



**Das zweite vegane Kochbuch**  
von Köche-Nord.de

Dieses vegane Kochbuch können finden Sie unter:

<https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=438>

Unsere veganen Rezepte von Köche-Nord.de finden Sie unter:

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewforum.php?f=83>

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist Lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

## Vorwort:

Mit diesem kostenlosen veganen Kochbuch möchte ich Ihnen den Start zu einer tierleidfreien und klimafreundlichen Ernährungsweise erleichtern. Die in diesem Kochbuch aufgeführten Rezepte sollen Sie auf diesem Weg begleiten. Gleichzeitig möchte ich mit diesem Buch die Partei Mensch Umwelt Tierschutz im Wahlkampf zur Bundestagswahl 2021 unterstützen, deren Ziel es ist, all diejenigen zu vertreten, die selbst keine Lobby bilden können. Die Priorität liegt dabei auf dem Schutz sozial schwacher und hilfsbedürftiger Menschen (insbesondere Kinder), der Beendigung von Tierausbeutung und -quälerei, der Bewahrung von Artenvielfalt und intakter Natur sowie dem Stoppen des Klimawandels. Dies alles lässt sich durch eine Änderung unseres Verbraucherverhaltens maßgeblich und positiv beeinflussen. Die Partei Mensch Umwelt Tierschutz empfiehlt daher eine rein pflanzliche Lebensweise.

Vielleicht fällt es Ihnen am Anfang schwer, auf die eine oder andere Lieblingsspeise zu verzichten. Aber auch hierfür gibt es Lösungen. Auf den Seiten 77 bis 82 des Kochbuchs finden Sie eine Übersicht veganer Alternativen zu den verschiedensten Lebensmitteln. Diese ermöglichen es Ihnen, herkömmliche Rezepte in vegane Varianten zu verwandeln.

Weitere leckere pflanzliche Rezepte finden Sie auch auf den Internetseiten vieler Tierrechts- und Nicht-Regierungsorganisationen (NGO). Die Links zu [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de) und [www.veganstart.de](http://www.veganstart.de) werden ehrenamtlich und unentgeltlich von Köche-Nord empfohlen. Es würde mich freuen, wenn meine Rezepte Sie beim Umstieg auf eine gesunde und tierleidfreie Ernährungsweise ein wenig unterstützen können. Geben Sie sich die Zeit, die Sie dafür benötigen, nur geben Sie nicht auf! Sie werden feststellen, wie positiv sich die leichter bekömmliche pflanzliche Ernährung auf Ihr Wohlbefinden auswirkt. Gleichzeitig leisten Sie einen großen Beitrag für Umwelt, Klima und Artenvielfalt. Vor allem aber tragen Sie dazu bei, dass wir uns wirklich zu einer zivilisierten Gesellschaft entwickeln, in der millionenfaches Tierleid nicht mehr geduldet wird.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und guten Appetit!  
Herzliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

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

>> unbezahlte Werbung für loveveg und veganstart

## Ein Tipp:

Suchen Sie im Internet einmal nach der Kategorie „Tierschutzorganisationen + Wikipedia“. Anschließend kopieren Sie sich sämtliche „Nicht-Regierungsorganisationen“, die dort aufgelistet sind, in das Word Textprogramm und gehen mit dem Browser auf Facebook.de. Wenn Sie die Tierschutzorganisationen bei Facebook abonnieren, bekommen Sie keine Emails oder Werbung, sondern jeden Tag neue Tierschutz-Beiträge in Ihrem Profil angezeigt. Marcus Petersen-Clausen hat das in einem zweiten Profil gemacht und sagt: „Das ist meine kleine kostenlose Zeitung!“

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

**Inhalt:**

Vorspeisen: **Seite 4-8**

Flammkuchen: **Seite 9-10**

Kleine Gerichte: **Seite 11-14**

Suppen und Eintöpfe: **Seite 16-20**

Gebacken und gratiniert: **Seite 21-25**

Geschmort & gedünstet: **Seite 26-30**

Pfannengerichte: **Seite: 31-36**

Nudelgerichte, Reisgerichte & Getreidegerichte: **Seite 37-42**

Vegane Saucen: **Seite 43-47**

Desserts/Nachspeisen: **Seite 48-51**

Weitere Rezepte: **Seite 52-76**

Vegane Lebensmittel-Alternativen: **Seite 78-82**

Index **Seite 83-85**

unbezahlte Werbung:



unbezahlte Werbung:

