stärke, zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Aufgelöste Stärke einrühren und die Suppe nochmal aufkochen lassen.

Wenn die Suppe angedickt ist vom Herd nehmen und in tiefen Tellern servieren.

Dhal Suppe

Zutaten (4 Personen)

2 kleine Dosen gehackte Tomaten
200 g rote Linsen
750 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
2 Prisen Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
2 TL Zitronensaft
1 EL Zucker
Salz und Chilipulver zum Abschmecken
2 EL (Kokos)Öl zum Anbraten

Zubereitung

Linsen waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel klein hacken und Knoblauch pressen.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch glasig anbraten.

Kurkuma, Garam Masala, Chilipulver und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitbraten.

Die Gemüsebrühe, Kokosmilch, Linsen und die Tomaten zugeben und aufkochen.

Unter gelegentlichem Umrühren, bei mittlerer Stufe 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Zucker und Zitronensaft zugeben und mit Chilipulver und Salz abschmecken.

Karottensuppe

Zutaten (4 Personen)

500 g Karotten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1000 ml warme Gemüsebrühe

150 ml Sahne

2 EL (Raps)Öl

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung

Karotten schälen und waschen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehe pressen.

Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch 3 Minuten darin anbraten.

Gemüsebrühe und Karotten zugeben und solange köcheln lassen bis die Karotten weich sein.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

Sahne und Paprikapulver zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Hauptgerichte



Gemüse - Kokos Eintopf

Zutaten (4 Personen)

200 ml Kokosmilch
400 g TK Gemüse nach Belieben (Karotten, Brokkoli, usw.)
100 g TK Blattspinat
300 ml Gemüsebrühe
1 EL (Raps)Öl
2 Prisen Muskat
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1 EL Kokosraspeln zum Garnieren

Zubereitung

Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen und TK Gemüse zugeben.
Öl und Muskat zugeben und für 15 Minuten, zugedeckt köcheln lassen.

Kokosmilch zugeben und kurz aufkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Herd abdrehen und Eintopf 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Kokosraspeln garniert, in tiefen Tellern servieren.

Kohlrabigemüse

Zutaten (4 Personen)

1 kg Kohlrabi

2 Karotten

2 Kartoffeln

100 ml Sahne

1 TL Salz

3 Prisen Pfeffer

3 Prisen Muskat

1 TL Gemüsebrühe

3 EL Butter

Wasser zum Kochen

Zubereitung

Kohlrabi, Kartoffeln und Karotten in Würfel schneiden.

Das Gemüse mit dem Salz in einem Topf mit Wasser weichkochen.

Das Wasser abgießen.

Mit restlichen Zutaten vermengen und pürieren.

Das Kohlrabigemüse kann als Beilage z.B. zu gekochten Kartoffeln serviert werden.

Borschtsch

Zutaten (4 Personen)

400 g Weißkohl
400 g Rote Bete
400 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln
200 g Räuchertofu
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 TL Tomatenmark
800 ml Gemüsebrühe
200 g Pizzatomaten
1 TL Paprikapulver
1 TL Kümmel
4 EL Sahne
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer und Essig zum Abschmecken

Zubereitung

Zwiebeln und Kohl in feine Streifen schneiden und Knoblauch pressen.

In einem großen Topf Butter zerlassen,

Zwiebeln, Kohl und Knoblauch bei mittlerer Hitze 4 Minuten darin dünsten.

Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz dünsten.

Mit Brühe und Tomaten aufgießen, mit Paprikapulver und Kümmel würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen.

Rote Bete und Kartoffeln schälen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Beides zum Kohl geben und weitere 25 Minuten garen.

Tofu würfeln, zugeben und 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig abschmecken.

Mit Sahne servieren.

Falafel

Zutaten

120 g Kichererbsenmehl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gepresst
200 ml Wasser
1 EL Petersilie
1 TL Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft
1 TL (Oliven)Öl
1 Prise Backpulver
(Oliven)Öl zum Braten

Zubereitung

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren und mit dem kochenden Wasser übergießen.

Gut miteinander vermischen und 15 Minuten quellen lassen.

Teig mit Zitronensaft und Öl mischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Mit befeuchteten Händen Falafel formen und bei mittlerer Hitze ausbraten.

Wenn möglich nur einmal wenden und zugedeckt braten.

Kartoffelknödel

Zutaten (4 Portionen)

800 g Kartoffeln (vorzugsweise mehlig kochend)

200 g Kartoffelmehl

150 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

Zubereitung

Kartoffeln kochen und am über Nacht abkühlen lassen.

Schälen und durch die Kartoffelpresse pressen.

Mit allen Zutaten zu einem weichen, klebrigen Teig kneten. Evtl. noch etwas mehr Wasser zugeben.

Kartoffelknödel formen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser für 20 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffelknödel sind fertig, wenn sie oben schwimmen.

Soja Schnitzel „Wiener Art“

Zutaten

Soja Big Steak(s)

Milch

Mehl

Paniermehl

Salz, Pfeffer und Paprikapulver

1 Zitrone in Spalten geschnitten

(Raps)Öl zum Anbraten

Zubereitung

Soja Big Steaks für 30 Minuten in gekochtes Salzwasser einlegen.

Das Wasser danach, so gut wie möglich, aus den Steaks ausdrücken!

Mehl, Gewürze, und Milch mit einem Schneebesen verrühren und die Big Steaks darin wenden und leicht abklopfen.

Big Steaks in reichlich Paniermehl wenden.

Die Steaks in einer mit ausreichend Öl erhitzen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Fertig gebratene Steaks können mit etwas Küchenrollpapier abgetupft werden.

Mit Zitronenspalten und Beilage nach Wahl servieren.

Asiatische Tempehpfanne

Zutaten (4 Personen)

400 g Tempeh, gewürfelt

200 g Champignons, in Scheiben geschnitten

200 g Sprossen

10 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten

2 Karotten, in Scheiben geschnitten

1 Paprika, gewürfelt

4 Knoblauchzehen, klein gehackt

2 TL Pfeffer

2 TL Chilipulver

5 EL (Raps)Öl

5 EL Sojasauce und noch nach Belieben zum Abschmecken

Beilage: Reis

Zubereitung

Öl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen und Tempeh darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Champignons, Paprika und Frühlingszwiebeln zugeben.

Unter häufigem Rühren, 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Paprika, Knoblauchzehen, Pfeffer, Chilipulver und 5 EL Sojasauce zugeben und 3 Minuten, unter ständigem Rühren weiter köcheln.

Die Sprossen unterheben und die Pfanne vom Herd nehmen.

Nach Belieben noch etwas Sojasauce untermischen und mit Reis servieren.

Thailändisches Curry

Zutaten (4 Personen)

100 g braune Champignons

250 ml Gemüsebrühe

1 Karotte

1 Paprika

1 Zwiebel

40 g Erdnüsse

6 TL rote Thai Curtypaste

750 ml Kokosmilch

4 EL Erdnussbutter

2 EL Honig

7 EL (Raps)Öl

½ TL Ingwer

Salz (zum Abschmecken)

Beilage: Reis

Zubereitung

Champignons vierteln, Karotte in feine Streifen schneiden, Paprika würfeln, Zwiebel in Streifen schneiden.

Erdnüsse im Wok oder einer großen Pfanne, mit 1 EL Öl anrösten.

Currypaste mit Gemüsebrühe, Ingwerpulver, Kokosmilch, Erdnussmus und Honig gut verrühren.

Restliches Öl im Wok erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten anbraten.

Die gemischte Flüssigkeit zugeben und aufkochen lassen.

Auf kleinster Stufe, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.

Chop Suey

Zutaten (4 Personen)

2 Paprika

150 g Blumenkohl

100 g Brokkoli

3 Karotten

1 Zwiebel

100 g Champignons

$\frac{1}{2}$ Glas Soja-Sprossen

6 Mini - Maiskolben

200 ml Wasser

100 ml Sojasauce

2 EL Zucker

$\frac{1}{2}$ TL Ingwer

1 TL Paprika

3 EL (Sesam)Öl zum Anbraten

Beilage: Reis

Zubereitung

Paprika, Champignons, Zwiebel, Blumenkohl, Brokkoli und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden.

Sojasprossen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Mini-Maiskolben einmal längs und einmal quer halbieren.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, Blumenkohl und Brokkoli hinein geben und ziehen lassen, bis die Soße fertig ist.

150 ml Wasser, Sojassauce, Zucker, Ingwer- und Paprikapulver in einem Topf aufkochen lassen.

Die Stärke in 50 ml Wasser auflösen, dann langsam unter die Sauce rühren.

Kurz aufkochen, dann bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse fertig ist.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Zunächst die Karotten hineingeben, nach 2 Minuten Paprika, Champignons, Blumenkohl und Brokkoli, nach nochmal 2 Minuten die Mini-Maiskolben und die Sojasprossen dazugeben und kurz anbraten.

Die Soße hinzugeben und bei kleiner Hitze kurz köcheln lassen (Das Gemüse sollte noch bissfest bleiben).

In vorgewärmten Tellern mit Reis servieren.

Tipp: Die Gemüsezutaten können jederzeit abgeändert werden. Auch vegetarischer Fleischersatz schmeckt dazu sehr lecker.