## Vorspeisen:

### Leichter Hummus

Menge: 2 Portionen

Eine Dose Kichererbsen  
200 Gramm Tahin-Paste (Sesampaste)  
1 Zehe Knoblauch, nach Belieben auch mehr  
1 Prise Kreuzkümmel  
Saft einer halben Zitrone  
Salz und Pfeffer  
1 Bund glatte Petersilie  
etwas Olivenöl  
Paprikapulver

Geben Sie alles durch die Küchenmaschine und pürieren Sie es für etwa 3 Minuten. Dann richten Sie an und beträufeln den Hummus mit etwas Olivenöl.

### Unser Tipp:

Wir haben noch zwei Esslöffel selbstgemachtes Pesto und eine Chili mit rein gemacht, sehr lecker.

---

unbezahlte Werbung:

PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>

## Vorspeisen:

### Gemischtes mariniertes Gemüse

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
200 Gramm Schalotten  
300 Gramm Cocktailtomaten  
1 Stange Porree (Lauch)  
125 Milliliter Olivenöl  
250 Milliliter veganer Weißwein  
4 Esslöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel frische Rosmarinnadeln  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
3 Knoblauchzehen

Die Champignons putzen Sie:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf. Dann ziehen Sie die Schalotten ab, spülen die Tomaten ab und schneiden die Stielansätze heraus. Den Porree putzen Sie, halbieren die Stängel längs, waschen sie gründlich (in den Porreestängeln ist immer etwas Erde) und schneiden den Porree in breite Streifen.

Nun geben Sie das Olivenöl, den Weißwein, etwas Zitronensaft, die Rosmarinnadeln, eine Prise Pfeffer und eine Prise Salz in einen Topf. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser sehr klein. Dann geben Sie den Knoblauch in den Topf und bringen die Zutaten zum Kochen. Die Schalotten blanchieren Sie darin etwa 7-8 Minuten und nehmen sie dann mit einer Schaumkelle heraus. Die Cocktailtomaten und die Champignons geben Sie in den Topf, lassen alles kurz aufwallen und nehmen sie dann wieder mit einer Schaumkelle heraus. Die Porrestreifen fügen Sie hinzu, lassen sie etwa 2-3 Minuten garen und nehmen Sie dann auch mit der Schaumkelle wieder heraus. Das blanchierte Gemüse geben Sie nun in eine Schale, übergießen es mit warmen Würzsud und lassen es zugedeckt mindestens 60 Minuten ziehen.

Zum Schluss wird das Gemüse auf vier Teller verteilt und mit dem Sud vor dem Servieren begossen.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Vorspeisen:

### Gemüsestreifen im Reisblatt mit Erdnusssauce

Menge: 4 Portionen

4 dünne Frühlingszwiebeln (etwa 50 Gramm)  
150 Gramm Möhren (etwa)  
2 Stangen Staudensellerie  
100 Gramm Sojasprossen  
1 kleine Salatgurke (je etwa 100 Gramm)  
1 Bund Koriander  
1 Bund Minze  
12 Blatt getrocknetes Reispapier (16 Zentimeter, erhalten Sie im Asialaden)

100 Gramm geschälte, ungesalzene Erdnüsse  
1 kleine Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Sojasauce  
200 Milliliter Kokosmilch  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel brauner Zucker  
1 Schuss Sojasauce  
2 Limetten, den Saft davon

Die Frühlingszwiebeln putzen und spülen Sie und schneiden sie dann in etwa 5 Zentimeter lange, sehr dünne Streifen. Die Möhren putzen, schälen und spülen sie und schneiden sie dann in ebenfalls in sehr dünne Streifen. Den Sellerie putzen und spülen Sie, dann schneiden Sie ihn in schmale Steifen. Die Sojasprossen putzen Sie und geben sie danach in ein Sieb. Nun werden die Sojasprossen mit kaltem Wasser abgespült. Die Gurken spülen Sie ab und schneiden die Enden ab. Anschließend halbieren Sie die Gurken und schaben die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Die Gurkenhälften werden dann in dünne Scheiben geschnitten.