Gemüseeintopf "Chakalaka"

Zutaten (4 Personen)

1 Dose Bohnen, gebacken in Tomatensauce

2 Karotten

3 Paprikaschoten

2 Zwiebeln

3 TL Curry

1 TL Gemüsebrühe

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

4 EL (Raps)Öl zum Anbraten

Beilage: Reis

Zubereitung

Paprika, und Karotten in 1 cm Würfel schneiden. Die Zwiebel klein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 10 Minuten, auf niedriger Stufe, unter häufigem rühren, köcheln lassen.

Bohnen und restliche Zutaten zugeben und nochmals 15 Minuten, auf niedriger Stufe köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Gemüse mit Reis servieren.

Kartoffelgratin

Zutaten (2 Personen)

500 g Kartoffeln

125 g Sahne

80 ml Milch

150 g geriebenen Käse

Etwas Margarine zum Ausstreichen der Auflaufform

Muskatnuss

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Auflaufform mit etwas Butter ausstreichen.

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben in die vorbereitete Form schichten, dabei jede Lage mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sahne mit Milch verrühren und zugeben.

Geriebenen Käse auf dem Gratin verteilen.

Im Ofen ca. 45 Minuten backen, bis die Kartoffeln weich sind und die Flüssigkeit ausgesogen ist.

Tofugericht "Bibimbap"

Zutaten (2 Personen)

250 g Naturtofu
200 g Champignons
1 Karotte
5 Radieschen
2 Frühlingszwiebeln
 $\frac{1}{2}$ Gurke
3 Handvoll frischer Blattspinat
1 Knoblauchzehe
2 EL Stärke
2 TL Sojasauce
5 EL Wasser
2 EL (Sesam)Öl
Chilipaste zum Abschmecken
Sesam, zum Bestreuen

Beilage: Reis

Zubereitung

Gurke, Karotte reiben, Frühlingszwiebel klein schneiden, Knoblauchzehen pressen und Champignons in Scheiben schneiden.

Tofu abtrocknen und in Würfel schneiden.

Die Tofuwürfel in Stärke wälzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin knusprig anbraten.

Angebratenen Tofu mit 1 TL Sojasauce ablöschen und nach einer Minute aus der Pfanne, auf einen Teller legen.

Champignons in die Pfanne geben und nach dem Anbraten mit Sojasauce ablöschen.

Wasser in die Pfanne geben und den Knoblauch 2 Minuten andünsten.

Spinat zugeben und mit Deckel auf mittlerer Stufe solange köcheln bis der Spinat zusammenfällt.

Restliche Zutaten zugeben und gut durchmischen.

Auf einem Teller anrichten, mit Sesam bestreuen und mit Reis servieren.

Asiatisches Gemüse mit Räuchertofu

Zutaten (4 Personen)

250 g Räuchertofu

2 Zwiebeln

2 Paprika (Farbe nach Belieben)

1 Zucchini

2 Knoblauchzehen

1 cm Ingwer

2 EL Sojasauce

1 EL Reisessig (ansonsten Balsamico)

1 TL Asia Gewürz (ansonsten Würzen nach Belieben)

2 EL (Raps)Öl

Beilage: Reis

Zubereitung

Paprika entkernen, waschen und in Würfel schneiden

Zwiebel und Ingwer klein schneiden, Knoblauchzehen pressen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

Öl im Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen und den Tofu goldbraun anbraten und auf einen Teller lagern.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehen zusammen im Wok andünsten.

Paprika zugeben und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Sojasauce, Gewürze und Reisessig zugeben.

Tofu unterheben und nochmal kurz bei mittlerer Hitze braten.

Mit Reis servieren.

Reisnudelgericht "Pad Thai"

Zutaten (2 Personen)

250 g Reisnudeln
100 g Tofu Natur
2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Tomate
2 Knoblauchzehen
4 EL Kokosmilch
3 EL Sojasauce
Saft einer $\frac{1}{2}$ Limette (Optional Zitrone)
2 EL gehackte Erdnüsse
1 TL Zucker
3 EL (Raps)Öl

Zubereitung

Zwiebel klein würfeln, Knoblauchzehen pressen, Karotte raspeln, Tomate würfeln und zusammen auf einen Teller geben.

Tofu gut abtrocknen und in 1 cm große Würfel schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu von allen Seiten goldbraun anbraten.

Den Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Restliches Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Tomaten und den Tofu zugeben.

Unter ständigem Rühren 4 Minuten anbraten.

Die Kokosmilch einrühren und unter auf niedriger Hitze weiterkochen.

Wenn die Kokosmilch sich mit dem Rest verbunden hat mit Sojasauce und Zucker abschmecken.

Die Hitze komplett abdrehen.

Die Reisnudeln unterheben, mit Limettensaft beträufeln und auf zwei Tellern verteilen.

Jede Portion mit Frühlingszwiebelringen und gehackten Erdnüssen garnieren.

Tomaten-Linsen Eintopf

Zutaten

2 Dosen (je 400g) geschälte Tomaten

200 g Zwiebeln

400 g Auberginen

250 g rote Linsen

3 Knoblauchzehen

1 EL Kreuzkümmel

5 EL Olivenöl

1 TL Zimt

1 rote Chilischote

1 TL Zucker

500 ml Gemüsebrühe

2 Prisen Pfeffer

3 Frühlingszwiebeln

5 Stiele Petersilie

1 TL Zitronensaft

evtl. etwas Salz

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden.

Zwei EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

Zimt, Kreuzkümmel und Chilischote zugeben und kurz mitdünsten.

Ein TL Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.

Gemüsebrühe und geschälte Tomaten zugeben und mit Pfeffer würzen.

Sauce offen 20 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Inzwischen die Aubergine putzen und in 2 cm dicke Würfel schneiden.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine auf allen Seiten anbraten.

Linsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen.

Linsen zur Sauce geben und zugedeckt 20 Minuten garen.

Auberginen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken.

Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Mit Frühlingszwiebeln und Petersilie servieren.

Hackfleischttopf

Zutaten (4 Personen)

150 g Sojagranulat

2 Zwiebeln, klein gehackt

2 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten

1000 ml Gemüsebrühe

250 ml Sahne

5 EL Tomatenmark

1 EL Senf

1 TL Paprika

1 TL Zucker

1 TL Salz

3 Prisen Pfeffer

1 EL (Oliven)Öl

Beilage: Brot

Zubereitung

Das Sojagranulat nach Packungsanweisung zubereiten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig anbraten.

Abgetropftes Sojagranulat, Lauch, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Senf und Gewürze hinzugeben.

15 Minuten köcheln lassen und dabei mehrfach rühren.

Sahne untermischen, Herd abdrehen und 5 Min. ziehen lassen.

In vorgewärmten Tellern servieren und Brot dazu reichen.

Ratatouille

Zutaten (4 Personen)

5 Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 Auberginen, gewürfelt

1 Zucchini, gewürfelt

3 Paprika, gewürfelt

2 Zwiebeln, klein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 TL Thymian

1 TL Petersilie

1 TL Basilikum

2 Prisen Pfeffer

1 EL (Oliven)Öl

Beilage: Baguette oder Nudeln, Optional noch Parmesan

Zubereitung

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten.

Tomaten, Paprika und alle Gewürze zugeben und für 10 Minuten bei mittlerer Stufe, unter gelegentlichem Umrühren, dünsten.

Auberginen und Zucchini zugeben und unter gelegentlichem Umrühren, weitere 10 Minuten dünsten.

Mit einer Beilage nach Wahl servieren.

Optional mit Parmesan bestreuen.

Spaghetti Carbonara

Zutaten (4 Personen)

500 g Hartweizen Spaghetti

5 Liter Wasser

150 g Räuchertofu

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

300 ml Milch

4 EL (Oliven)Öl

2 Prisen Pfeffer

2 TL Salz

1 TL Paprika

2 TL Senf

4 EL Parmesan

1 EL Mehl

100 ml Sahne

Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

5 Liter Wasser in einem großen Topf aufkochen.

1 TL Salz zugeben

Spaghetti darin nach Packungsangabe (6-8 Minuten) auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Tofu abtrocknen und klein Würfeln, die Zwiebel klein hacken und die Knoblauchzehe pressen.

Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten.

Räuchertofu zugeben und bei mittlerer Hitze knusprig anbraten.

Parmesan, Mehl, Salz, Paprika und Pfeffer miteinander verrühren und zu den Zutaten in den Topf untermischen.

Senf zugeben und unter ständigem Rühren alle Zutaten kurz anschwitzen.

Milch zugeben und aufkochen lassen.

Sahne untermischen, Herd abdrehen und 5 Minuten ziehen lassen.

Wenn die Spaghetti bissfest sind, abgießen und in die Soße untermischen.

Nach Belieben Abschmecken, mit Petersilie bestreuen und in tiefen Tellern servieren.

Spaghetti Napoli

Zutaten (4 Personen)

500 g Hartweizen Spaghetti

2 Dosen passierte Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

80 ml (Oliven)Öl

2 Prisen Pfeffer

2 EL Salz

5 Liter Wasser

Optional Parmesan

Zubereitung

5 Liter Wasser in einem großen Topf aufkochen.

2 EL Salz zugeben.

Spaghetti darin nach Packungsangabe (6-8 Minuten) auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein hacken und die Knoblauchzehe pressen.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten.

Die Tomaten zugeben und unter Rühren 10 Minuten auf mittlerer Hitze einköcheln lassen.

Salz, Pfeffer und Öl zugeben.

Blätter vom Basilikum klein reißen und mit der Soße verrühren.

Wenn die Spaghetti bissfest sind, abgießen und in die Soße untermischen.

Nach Belieben Abschmecken.

Als Parmesanersatz kann man Parmesan verwenden.

Kartoffel Gulasch

Zutaten (4 Personen)

250 g Champignons

2 Kartoffel

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 rote Paprika

2 TL Tomatenmark

1 TL Kümmel

1 TL Majoran

1 TL Pfeffer

1 TL Salz

2 TL Paprika

3 Prisen Chilipulver

4 EL (Raps)Öl zum Anbraten

Wasser zum Bedecken der Kartoffeln

Zubereitung

Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehen pressen, Champignons in Stücke schneiden, Paprika und Kartoffeln würfeln.

In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel, bei mittlerer Hitze, glasig anbraten.

Tomatenmark unterrühren und nach 1 Minute Kartoffel, Paprika und Knoblauch zugeben.

Nach 3 Minuten so viel Wasser zugeben, dass die Kartoffeln bedeckt sind.

Restliche Zutaten zugeben und 10 Minuten weich köcheln lassen.

Sollte zuviel Wasser dabei verdunsten, eventuell noch etwas Wasser zugießen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons goldbraun braten.

Champignons in das Gulasch einröhren und in vorgewärmten Tellern servieren.

Paella

Zutaten (4 Personen)

200 g Basmati Reis

500 ml Gemüsebrühe

80 ml Weißwein

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Paprika (Farbe nach Belieben)

100 g grüne Bohnen

100 g Erbsen

80 ml (Oliven)Öl

1 TL Paprikapulver

1 Prise Chilipulver

1 Prise Rosmarin

2 Prisen Zimt

1 TL Zitronensaft

1 TL Salz

Petersilie zum Dekorieren. (Optional noch Oliven)

Zubereitung

Knoblauchzehen pressen, Zwiebel, Bohnen und Paprika klein schneiden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Knoblauchzehen mit Zwiebel und Paprika, bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten.

Den ungewaschenen Reis unterrühren und mit weitere 2 Minuten mitdünsten.

Gemüsebrühe, Weißwein, Zitronensaft und Zimt zugeben und 15 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen.

Bohnen und Erbsen unterrühren und weitere 15 Minuten, bei niedriger Stufe mitköcheln.

Salz, Chilipulver, Rosmarin und Paprikapulver unterrühren.

Auf vorgewärmten Tellern mit Petersilie (und Optional Oliven) garnieren.

Champignon - Nudelpfanne

Zutaten (4 Personen)

250 g Hartweizenspaghetti

1 TL Kurkuma

1 Zwiebel, gewürfelt

3 kleine Zucchini, in dünnen Scheiben

250 g Champignons, in Scheiben

1 TL Kreuzkümmel

1 EL Currysauce

4 EL Schnittlauch oder Petersilie (frisch oder TK)

2 EL Sojasauce

(Sesam)Öl zum Anbraten

Pfeffer und Salz

Zubereitung

Spaghetti in vier Teile brechen (vierteln), kochen und dabei Kurkuma ins Kochwasser geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten.

Champignons dazugeben und 3 Minuten mitbraten.

Zucchini, Kreuzkümmel, Currysauce hinzugeben und 5 Minuten braten.

Spaghetti, Sojasoße, Pfeffer, Schnittlauch/ Petersilie dazugeben und gut vermischen.

Pizza

Zutaten (4 Personen)

400g Mehl

½ Würfel Hefe

40 ml (Raps)Öl

200 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Zucker

1 Prise Salz

Zubereitung

Die Hefe im Wasser auflösen.

Mehl, Zucker und Salz mischen.

Das Hefewasser zum Mehl geben und alles nur so lange verkneten, bis alles Mehl gebunden ist.

Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Anschließend den Teig für 5 Minuten kneten.

Pizzateig zu einer Kugel formen und abgedeckt eine Stunde gehen lassen.

Backofen auf 180 Grad C Umluft vorheizen.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Mit den Händen vorsichtig von der Mitte zu den Rändern eine Pizza formen.

Belegen nach Wunsch (etwa mit Tomatenmark bestreichen, geriebener Käse, Paprika, Tomaten, Champignons usw.)

Im Ofen 25 Minuten backen.

Gefüllte Champignons

Zutaten (4 Portionen)

250 g Champignons

80 g geriebener Käse

150 g Frischkäse

1 Zwiebel

1 Paprika

2 EL (Oliven)Öl

Paprikapulver

Prise Pfeffer

½ TL Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Zwiebel schälen in kleine Stücke schneiden. Paprika würfeln.

Champignons putzen und das Innere herausschneiden.

Öl in einer Pfanne bei erhitzen und das Innere der Champignons darin andünsten.

Frischkäse, Paprika Zwiebel, Paprikapulver, Pfeffer und Salz zugeben.

Diese Mischung in die Champignons füllen und mit dem geriebenen Käse bedecken.

Champignons auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen.

Im Ofen 15 - 20 Minuten backen.

Räuchertofu Auflauf

Zutaten

200 g Räuchertofu

400 Tomatenstücke (aus der Dose)

50 ml Sahne

2 Zwiebeln. gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gepresst

2 Paprika, in Würfel geschnitten

1 Aubergine, in Würfel geschnitten

1 EL (Raps)Öl

1 TL Oregano

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad C Umluft vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch glasig anschwitzen

Paprika zugeben und 8 Minuten bei milder Hitze dünsten.

Die warme Gemüse-Mischung zusammen mit den Tofu- und Auberginen würfeln in eine flache Auflaufform geben und mischen.

Tomaten mit der Sahne verrühren und mit Pfeffer, Salz und Oregano abschmecken.

Über den Auflauf geben und im Backofen ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Ofengemüse

Zutaten

4 Kartoffeln

1 Zucchini

2 Paprika

2 Zwiebeln

4 EL Olivenöl

1 - 2 EL Gewürze nach Belieben (Rosmarin, Thymian, Oregano...)

Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Kartoffeln in Spalten schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden.

Ein Backblech mit einem Backpapier auslegen und das Gemüse darauf gleichmäßig verteilen.

Gewürze über dem Gemüse verteilen.

Im Ofen für 30 – 35 Minuten garen.

Kurz abkühlen lassen und servieren.

Spinat - Risotto

Zutaten (4 Personen)

300 g Risotto Reis

400 g frischen Baby-Spinat, geschnitten (oder TK Spinat, abgetropft)

1 rote Chilischote, entkernt und klein geschnitten

2 Stängel Zitronengras, aus jeder Stange einen Knoten bilden.

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

1200 ml Gemüsebrühe

300 ml Weißwein

1 EL Zitronensaft

etwas Salz und Pfeffer

2 EL (Oliven)Öl

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch andünsten.

Reis hinzufügen und gut umrühren.

Nach 1 Minute Weißwein hinzufügen und einköcheln lassen.

Zitronengras-Knoten zugeben, dann schrittweise Gemüsebrühe hinzufügen und Risotto unter ständigem Umrühren für 15 Minuten garen.

Zitronengras entfernen und Spinatblätter hinzugeben.

Weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. (Solange bis der Spinat zusammengefallen ist)

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffelauflauf

Zutaten (4 Personen)

800 g Süßkartoffeln

400 g gehackte Tomaten

250 g passierte Tomaten

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL gehackte Erdnüsse

1 EL Erdnussbutter

1 TL Chilipulver

3 Prisen Salz

2 EL (Erdnuss)Öl zum Anbraten

Beilage: Reis

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad C Umluft vorheizen.

Zwiebeln in Scheiben schneiden, Süßkartoffeln würfeln, Knoblauchzehe pressen.

Zusammen in einem mit Öl erhitzen Topf 10 Minuten, bei mittlerer Hitze andünsten.

Tomaten mit Gewürzen zugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Erdnussbutter zugeben und in eine Auflaufform geben.

Erdnüsse darüber verteilen und in einer Auflaufform für 30 Minuten im Backofen backen.

Kürbisragout

Zutaten

½ Hokkaido-Kürbis

250 ml Milch

2 EL Mehl

1 EL Parmesan

1 Prise Muskat

2 EL (Raps)Öl

Salz

Zubereitung

Gewaschenen und Entkernten Kürbis in etwa 2x2 Zentimeter große Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Kürbis darin andünsten.

Mehl einrühren, bis es sich mit dem Öl verbunden hat.

Langsam Milch hinzugeben. Dabei fleißig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden werden.

Parmesan zugeben und mit Salz und Muskat abschmecken.

Für 15 Minuten, unter gelegentlichem Umrühren, auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind.

Kidneybohnen - Stew

Zutaten (4 Personen)

1 Dose Kidneybohnen

2 Zwiebeln

5 Tomaten

3 Knoblauchzehen

1 EL Erdnussbutter

2 TL Sambal Oelek

1 TL Kreuzkümmel

Prise Salz

(Raps)Öl zum Anbraten

Petersilie zum Bestreuen

Beilage: Reis

Zubereitung

Kidneybohnen abtropfen lassen und gründlich waschen.

Zwiebel fein würfeln und Knoblauchzehen pressen.

Tomaten in Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln glasig dünsten.

Tomaten zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.

Knoblauch, Salz, Sambal Oelek, Kidneybohnen und Kreuzkümmel zugeben.

Erdnussbutter zugeben und kurz aufkochen.

Bei mittlerer Hitze 3 Minuten einköcheln lassen.

Mit Reis servieren und mit etwas Petersilie bestreuen.