Den Koriander und die Minze spülen Sie und die Blätter zupfen Sie von den Stängeln.

Die Reispapierblätter schlagen Sie einzeln etwa 1-2 Minuten in nasse Geschirrtücher ein und lassen Sie weich werden. Jetzt werden erst die Kräuterblätter in die Mitte der Reispapierblätter gegeben, dann jeweils 1 Esslöffel der Gemüsestreifen darauf gelegt. Anschließend wird das Reispapier von den Seiten eingeschlagene. Die belegten Reispapierblätter rollen Sie nun vorsichtig auf wie eine Roulade und legen sie mit der Öffnung nach unten auf eine Platte.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

**Vorspeisen:****Fortsetzung: Gemüsestreifen im Reisblatt mit Erdnusssauce**

Die geschälten Erdnüsse rösten Sie in einer heißen Pfanne ohne Fett unter rühren hellbraun und legen sie danach auf einen Teller zum Abkühlen. Die Chilischote spülen Sie ab, entstielen sie und schneiden die Schote dann in Ringe. Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden die Zehe mit einem Küchenmesser in sehr kleine Würfel. Nun verarbeiten Sie die Erdnusskerne, die Chiliringe, die Knoblauchwürfel und die Sojasauce in einer Küchenmaschine zu einer glatten Paste.

Die Erdnusspaste verrühren Sie in einem Topf mit der Kokosmilch und lassen alles einmal aufkochen. Anschließend schmecken Sie die Erdnusssauce mit einer Prise Salz, etwas braunem Zucker, der Sojasauce und dem Limettensaft ab.

Die Gemüsestreifen werden zum Schluss mit der Erdnusssauce serviert.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Vorspeisen:

### Kräuteroliven

Menge: 8 Portionen

100 Gramm abgetropfte, entsteinte, grüne Oliven (aus dem Glas)  
65 Gramm abgetropfte, entsteinte, schwarze Oliven (aus dem Glas)  
6 Stängel Basilikum  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
150 Milliliter Olivenöl

Spülen Sie das Basilikum und die Petersilie ab und schütteln Sie beides trocken. Danach zupfen Sie die Blättchen von den Stängeln und schneiden sie in feine Streifen. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in dünne Scheiben.

Anschließend schneiden Sie die Chilischoten der Länge nach auf und entkernen sie. Die Schoten spülen Sie jetzt ab und schneiden sie in sehr kleine Würfel. Mischen Sie jetzt die Oliven mit den Petersilien-, Basilikumstreifen, den Knoblauchscheiben sowie den Chilischoten, geben Sie alles in ein vorbereitetes Glas und übergießen Sie es mit dem Olivenöl. Anschließend verschließen Sie das Glas und lassen die Kräuteroliven etwa 2-3 Tage im Kühlschrank ziehen. Dabei müssen Sie das Glas gelegentlich gut schütteln.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten ohne Durchziehzeit  
Haltbarkeit im Kühlschrank: mindestens 1 Woche

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**



## Flammkuchen

### Flammkuchen mit Tofu-Feta und Agavendicksaft

Menge: 2 Portionen

220 Gramm Weizenmehl  
2 Esslöffel Speiseöl (Sonnenblumenöl)  
125 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel, gestrichen Meersalz  
200 Gramm veganer Sauerrahm  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
150 Gramm Tofu-Feta  
3 Esslöffel Rosmarinnadeln, frisch  
3 Teelöffel Agavendicksaft

Außerdem:  
etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf höchster Stufe vor und schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in 1/2 Zentimeter breite Ringe.

Dann stellen Sie aus dem Mehl, dem Speiseöl, dem Wasser und dem Meersalz einen Knetteig her. Gegebenenfalls können Sie noch soviel Mehl hinzufügen, bis der Teig sich nicht mehr klebrig anfühlt. Nun halbieren Sie den Teig und rollen ihn zu 2 sehr dünnen (!) Fladen aus.