Nasi Goreng

Zutaten (4 Personen)

300 g Reis

200 g Erbsen (TK oder frisch)

Wasser zum Reis- und Erbsenkochen

50 g Cashewkerne

2 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Sojasoße

1 TL Curry

5 EL Olivenöl

Chilipulver zum Abschmecken

Zubereitung

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen.

Den Reis nach Anleitung zubereiten.

Die Erbsen in kochendem Salzwasser 8 Minuten weichkochen und abschütten.

Paprika in Würfel schneiden, Zwiebel in Streifen schneiden und die Knoblauchzehe pressen.

3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Reis 7 Minuten anbraten.

Currypulver darüber stäuben und gut vermischen.

Restliches Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zwiebel 3

Minuten andünsten.

Paprikawürfel mit dazu geben und weitere 5 Minuten dünsten.

Knoblauch und Erbsen in die Pfanne geben, mit etwas Chilipulver abschmecken und noch etwas ziehen lassen.

Curry-Reis und Gemüse vermengen und mit Sojasoße abschmecken.

In einer schönen Schüssel servieren und mit den Cashewkerne bestreuen.

Weißer Bohneneintopf

Zutaten (4 Personen)

250 g weiße Bohnen (aus der Dose, abgetropft und gewaschen, oder trockene Bohnen, über Nacht eingeweicht)

500 ml Wasser

1 Tomate

1 Paprika

1 Karotte

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 TL Minze

1 TL Bohnenkraut

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 Prise Natron

2 EL Mehl

1 EL Paprikapulver

4 EL (Raps)Öl zum Anbraten

Beilage: Weißbrot

Zubereitung

In einem Topf die Bohnen mit Wasser aufkochen.

Natron zugeben und 1 Stunde die Bohnen weich köcheln lassen.

Zwiebel klein hacken, Karotte und Paprika würfeln, Tomate klein würfeln und Knoblauchzehe pressen.

Wenn die Bohnen schön weich sind, aber noch bis haben die Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Paprika zu den zugeben und 10 Minuten mitkochen.

Tomate und Salz zugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Gewürze, außer Paprikapulver, zugeben und die Suppe ziehen lassen.

In einem zweiten Topf Öl mit Mehl erhitzen. Dabei mit einem Schneebesen ständig umrühren.

Paprikapulver zugeben und solange weiterrühren bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Mit einer Kelle der Suppe ablöschen und verrühren.

Den Inhalt des zweiten Topfes zum ersten Topf zugeben.

Den Suppentopf nochmal aufkochen lassen.

Mit Weißbrot servieren.

Chili sin Carne

Zutaten (4 Personen)

120 g Sojagranulat
500 ml Gemüsebrühe
400 g gehackte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 240g)
1 Paprika
1 Dose Mais
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
1 TL Chilipulver
3 Prisen Salz
3 Prisen Pfeffer
1 Stück vegane Zartbitterschokolade
Optional 100g Sahne
2 EL (Raps)Öl zum Anbraten

Beilage: Tortilla Chips

Zubereitung

Sojagranulat in heißer Gemüsebrühe ziehen lassen.

Sojagranulat abgießen und abtropfen lassen. Garflüssigkeit auffangen.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Paprika entkernen und würfeln, Knoblauchzehe pressen, Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen.

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Sojagranulat, Zwiebel und Paprika 5 Minuten, bei mittlerer Hitze anbraten.

Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Chilipulver, Salz und Pfeffer zugeben und 15 Minuten, bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kidneybohnen, Mais und Schokolade zugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Bei Bedarf Chili mit Garflüssigkeit auffüllen und abermals aufkochen.

Optional Sahne unterrühren, aufkochen und 3 Minuten bei niedriger Stufe ziehen lassen.

Mit Tortilla Chips servieren.

Am besten schmeckt das Chili übrigens, wenn es einen Tag durchgezogen ist und nochmals erhitzt wird.

Tofu-Nudeln

Zutaten (4 Personen)

300 g vegane Asianudeln + Wasser zum Kochen

400 g Naturtofu

2 EL Speisestärke

1 Zwiebel

2 Paprika

1 Dose Mais

400 g Chinakohl

1 TL Salz

3 EL (Erdnuss)Öl zum Anbraten

Sauce:

6 EL Sojasauce

6 EL Reiswein

4 EL Honig

2 EL Speisestärke

1 TL Ingwer

2 Knoblauchzehen

400 ml Wasser

Zubereitung

Tofu mit Küchenpapier so gut wie möglich trocken tupfen. In Würfel schneiden und in einen Gefrierbeutel geben.

2 EL Speisestärke dazu geben und gut durchschütteln und einziehen lassen.

Asianudeln nach Anleitung kochen und abgießen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin 5 Minuten, unter vorsichtigem Wenden, goldbraun anbraten.

Tofuwürfel auf einem Teller beiseite stellen.

Knoblauchzehen pressen und mit allen Zutaten der Sauce in einer Schüssel verrühren.

Paprika würfeln, Mais abtropfen lassen. Chinakohl in mundgerechte Streifen schneiden.

Restliches Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.

Paprika und Mais 5 Minuten, bei mittlerer Hitze anbraten.

Chinakohl zugeben und weitere 3 Minuten, unter ständigem Rühren, anbraten.

Sojasauce zugeben und unter ständigen Rühren köcheln lassen bis die Sauce angedickt ist.

Nudeln und Tofu hinzugeben und alles 2 Minuten, bei mittlerer Hitze, erwärmen.

Gemüse - Sushi

Zutaten (4 Personen)

250 g Sushi Reis

8 Noriblätter

1 Paprika

1 Avocado

2 EL Reiswein

1 EL Zucker

Wasser zum Bestreichen

Sojasauce für die Sushi, Optional noch Wasabi

Zubereitung

Den Reis gut auswaschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt, zum Kochen bringen,

20 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen.

Reis in eine Schüssel geben.

Zucker und Reisessig unterrühren und abkühlen lassen.

Ein Noriblatt, mit der glänzenden Seite nach unten, auf eine Bambusrollmatte und darauf eine dünne Schicht Reis verteilen.

Dabei am oberen Ende 3 cm frei lassen und vor dem Einrollen das Noriblatt dort mit Wasser bestreichen.

Noriblatt einrollen. Dies bedarf etwas Übung. Für die ersten Versuche empfehle ich hier YouTube Videos dazu anzusehen.

Bis kurz vorm Servieren in den Kühlschrank stellen.

Noriblatt mit einem scharfen Messer, in 3 cm lange Stücke schneiden.

Mit Sojasauce (und Optional mit Wasabi) servieren.

Spaghetti mit Erdnussssoße

Zutaten

300 g Spaghetti
800 ml Gemüsebrühe
120 g geröstete Erdnüsse
1 Paprika, klein gewürfelt
1 Karotte, klein gewürfelt
3 Zwiebeln, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, gepresst
1 Stück Ingwer
1 EL Zucker
2 EL Zitronensaft
2 EL Erdnussbutter
1 TL Koriander
1 EL Sojasauce
2 EL (Oliven)Öl zum Anbraten

Zubereitung

Öl im Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch glasig anbraten.
Alle Zutaten, außer Zitronensaft und Koriander zugeben und köcheln lassen, bis die Spaghetti al dente sind.

Koriander und Zitronensaft zugeben.
Nochmals gut durchmischen und servieren.

Kokosspaghetti

Zutaten (4 Portionen)

500 g Spaghetti
600 ml Kokosmilch
700 ml Gemüsebrühe
4 Paprika
4 Karotten
2 Zwiebeln
2 EL Curry
Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Paprika und Karotten in kleine Würfeln schneiden.
Alle Zutaten, bis auf die Spaghetti, in einem Topf geben und aufkochen.
Bei mittlerer Stufe 5 Minuten köcheln lassen.
Spaghetti zugeben, und zeitlich nach Packungsangabe kochen, bis sie al dente sind.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Baked Beans

Zutaten

2 Dosen weiße Bohnen

400 g passierte Tomaten

3 EL Tomatenmark

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Zucker

1 EL (Raps)Öl

Salz

Pfeffer

Chilipulver

Zubereitung

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Knoblauchzehe pressen und Zwiebel klein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch glasig anbraten.

Bohnen mit passierten Tomaten in eine Auflaufform geben.

Angebratene Zwiebel mit Knoblauch und den restlichen Zutaten in die Auflaufform geben und alles gut vermischen.

Im Backofen für 30 Minuten backen.

Pichelsteiner

Zutaten

40 g Soja Würfel (Trockenprodukt)
400 g Kartoffel, in Scheiben
200 g Kohlrabi, in Scheiben
200 g Karotten, in Scheiben
200 g Sellerie, in Scheiben oder gewürfelt
1 Stange Lauch, in Ringen
1 Zwiebel, gehackt
3 EL (Raps)Öl
1000 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer und Muskat
4 EL Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Sojawürfel in der Gemüsebrühe aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.
Sojawürfel mit einem Sieb aus der Gemüsebrühe nehmen.

Gemüsebrühe beiseitestellen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauch, Kartoffel, Kohlrabi, Sellerie, Karotten und Sojawürfel schichtweise zugeben.

Jede Schicht leicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mit Gemüsebrühe übergießen, bis das Gemüse zu $\frac{3}{4}$ bedeckt ist.

Zugedeckt für 30 Minuten, bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei nicht umrühren! Wenn die Kartoffeln bissfest sind, umrühren und mit Petersilie garniert servieren.

Gewürzreis

Zutaten (4 Portionen)

350 g Basmatireis

1 TL Chili

1 TL Ingwer

1 TL Zimt

1 TL Kardamom

1 TL Koriander

1 EL Petersilie

½ TL Kreuzkümmel

800 ml Wasser

3 Prisen Salz

4 EL (Raps)Öl zum Braten

Zubereitung

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und den gewaschenen Reis zugeben.

Unter ständigem Rühren Reis glasig anbraten.

Alle Zutaten, außer dem restlichen Öl und der Petersilie, zugeben.

Aufkochen und dann bei kleinster Stufe 20 Minuten, zugedeckt köcheln lassen.

Deckel vom Topf nehmen und Ofen ausdrehen.

Nach 2 Minuten Öl und Petersilie unterheben.

In warmen Tellern servieren.

Tofu – Gyros

Zutaten (4 Personen)

400 g Naturtofu
2 EL Gyrosgewürz
6 EL (Raps)Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce

Beilagen: Reis, Tzatziki

Zubereitung

Tofu in 5 mm dicke Streifen schneiden.
Vorsichtig mit 4 EL Öl und Gyrosgewürz marinieren.
Mindestens 1 Sunde im Kühlschrank ziehen lassen.
Knoblauchzehe feinpressen, Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden.
Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin anbraten.
Zwiebel und Knoblauch zufügen und auf großer Stufe braten, bis der Tofu anbräunt.
Mit Sojasauce ablöschen und bei Bedarf, nach Belieben nachwürzen.
Mit Reis und Tzatziki servieren.

Kichererbsencurry

Zutaten (4 Personen)

1 Dose Kichererbsen (400 g)

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

100 ml Weißwein

1 Zwiebel, klein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

2 EL Parmesan

2 EL Curry

1 EL Sojasauce

1 TL Zucker

3 EL (Raps)Öl

Beilage: Reis

Zubereitung

Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und etwas köcheln lassen.

Langsam die Kokosmilch einrühren.

Curry, Parmesan, Sojasauce, Zucker und Kichererbsen dazugeben.

Für 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Kichererbsen Curry mit Reis anrichten.

Kartoffel - Karotten Rösti

Zutaten (8 Rösti)

200 g Kartoffeln

200 g Karotten

2 EL Milch

1 EL Speisestärke

$\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft

Prise Muskat

3 EL (Raps)Öl

Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln und die Karotten schälen und grob mit einer Küchenreibe zerreiben.

Mit Milch, Speisestärke, Zitronensaft, Salz und Muskat vermischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Mithilfe von runden Ausstechern in der Pfanne 8 gleich große Rösti formen.

Die Ausstecher wegnehmen und die Rösti auf beiden Seiten schön goldbraun braten lassen.

Paprika - Couscous

Zutaten (4 Personen)

300 ml Gemüsebrühe

200g Couscous

2 Paprika

1 EL Tomatenmark

2 EL Sojasauce

2 EL Currysauce (rot oder gelb)

2 EL Weißweinessig

2 EL (Oliven)Öl

Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung

Currysauce mit Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen.

Couscous hinzugeben und den Topf wieder vom Herd nehmen.

Couscous quellen lassen.

Paprika waschen, entkernen und kleine würfeln und später zum Couscous geben.

Tomatenmark, Sojasauce und Essig zusammenrühren und zur Couscous-Paprika-Mischung geben.

Salz, Pfeffer und Chili zugeben und alles abschmecken.

Gegrillte Paprikaspieße

Zutaten

Je 1 rote, gelbe, orangefarbene und grüne Paprika.

10 Rosmarinzweige

1 EL Knoblauchpulver

2 EL Honig

250 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Rosmarinzweige stecken.

Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver mischen und die Paprikaspieße darin 30 Minuten marinieren.

Grill vorheizen und Rost mit Öl bestreichen.

Paprikaspieße ca. 12 Minuten unter regelmäßigm Wenden fertig grillen.

Gegrillte Champignonspieße

Zutaten

500 g geputzte Champignons
4 gepresste Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce
2 EL Honig
1 TL Oregano
1 TL Thymian
2 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

Zubereitung

Grill vorheizen und Rost mit Öl bestreichen.

Knoblauch mit Öl, Sojasauce, Pfeffer, Honig, Oregano und Thymian zu Marinade verarbeiten Pilze in Marinade geben

Pilze auf Spieße verteilen und auf den Grill legen.

Unter regelmäßigm Wenden fertig grillen.

Gegrillte Maiskolben

Zutaten

4 Maiskolben

50 g Butter

1 EL Kräutermischung nach belieben

Etwas (Raps)Öl

Zubereitung

Maiskolben für ca. 15 Minuten vorkochen und etwas abkühlen lassen.

Grill vorheizen und Rost mit Öl bestreichen.

Die Maiskolben mit einem Grillspieß der Länge nach durchstechen und mit etwas Butter bestreichen und mit Kräutermischung würzen.

Die Maiskolben auf den Grill legen und für etwa 10 Minuten gleichmäßig grillen.

Saucen, Dips, Dressing und Aufstriche



Guacamole

Zutaten

2 Avocado
Saft von einer Limette
2 Knoblauchzehen
3 Prisen Chilipulver
2 Prisen Salz
1 TL Pfeffer

Zubereitung

Die Avocados halbieren, entkernen und schälen.
Alle Zutaten mixen und fein pürieren.

Himbeerdressing

Zutaten

500 g Joghurt Natur

100 g Himbeeren

1 EL (Himbeer)Essig

2 TL Zucker

Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren.

Kühl aufbewahren.

Dieses Dressing passt sehr gut zu einem gemischten Salat.

Muhammara

Zutaten

200 g Walnüsse
5 Scheiben Zwieback
3 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
2 EL Harissa (Oder Sambal Olek)
1 Prisen Salz

Zubereitung

Paprika vierteln und mit allen Zutaten in eine Schüssel geben.
Mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zu einer cremigen Paste pürieren.
In eine kleine Schüssel geben.
Die Paprikapaste hält mindestens 2 Tage im Kühlschrank, man sie auch einfrieren.

Satesauce

Zutaten (4 Portionen)

300 ml Kokosmilch

100 g Erdnussbutter

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

$\frac{1}{2}$ TL Ingwer

$\frac{1}{2}$ TL Chili

$\frac{1}{2}$ TL Zitronengras

3 EL Zitronensaft

1 TL Zucker

1 EL Sojasauce

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1 EL (Raps)Öl

$\frac{1}{2}$ TL Koriander

Beilage: Reis (Optional Gemüse)

Zubereitung

Zwiebel sehr klein hacken. Knoblauchzehe pressen.

Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch, Gewürze und 3 EL Kokosmilch hinzufügen und 5 Minuten, bei mittlerer Hitze anbraten.

Restliche Kokosmilch hinzugeben und aufkochen lassen.

Erdnussbutter hinzugeben und bei mittlerer Hitze, unterrühren, solange köcheln lassen bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Auf vorgewärmten Tellern über Reis oder/und Gemüse geben.

Ananas Currysauce

Zutaten

1 Dose Ananas, komplett mit Saft (560g)

1 Zwiebel

2 TL Gemüsebrühe

1 TL Curry

2 Prisen Chili

1 EL Sojasauce

½ TL Paprikapulver

1 EL Stärke

2 EL Kokosmilch

2 EL (Kokos)Öl

Beilage: Reis

Zubereitung

Zwiebel klein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig anbraten.

Restliche Zutaten, außer Kokosmilch zugeben und 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kokosmilch unterrühren und mit Reis servieren.

Erdnussbutter

Zutaten

400 g geröstete Erdnüsse (ungesalzen)

30 ml Milch

½ TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren.

Die Erdnussbutter hält im Kühlschrank bis zu 14 Tage

Hummus

Zutaten

300 g trockene Kichererbsen

300 g Sesampaste (Tahini)

100 ml Öl

Saft von 4 Zitronen

4 Knoblauchzehen

2 Prisen Salz

1 TL Pfeffer

1 TL Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag abtropfen lassen und weich kochen.

Das Wasser nicht abgießen.

Kichererbsen mit einem Stabmixer pürieren.

Sesampaste hinzufügen und nochmals miteinander pürieren.

Knoblauch sowie die Gewürze und den Zitronensaft noch hinzugeben.

Hummus auf einen tieferen Teller geben.

Das Öl erhitzen und über den Humus verteilen.

Kokosaustrich

Zutaten

250 ml Milch

100 g Kokosraspeln

50 ml Sahne

100 g (Kokosblüten)Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Alles, außer Kokosraspeln, miteinander verrühren.

Die Masse in einen Topf erwärmen und für eine Stunde, bei niedriger Hitze eindicken lassen.

Die Kokosraspeln unterheben und abkühlen lassen.

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich bis zu einer Woche.

Paprika Kichererbsen Aufstrich

Zutaten

2 rote Paprika
3 TL Kichererbsen aus der Dose
2 TL Sonnenblumenkerne
1 Knoblauchzehe
1 EL Erdnussbutter
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer (nach Belieben)

Zubereitung

Paprika entkernen und würfeln, Knoblauchzehe pressen.
In einer heißen Pfanne mit Öl, Paprika und Knoblauch köcheln bis die Masse eindickt.
Mit restlichen Zutaten vermischen und miteinander pürieren.
Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erdbeer- Frischkäseaufstrich

Zutaten

12 Erdbeeren

200 g Frischkäse (Doppelrahm)

2 TL Honig

1 TL Chiliflocken

Zubereitung

Erdbeeren waschen und mit einem Pürierstab pürieren.

Mit den restlichen Zutaten vermischen.

Aufstrich schmeckt besonders auf getoasteten Brot/Toast lecker.