Die Fladen legen Sie anschließend vorsichtig auf ein mit dem Backpapier belegtem Backblech, bestreichen sie mit dem Schmand und verteilen den Tofu-Feta, die Frühlingszwiebeln sowie die Rosmarinnadeln gleichmäßig darauf. Dann backen Sie den Flammkuchen im oberen Drittel des Backofens etwa 10 min, bis der Boden schön knusprig und leicht gebräunt ist.

Zum Schluss beträufeln Sie den Flammkuchen mit dem Agavendicksaft und servieren ihn sofort.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Flammkuchen

### Spargel-Flammkuchen

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Spargel, weißer  
100 Gramm Rucola  
500 Gramm pflanzlicher Frischkäse  
150 Gramm Mandel-Parmesan (**siehe Seite 52**)  
300 Gramm Mehl  
1 Beutel Trockenhefe  
180 Milliliter Wasser, warmes  
etwas Jodsalz, etwas Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Zucker  
1 Teelöffel Zitronensaft  
Crema di Balsamico

Außerdem:

etwas Backpapier

Schälen Sie den Spargel. Dann erhitzen Sie die Schalen mit Wasser, Jodsalz, Zucker und einem Teelöffel Zitronensaft und lassen das Ganze etwa 30 Minuten ziehen (nicht kochen, der Spargel wird sonst bitter). Die Schalen entfernen Sie danach, kochen den Sud ein, bis es nur noch etwa 2 - 3 Esslöffel sind. Dieser Schritt ist nicht zwangsläufig nötig, schmeckt aber sehr gut.

Währenddessen sieben Sie das Mehl mit etwa 1 Teelöffel Jodsalz und der Trockenhefe in eine Schüssel, geben das warme Wasser dazu und kneten alles mit den Knethaken des Rührgerätes. Danach kneten Sie das Ganze mit den Händen durch. Der Teig sollte möglichst trocken sein und nicht kleben. Nun lassen Sie den Teig im Backofen, abgedeckt, bei maximal 50 Grad Celsius etwa 30 Minuten ruhen. Anschließend rollen Sie ihn auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech dünn aus.

Den geschälten Spargel schneiden Sie jetzt in etwa 2 Zentimeter lange Stückchen, am besten quer, und dünsten ihn etwa 3-4 Minuten (je nach Dicke des Spargels). Den pflanzlichen Frischkäse rühren Sie dann unter die Reduktion (Wenn Sie keinen Spargel-Sud haben, können Sie auch etwas Weißwein oder Milch nehmen), schmecken sie mit Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft, gegebenenfalls Zucker (falls es doch etwas bitter geworden ist), ab und rühren den Parmesan unter.

Den Teig bestreichen Sie danach mit der pflanzlichen Frischkäse-Masse, den Spargel verteilen Sie dann darauf und drücken ihn etwas ein. Nun backen Sie den Flammkuchen etwa 15 Minuten bei 200 Grad Celsius (Umluft). Nach dem Backen belegen Sie den Flammkuchen mit Rucola und dekorieren ihn zum Schluss mit Crema di Balsamico.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Kleine Gerichte

### Vegane Spinat-"Ricotta"-Ravioli mit Pinien- und Cashewkernen sowie Tomatenpesto

Für die Spinat-"Ricotta" Ravioli:

Für den Teig:

200 Gramm Mehl oder Grieß

¼ Teelöffel Jodsalz

62 ½ Milliliter Wasser, lauwarmes

½ Esslöffel Essig, veganer

2 ½ Esslöffel Speiseöl

Für die Füllung:

250 Gramm Blattspinat, frischer

1 Zehen Knoblauch

1 Esslöffel Hefeflocken

½ Teelöffel Gemüsebrühe, instant, vegan

nach Belieben Zitronensaft (max. von 1/2 Zitrone)

2 ½ Esslöffel Wasser, ½ Esslöffel Speiseöl

1 Esslöffel Sojadrink, natur

Außerdem: Salzwasser

Vermischen Sie die Zutaten für den Teig in einer Schüssel gut miteinander. Danach kneten Sie den Teig durch, bis er glatt und gleichmäßig ist und auch nicht mehr klebt. Den Teig lassen Sie jetzt für etwa 25 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort ruhen. Nach der Ruhezeit schneiden Sie 6 gleichmäßige Stücke ab und wellen diese zu dünnen, länglichen Teigfladen aus.