Zwiebelschmalz

Zutaten

200 g Kokosfett

1 Zwiebel

3 EL gehackte Haselnüsse

1 kleiner Apfel

$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver

1 Prise Kümmel

1 Prise Pfeffer

1 TL Salz

Zubereitung

Zwiebel klein hacken, Apfel schälen und entkernen.

Kokosfett in einem Topf erhitzen und Zwiebel zugeben und dünsten.

Restliche Zutaten kurz mitdünsten, dann den Topf vom Herd nehmen.

Abschmecken und auskühlen lassen.

Sobald die Masse fest wird, mit einem Schneebesen gut durchschlagen, bis sie cremig wird.

In den gewünschten Vorratsbehälter füllen.

Haltbarkeit: Mindestens 1 Woche

Haselnuss - Schokocreme

Zutaten

400 g geröstete Haselnüsse

2 EL Kakao

3 EL Zucker

1 EL Rapsöl

2 EL Sahne

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermixen.

Abschmecken und bei Bedarf, nochmals Zucker und/oder Kakao zugeben.

Die Creme in ein oder mehrere sterile Schraubgläser abfüllen.

Innerhalb von einer Woche aufbrauchen.

Tomatenaufstrich

Zutaten

200 g Sonnenblumenkerne

50 g getrocknete Tomaten

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 EL Tomatenmark

1 TL Honig

2 EL Apfelsaft

5 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

3 Prisen Pfeffer

2 Prisen Salz

Zubereitung

Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen.

Anschließend aufkochen und 10 Minuten weich kochen.

Sonnenblumen abgießen.

Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Tomaten klein hacken, mit Tomatenmark, Apfelsaft, Honig und Zitronensaft in die Pfanne geben und kurz mitdünsten.

Zu den Sonnenblumen geben und pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignonaufstrich

Zutaten

150 g Champignons

1 Zwiebel

1 EL Walnusskerne

1 Knoblauchzehe

1 TL Thymian

1 EL Petersilie

2 EL Olivenöl

3 Prisen Pfeffer

2 Prisen Salz

Zubereitung

Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehe pressen.

Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer heißen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Champignons mit in die Pfanne geben und kochen, bis das Wasser der Champignons verdampft ist.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.

Obatzter

Zutaten

250 g Camembert
1 Zwiebel
150 g Sahnequark
2 EL Schnittlauchröllchen
 $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
1 Prise Kümmel
1 TL Salz

Zubereitung

Zwiebel klein hacken.

Restliche Zutaten zugeben und mit einem Pürierstab pürieren.

Bis zum Verzehr, innerhalb eines Tages, im Kühlschrank aufbewahren.

Vegetarische Leberwurst

Zutaten

150 g Räuchertofu
200 g Kichererbsen (Dose)
1 Zwiebel
2 EL Petersilie
1 TL Majoran
1 TL Thymian
1 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

Zubereitung

Kichererbsen in 1 Liter Wasser aufkochen und auf niedriger Stufe eine Stunde garen lassen.

Zwiebel würfeln und in Öl anbraten.

Tofu mit Küchenpapier abtrocknen und würfeln.

Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen.

Alle Zutaten miteinander pürieren.

Paprikasauce Ungarischer Art

Zutaten

1 rote Paprika, gewürfelt
1 gelbe Paprika, gewürfelt
1 Chilischote, fein gehackt
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gepresst
100 ml Gemüsebrühe
300 ml Tomatenketchup
2 EL scharfer Senf
1 TL Paprikapulver
1 EL (Oliven)Öl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Öl in einem Topf vom erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
Gemüsebrühe und Tomatenketchup einrühren.
Topf zurück auf den Herd und aufkochen lassen.
Bei schwacher Hitze 10 Minuten, unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen.
Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aioli

Zutaten

150 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gepresst
1 Eidotter
1 TL Senf
1 EL Zitronensaft
1 TL Salz
1 EL Olivenöl für den Abschluss

Zubereitung

Olivenöl und Eidotter mit einem Pürierstab zu einer cremigen Mayonnaise schlagen.

Knoblauch, Senf, Zitronensaft und Salz einrühren.

Nun den EL Olivenöl langsam zufügen.

Für 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Zubereitung sollten das Olivenöl und der Eidotter Zimmertemperatur haben.

Pizzabrötchenaufstrich

Zutaten

120 g Schmand (oder saure Sahne)
2 EL Tomatenmark
 $\frac{1}{2}$ rote Paprika
 $\frac{1}{2}$ Dose Mais
100 g frische Champignons (alternativ aus dem Glas)
1 TL Oregano
150 g geriebener Käse
Salz und Pfeffer (nach Belieben)

Zubereitung

Mais in einem Sieb gut ausspülen und abtropfen lassen.
Paprika und Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden.
Schmand, Tomatenmark und Oregano miteinander verrühren.
Alle Zutaten nun miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Tzatziki

Zutaten

500 g Joghurt Natur

1 Gurke

2 Knoblauchzehen

2 EL Dill

1 EL (Oliven)Öl

1 TL Zitronensaft

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

Optional 2 TL gemahlene Flohsamenschalen

Zubereitung

Knoblauchzehen pressen.

Gurke halbieren, entkernen und grob reiben.

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und 3 Stunden ziehen lassen.

Wer das Tzatziki fester mag, kann zudem 2 TL gemahlene Flohsamenschalen beim Verrühren zugeben.

Tipp: Die Gurke kann man auch mit 4 Gewürzgurken ersetzen.

Spaghettisauce "Aglio Olio"

Zutaten

200 g junger Blattspinat (wenn TK, dann abgetropft)

3 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

1 TL Chiliflocken

$\frac{1}{2}$ TL Salz

Beilage: Italienische Hartweizennudeln (Vorschlag: Linguine)

Zubereitung

Knoblauchzehen pressen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten.

Spinat, Chiliflocken und Salz zugeben und solange dünsten bis der Spinat zusammengefallen ist.

Gekochte Nudeln unterrühren und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Pesto

Zutaten

50 g Pinienkerne

50 g Walnusskerne

40 g Basilikum

½ TL Salz

4 EL Olivenöl.

2 EL Parmesan

Optional: 1 Knoblauchzehe

Beilage: Italienische Hartweizennudeln

Zubereitung

Pinienkerne und Wallnusskerne in eine erhitzte Pfanne geben und 2 Minuten unter häufigem wenden andünsten.

Die Kerne mit allen Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten.

Das Pesto auf gut abgetropfte, noch heiße Nudeln geben.

Linsenaufstrich

Zutaten

500 g rote Linsen
1000 ml Wasser
100 ml (Raps)Öl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 TL Kurkuma
1 TL Zitronengras
1 TL Koriander
1 TL Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Chilipulver
1 TL Currys
½ Ingwer
½ TL Salz

Zubereitung

Zwiebel klein hacken und Knoblauchzehen pressen.

In einer Pfanne Öl erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten.

Gewürze und Linsen zugeben und bei mittlerer Hitze solange mitrösten bis die Linsen gut mit Öl überzogen sind.

Wasser zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze köcheln bis die Linsen beginnen zu zerfallen.

Mit einem Pürierstab aufmixen und abkühlen lassen.

Dieser Brotaufstrich hält 4 Tage im Kühlschrank und kann auch eingefroren werden.

Blaubeersoße

Zutaten (4 Portionen)

200 g Heidelbeeren (auch Blaubeeren genannt)

260 ml Wasser

70 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL Speisestärke

1 Prise Salz

Zubereitung

Heidelbeeren, 200 ml Wasser, Zucker, Salz und Vanillezucker in einem Topf zum Kochen bringen.

Desserts und Süßigkeiten



Crêpes

Zutaten (8 Crêpes)

250 ml Milch

250 g Mehl

1 Päckchen Vanillezucker

250 g Mineralwasser

1 EL Honig

1 Prise Salz

2 EL (Raps)Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Alle Zutaten mit Schneebesen zu einem etwas flüssigen Teig verrühren.

Den Teig mindestens eine Stunde abgedeckt stehen lassen.

Eine Pfanne mit Öl bepinseln und erhitzen.

Eine halbe Kelle Teig in die Pfanne eingießen.

Die Pfanne schwenken und den Teig gleichmäßig verteilen.

Die Crêpes goldbraun ausbacken.

Nach Belieben füllen oder belegen.

Schokoladeneis

Zutaten

1 Dose (400 g) Kokosmilch 60 % Fett

120 ml Wasser

100 g Zucker

60 g Kakaopulver

Zubereitung

Wasser, Zucker und Kakaopulver in einem Topf, unter ständigen rühren, mit einem Schneebesen, zum Kochen bringen.

Nach dem Aufkochen, Topf vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.

Kokosmilch einrühren und in einem Zippobag füllen. Die Luft dabei rauspressen und verschließen.

Für 5 Stunden in das Gefrierfach legen.

5 Minuten antauen lassen.

Im Zippobag bereits das Eis so brechen, das es in den Mixer passt.

Eis mixen.

Eis das nicht sofort verzehrt wird, kann man in einer Gefrierdose einfrieren.

Waffeln

Zutaten (8 Waffeln)

250 g Mehl

200 ml Milch

120 g Butter

70 g Rohrzucker

3 Eier

2 TL Backpulver

1 Päckchen Vanillezucker

Öl zum Einfetten des Waffeleisens

1 Prise Salz

Zubereitung

Butter und Zucker cremig rühren.

Eier nacheinander unterrühren.

Mehl mit Vanillezucker, Salz und Backpulver mischen und abwechseln mit der Milch unterrühren.

Waffeleisen mit Öl einfetten.

Für eine Waffel 2-3 EL Waffelteig in die Mitte des Waffeleisens geben.

Den Teig im Waffeleisen backen, bis sie goldbraun sind.

Fertige Waffeln auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Waffeln belegen/ bestreuen nach Belieben.

Süßer Couscous

Zutaten (4 Portionen)

400 g Couscous, nach Packungsbeilage zubereitet

8 Datteln (entkernt)

1 Granatapfel

5 EL Rosinen

Heißes Wasser zum Quellen der Rosinen

4 EL Mandelblättchen

3 EL Butter

3 EL Orangensaft

4 TL Zimt

2 EL Honig

1 Prise Salz

4 EL Puderzucker zum Garnieren

Zubereitung

Rosinen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser überbrühen und quellen lassen.

Rote Fruchtkerne aus Granatapfel lösen, Datteln achteln.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

In den fertigen Couscous die Butter unterrühren.

Rosinen abgießen und abtropfen lassen.

Alle Zutaten, außer Puderzucker, mit dem Couscous vermischen.

Auf kleine, vorgewärmte Schälchen portionieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zitronen - Donuts

Zutaten (12 Donuts)

200 g Mehl

250 ml Milch (Empfehlung: Mandeldrink)

150 g Apfeldicksaft (auch Apfelsüße genannt)

120 g geriebene Mandeln

80 g Puderzucker

2 EL Butter

5 EL Apfelmus

1 Päckchen Vanillezucker

1/2 TL Backpulver

1 Prise Natron

2 Bio -Zitronen

1 Prise Salz

100 ml (Raps)Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad C Umluft vorheizen.

12 – 16 Donutformen (Anzahl je nach Größe der Formen) mit Butter einfetten und auf ein Backblech stellen.

Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.

In einer Schüssel Mehl, Mandeln, Natron, Salz und Backpulver verrühren.

In einer zweiten Schüssel Apfelmus, Apfeldicksaft, Vanillezucker, Öl, Mandelmilch, die Hälfte des Zitronenabriebs und gut die Hälfte des Zitronensafts miteinander verrühren.

Den Inhalt der zweiten Schüssel in die erste Schüssel langsam einrühren.

Den Teig in die Donutformen verteilen und 25 Minuten backen.

Puderzucker mit restlichen Zitronensaft und Zitronenabrieb vermischen und als Guss über die abgekühlten Donuts pinseln.

Pfannkuchen

Zutaten (8 Pfannkuchen)

200 ml Milch

200 g Mehl

2 Eier

50 g Zucker

50 g Öl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

etwas (Raps)Öl oder Butter zum Braten

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz, Öl, Milch, Eier und Zucker in einer Schüssel mit einem Schneebesen zu einen glatten Teig verrühren.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und in den Teig einrühren.

Einen TL Öl in einer Pfanne warm werden lassen (nicht heiß!), dann mit einem kleinen Schöpflöffel den Teig in die Pfanne geben.

Pfannkuchen 2 Minuten braten, umdrehen und nochmal 1 Minute anbraten.

Vor dem nächsten Pfannkuchen wieder etwas Öl nachgeben.

Fertige Pfannkuchen nach Belieben bestreichen oder belegen.

Apfel-Mandel-Brei

Zutaten

2 Äpfel

150 g Haferflocken

100 g gemahlene Mandeln

600 ml Milch

1 Prise Zimt

Honig

Zubereitung

Die Milch auf dem Herd kurz aufkochen

Bei mittlerer Hitze die Haferflocken, den Zimt und die gemahlenen Mandeln hinzufügen.

Einem cremigen Brei anrühren.

Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.

Brei in vier Müslischüsseln einfüllen und Apfelspalten darauf verteilen.

Chiapudding

Zutaten

20 g Chiasamen
80 ml Milch
300 g Joghurt
etwa 50 g frische oder gefrorene Beeren
2 EL Honig
1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Chiasamen in eine Schale geben, Milch dazu und mit einer Frischhaltefolie zudecken.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Chiasamen saugen die Milch auf und werden ca. viermal so groß wie davor.

Morgens dann aufgetauter bzw. frische Beeren oder geschnittenes Obst mit Joghurt dazu rühren und mit etwas Honig zum Süßen vermischen.

Als Topping geröstete Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Pancakes

Zutaten (4 Pancakes)

250 ml Milch

200 g Weizenmehl

2 Eier

50 g Puderzucker

1 Päckchen Backpulver

50 g Butter

1 Prise Salz

3 EL (Raps)Öl zum Braten

Zubereitung

Mehl, Puderzucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken.

Milch und Eier in die Vertiefung geben und mit dem Handrührgerät so lange verrühren bis sich eine leicht flüssige Masse ergibt.

Die Pfanne mit etwas Öl, warm werden lassen (nicht heiß!), dann mit einem Schöpföffel den Teig in die Pfanne geben.

Der Teig muss nicht den ganzen Pfannenboden bedecken wie bei einem Pfannkuchen.

Auf mittlerer Hitze den Teig weiter Blasen werfen lassen und zusehen wie er langsam vom Rand bis zur Mitte fest wird.

Sobald die Mitte fast fest ist, den Pancake drehen.

Eine gute Minute warten, dann ist der Pancake fertig.

Auf einem warmen Teller zur Seite stellen und die restlichen Pancakes machen.

Gebackene Banane

Zutaten (2 Portionen)

2 Bananen

2 EL Chiasamen

1 EL Honig

1 EL Paniermehl

1 Prise Zimt

1 Prise Vanillezucker

(Kokos)Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Die geschälten Bananen längs halbieren.

Die Bananen mit Honig bestreichen.

Restliche Zutaten, außer Öl, miteinander vermengen.

Die Bananen in der Mischung wälzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bananen darin ausbacken.

Die gebackenen Bananen mit Chiasamen garniert servieren.

Bananen Cookies

Zutaten (12 – 15 Cookies)

2 reife Bananen

100 g Kokosraspeln

1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

Die Scheiben zusammen mit den Kokosraspeln und dem Vanillezucker in einer Schüssel pürieren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mit einem Esslöffel portionsweise darauf verteilen.

Die Portionen etwas flach drücken und mit dem Esslöffel etwas formen.

Die Cookies 20 bis 25 Minuten backen, bis der Rand leicht gebräunt ist.

Brownies

Zutaten

80 g Zartbitterschokolade

180 g Mehl

200 g Zucker

50 g Kakaopulver

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Backpulver

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

100 ml Milch

100 ml Honig

100 ml Rapsöl

100 ml Apfelsaft

Zubereitung

Backofen auf 180° C Grad vorheizen. Auflaufform mit Backpapier auslegen. Schokolade mit einem Messer kleinhacken.

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Kakao, Vanillezucker, Zimt und Backpulver vermischen.

Milch, Honig, Öl und Apfelsaft vermischen und zur Mehlmischung gießen.

Den Teig mit den Quirlen des Handrührgerätes für 2 Minuten auf höchster Stufe vermixen. Schokolade unterheben.

Teig in die Auflaufform füllen und glatt streichen.

Im Backofen etwa 40 Minuten backen.

Abkühlen lassen. Brownies in gewünschte Stücke schneiden.

Schokocrossies

Zutaten

100 g Cornflakes
200 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

Im Wasserbad die Schokolade schmelzen.

Wenn die Schokolade komplett geschmolzen ist, die Cornflakes unterrühren.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Mit einem Teelöffel kleine Portionen auf das Backblech legen und solange in den Kühlschrank stellen bis die Schokocrossies fest sind.

Schokoladenmuffins

Zutaten

300 g Mehl
250 g Zucker
50 g Kakaopulver
1 Packung Backpulver
7 EL Rapsöl
350 ml Wasser
1 Prise Salz
Muffin - Papierförmchen

Zubereitung

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Mehl mit Kakaopulver, Backpulver, Zucker, Salz, Öl und Wasser gut verrühren.

Teig in kleine Muffin-Papierförmchen füllen und für ca. 30 Minuten backen.

Popcorn mit Karamellsauce

Zutaten (2 Portionen)

50 g Popcornmais

40 g Butter

40 g Zucker

1 EL Honig

1 EL (Raps)Öl

70 g Cashewkerne (Optional)

Zubereitung

Butter, Zucker und Honig in einem Topf erhitzen.

Bei hoher Stufe, unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen und danach beiseite stellen.

(Optional) Cashewkerne in einer Pfanne, auf mittlerer Stufe 4 Minuten und Rühren goldbraun rösten. Danach auf einen Teller legen.

Popcornmais nach Anleitung im Topf mit Öl aufpoppen lassen.
Gelegentlich dabei am Topf rütteln und den Deckel festhalten.

Popcorn und Cashewkerne mit der Karamellsauce übergießen und gut vermischen.

Das Popcorn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, verteilen und abkühlen lassen.

Erst servieren wenn es gut trocken ist.

Süßspeise “Dulce de leche“

Zutaten

1 L Milch
400 g Zucker
200 ml Sahne
1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Topf geben.
Aufkochen und bei mittlerer Stufe 1 bis 1½ Stunden köcheln lassen.
Die Dulce de leche ist fertig, wenn sie zähflüssig ist.

Mousse au Chocolat

Zutaten (4 Personen)

200 g Zartbitterschokolade

1 Ei

1 Eigelb

1 TL Weinbrand

400 g Sahne

Zubereitung

Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen.