Dann erhitzen Sie in einem ausreichend großen Topf das Speiseöl und schwitzen den Spinat darin an. Die restlichen Zutaten (den Knoblauch, die Hefeflocken, die Gemüsebrühe, den Zitronensaft, das Wasser und den Sojadrink) pürieren Sie jetzt für die Füllung in einem Mixer zu einer schön glatten Masse und rühren sie anschließend unter den Spinat. Danach lassen Sie das Ganze bitte noch etwas köcheln, bis sich der Spinat und der "Ricotta" schön vermischt haben.

Jetzt verteilen Sie jeweils 1 Esslöffel Füllung auf den Teigfladen. Außen herum lassen Sie bitte genug Platz, um schöne Ravioli formen zu können. Die Ravioli schneiden Sie dann kreisrund aus und formen halbmondförmige Täschchen. Die eingeschlagenen Ränder drücken Sie danach mit den Zinken einer Gabel zusammen.

Zum Schluss kochen Sie die Ravioli für etwa 5-6 Minuten in viel Salzwasser (wir nehmen immer wegen des Geschmacks 1 Esslöffel Gemüsebrühe) gar.

Als Beilage empfehlen wir eine einfache Tomatensoße.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Kleine Gerichte

### **Forsetzung: Vegane Spinat-"Ricotta"-Ravioli mit Pinien- und Cashewkernen sowie Tomatenpesto**

Für das Tomatenpesto

Menge: 1 Portion

200 Gramm Tomaten, getrocknete  
5 Esslöffel Balsamico  
750 Milliliter Wasser  
2 Knoblauchzehen  
70 Gramm Pinienkerne  
60 Gramm Cashewkernen  
100 Milliliter Olivenöl, kalt gepresst  
etwas Oregano

Kochen Sie die getrockneten Tomaten mit Wasser und Balsamico in einem Topf weich. Dann lassen Sie sie in einem Sieb abtropfen, schneiden sie etwas klein und geben die Tomaten in ein hohes Gefäß. Danach schälen Sie bitte die Knoblauchzehen und geben sie zu den Tomaten. Das Ganze pürieren Sie nun mit dem Zauberstab.

Dann rösten Sie die Pinienkerne und die Cashewkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht an und geben sie zu den Tomaten. Jetzt füllen Sie alles mit dem Olivenöl auf und pürieren es noch mal, bis eine schön dicke Masse entsteht. Zum Schluss wird das Pesto mit Oregano abgeschmeckt.

Wir geben zu diesem Pesto frisches Baguette und verwenden es als Brotaufstrich. Mit etwas mehr Speiseöl ist es übrigens auch eine sehr gute Soße für Pasta.

Wenn Sie nicht vegan leben, können Sie das Ganze noch mit etwas Parmesan abschmecken.

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**

## Kleine Gerichte

### Süsskartoffeln mit Quark

Menge: 2 Portionen

550 Gramm (etwa) Süßkartoffeln

400 Gramm veganer Quark

1 rote Zwiebel

20 Gramm gemische Kräuter der Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Dill, ...)

2 Esslöffel Leinöl und/oder

2 Esslöffel vegane Butter

1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)

Kresse

Pfeffer

Schälen Sie die Süßkartoffeln gegebenenfalls und schneiden Sie sie in gleichdicke Scheiben. Dann geben Sie die Süßkartoffeln in einen Topf mit kochender Gemüsebrühe und kochen sie je nach Dicke etwa 10 - 12 Minuten (oder bis sie weich sind, wenn Sie mit einer Gabel reinstechen).

Währenddessen schneiden Sie die abgezogenen roten Zwiebel in fein Würfel und hacken die Kräuter sehr fein. Anschließend mischen Sie diese Zutaten unter den veganen Quark und schmecken ihn mit Pfeffer und Salz ab.