Ei mit Eigelb in einer Schüssel, im heißen Wasserbad Schaumig schlagen.

Schokolade und Weinbrand mit Schneebesen unterheben.

Sahne steif schlagen und unter die lauwarme Mousse unterheben.

Die Mousse auf Schälchen verteilen und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Erdbeer – Tiramisu im Glas

Zutaten

700 g Erdbeeren

150 g Kekse (Amarettini - oder zerkleinerte Löffelbiskuits)

150 g Sahne

350 g Quark

70 g Zucker

etwas Amaretto

Zubereitung

Erdbeeren klein schneiden.

Die Kekse mit etwas Amaretto übergießen.

Die Sahne schlagen und Quark mit Zucker untermischen.

Einige Kekse ins Glas schichten, dann eine Schicht Creme darauf verteilen.

Erdbeeren über die Creme verteilen.

Über den Erdbeeren etwas Creme geben und mit 1-2 Keksen dekorieren.

Im Kühlschrank 2 Stunden durchziehen lassen.

Auch mit Himbeeren sehr lecker!

Gebrannte Mandeln

Zutaten

200 g Mandeln

50 ml Wasser

50 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

1/2 TL Zimt

1 Prise Salz

Zubereitung

In einer erwärmten Pfanne Wasser mit Zucker, Vanillezucker und Zimt aufkochen.

Mandeln zugeben und häufig rühren. Wenn der Zucker beginnt krümelig zu werden, weiter rühren. Der Zucker muss schmelzen und Fäden ziehen.

Mandeln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abkühlen lassen. Die Mandeln müssen einzeln liegen, sonst verkleben sie ineinander.

Schokoladenkuchen

Zutaten

Für den Teig

300 g Mehl

250 g Zucker

5 EL Kakaopulver

125 g vegane Zartbitterschokolade, gehackt

1 Päckchen Backpulver

350 ml Milch

4 EL Rum

130 ml (Raps)Öl

2 TL Johannisbrotkernmehl

Für die Verzierung

150 g vegane Zartbitterschokolade

2 EL Puderzucker

Zubereitung

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Für den Teig alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.

Milch, Rum und Öl zufügen und mit einem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Rührteig verarbeiten.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen.

Im Ofen 45 Minuten backen.

Apfeltarte

Zutaten

Für den Teig

80 g Butter, etwas mehr zum Einfetten
250 g Zucker
150 g Mehl, etwas mehr zum Bemehlen
50 ml Wasser
1 TL Vanillezucker

Für den Belag

1 kg Äpfel
40 g Zucker
10 g Butter

Zubereitung

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Tarteform (Ø 26cm) einfetten und bemehlen.

Alle Teig-Zutaten in einer Schüssel mischen und zu einem Teig verkneten.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Tarteform damit auslegen.

Äpfel schälen und entkernen, in dünne Scheiben schneiden und fächerartig auf dem Teig verteilen.

Mit Zucker bestreuen und die Butter darauf verteilen.

Im Ofen 35 Minuten backen.

Erdbeersorbet

Zutaten (4 Personen)

600 g Erdbeeren, TK

70 g Zucker

300 ml Wasser

2 Zitronen

Zubereitung

Zitronen in eine Schale auspressen.

Wasser, Zucker und 6 EL Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen.

So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Den Zitronensirup abkühlen lassen.

Erdbeeren mit dem Sirup fein pürieren.

Mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

Für 15 Minuten ins Gefrierfach geben.

Das Erdbeersorbet am besten mit einem Eisportionierer formen und servieren.

Rotweinkuchen

Zutaten

200 g Margarine
250 g Mehl
150 g Schokoladenraspel
125 ml Rotwein
50 g gehackte Haselnüsse
4 Eier
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
2 TL Kakaopulver
1 TL Zimt
1 TL Rum
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Eier schaumig schlagen.
Zucker und Vanillezucker zugeben und weiter schaumig schlagen.
Margarine unter Rühren zugeben. Restliche Zutaten einzeln zugeben und verrühren.
Teig in eine gut gefettete Kastenform füllen. Im Ofen ca. 40 Minuten backen. Mit einem Stäbchen testen, ob der Kuchen durchgebacken ist.
Den Kuchen auf ein Kuchengitter geben und abkühlen lassen.
Mit Puderzucker bestreuen.

Getränke und Smoothies



Bananenmilchshake

Zutaten

1 reife Banane

250 ml gekühlter Milch

1 EL Honig

Optional $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer und zusammen etwa eine Minute mixen.

Goldene Milch

Zutaten (2 Gläser)

250 ml Milch
1 EL Kurkuma
1 TL Kokosöl
2 Prisen Ingwer
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 Prise Muskat
1 Prise Pfeffer
evtl. Honig (Süßen nach eigenen Geschmack)

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermixen.

Zusammen in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen.

Glühwein

Zutaten (6 Tassen)

1000 ml Rotwein
1 Orange, in Scheiben
2 Stangen Zimt
3 Nelken
Zucker nach Belieben

Zubereitung

Alle Zutaten im Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Glühwein am besten schön warm servieren.

Kinderpunsch

Zutaten (6 Gläser)

500 ml Wasser
500 ml Apfelsaft
1 Liter Holunderbeersaft
4 Orangen, in Scheiben
Geriebene Zitronenschale einer Zitrone
1 Zimtstange
4 Nelken

Zubereitung

Wasser im Topf aufkochen lassen.

Zitronenschale, Zimt und Nelken zugeben und Herd abdrehen.

Im zweiten Topf Apfel- und Holunderbeersaft langsam erhitzen. Die Säfte dürfen nicht kochen! Orangenscheiben zugeben und Herd abdrehen.

Nach etwa 10 Minuten, Töpfe vorsichtig zusammengießen und dann für einige Stunden ziehen lassen.

Vor dem Servieren erneut erwärmen.

Zitronenlimonade

Zutaten

3 große Bio Zitronen

750 g Zucker

50 g Zitronensäure

1 Liter heißes Wasser

Zubereitung

Zitronen waschen und die Schale abreiben. Zitronensaft auspressen.

Zitronenschale mit Zucker, Zitronensäure und dem heißen Wasser vermischen, abkühlen lassen.

Zitronensaft dazugeben. Den Sirup in eine Flasche füllen und einen Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zum Trinken den Sirup, ca. 1cm hoch in ein Glas füllen und mit kaltem Mineralwasser aufgießen.

Der Sirup ist mindestens ein Monat haltbar.

Erdbeerjoghurt Smoothie

Zutaten

150 g Erdbeeren (frisch oder TK)

250 g Naturjoghurt

1 reife Banane

bei frischen Erdbeeren empfehle ich 3- 4 Eiszüge zuzugeben.

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer oder einer großen Schüssel mit Pürierstab, pürieren.

In Gläser geben und servieren.

Himbeer Smoothie

Zutaten

200 g Himbeeren (frisch oder TK)

100 ml Wasser

100 ml Milch

1 TL Vanillezucker

bei frischen Himbeeren empfehle ich 3-4 Eiszüge zu zugeben.

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer oder einer großen Schüssel mit Pürierstab, pürieren.

In Gläser geben und servieren.

Selbstverständlich können sie auch andere Beeren verwenden.

Grüner Smoothie

Zutaten (2 Portionen)

1 reife Banane

1 Apfel

300 ml Wasser

150 g Babyspinat TK (bei frischen 50 g Eiszwürfel zugeben)

Zubereitung

Apfel entkernen.

Alle Zutaten in einem Mixer oder einer großen Schüssel mit Pürierstab, pürieren.

In Gläser geben und servieren.

Dieses Grundrezept kann natürlich abgeändert werden.

Evtl. noch Himbeeren zugeben.

Ein Smoothie darf auch gerne sehr dickflüssig sein. Den Smoothie sollte man eigentlich wie einen Joghurt löffeln.

Ananas Smoothie

Zutaten (4 Gläser)

200 g Ananas, frisch oder aus der Dose

500 ml Milch

200 g Naturjoghurt

2 EL Honig

Zubereitung

Ananas schälen und schneiden.

Ananasstücke in einen Messbecher geben.

Milch, Joghurt und Honig dazugeben und alles mit einem Pürierstab gut durchmischen und in ein großes Glas füllen.

Erdbeer Bananen Smoothie

Zutaten (2 Gläser)

200 g Erdbeeren

1 reife Banane

200 ml Orangensaft

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und putzen. In einen Mixer geben.

Die Bananen schälen, klein schneiden und auch in den Mixer geben.

Den Orangensaft dazu gießen und alles fein pürieren.

Wassermelonen Smoothie

Zutaten (2 Gläser)

400 g Wassermelone

Eiswürfel

Zubereitung

Die Wassermelone teilen. Nach Bedarf etwas davon zum Garnieren abschneiden und in Stücke schneiden.

Den Rest schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch in einem Mixer oder eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren.

In zwei Gläser jeweils einige Eiswürfel geben und mit dem Smoothie aufgießen. Mit den Wassermelonenstücken garnieren und servieren. Ist super durstlöschend, erfrischend und wirklich schnell gemacht.

Kiwi Bananen Smoothie

Zutaten (2 Gläser)

1 reife Banane
2 reife Kiwis
250 ml Milch
1 EL Zitronensaft (am besten frisch gepresst)

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer oder einer großen Schüssel mit Pürierstab pürieren.

Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Buches erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Impressum

© Oksana Verova

2022

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Kontakt:

Markus Mägerle, Am Kreisgraben 17, 93104 Riekofen, Deutschland