Die Süßkartoffelscheiben werden mit veganem Quark und auf Wunsch auch mit Kresse und Leinöl serviert.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Kleine Gerichte

### 'Kartoffeln mit grünem Quark

Menge: 2 Portionen

550 Gramm (etwa) Kartoffeln

400 Gramm veganer Quark

50 Gramm gemischte Kräuter der Wahl (Petersilie, Schnittlauch, Dill, ...)

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Leinöl und/oder

2 Esslöffel vegane Butter

1 Esslöffel Kümmel

Kresse

Salz

Pfeffer

Die Kartoffeln geben Sie mit dem Kümmel in einen Topf und füllen sie mit Wasser auf bis die Kartoffeln bedeckt sind. Das Wasser salzen Sie und garen die Kartoffeln etwa 20 Minuten garen, bis sie weich sind, wenn Sie sie mit einer Gabel einpieksen.

Währenddessen geben Sie die Kräuter und das Olivenöl in einen Standmixer oder pürieren sie mit dem Pürierstab schon mal vor. Anschließend geben Sie die Hälfte des veganen Quarks dazu und pürieren alles, bis eine cremige grüne Masse entsteht. Diese Masse mischen Sie nun unter den restlichen Quark und schmecken alles mit Pfeffer und Salz ab.

Die Kartoffeln lassen Sie nach dem Garen etwas abkühlen, schälen sie gegebenenfalls und richten sie mit dem veganem grünen Kräuter-Quark an.

Auf Wunsch können Sie das Gericht auch mit Kresse und dem Leinöl servieren.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)



1 kg Rindfleisch; 10 Mal mehr Menschen könnten also durch Nahrung auf pflanzlicher Basis ernährt werden.

Rund 45 Prozent des globalen Fischfangs werden zu Fischmehl verarbeitet und an die „Nutztiere“ verfüttert. Durch Totalüberfischung steht das „Ökosystem Meer“ kurz vor dem Kollaps.

#### Zur Information:

*Der durchschnittliche Bundesbürger isst im Laufe seines Lebens 4 Kühe bzw. Kälber, 46 Schweine, 4 Schafe, 12 Gänse, 37 Enten, 46 Truthähne und 945 Hühner. Hinzu kommen noch unzählige Fische und andere Meerestiere.*

Die Partei Mensch Umwelt Tierschutz unterstützt seit ihrer Gründung alle Bemühungen, die geeignet sind, den vielfältigen, durch den Fleischverzehr verursachten Problemen entgegenzuwirken.

Dabei kommt es auf jeden Einzelnen von uns an! So würden wir uns freuen, wenn auch Sie sich durch Ihr Essverhalten an einem Neuanfang im Zusammenleben von Mensch, Tier und Natur beteiligen - mit bewusster Schonung des Lebens unserer Mitgeschöpfe.

Damit würden Sie persönlich dazu beitragen, dass das Wort vom „Frieden auf Erden“ eine neue, bisher nicht gekannte Bedeutung gewinnt!



#### „Tradition ohne Mitleid“ oder Umdenken?

Ein gedeckter Tisch ohne ein Stück Fleisch ist für die meisten Menschen undenkbar. Dass diese Tradition mit Leid und Tod von Millionen von „Nutztieren“ einhergeht - seien es Gänse, Enten, Puten, Hühner, Kaninchen, Schweine, Rinder, Kälber oder auch Lämmer - wird stillschweigend in Kauf genommen. Sie sind die „Opfer“ für unseren kurzen Gaumenkitzel! Damit nutzen wir ihre Wehrlosigkeit aus und berauben sie wie selbstverständlich des Einzigen, was sie besitzen: ihres Lebens - an dem sie ebenso hängen wie wir. Gleich, welches „Nutztier“ das Licht der Welt erblickt - es hat ein schlechtes Los gezogen, und angesichts des unentrinnbaren Leids, das ihm angetan wird, bleibt ihm nur, sich in sein schlimmes Schicksal zu ergeben, nur Trauer und Verzweiflung.

Aber jeder einzelne Mensch kann bewusst eine Entscheidung für oder gegen Tierleid treffen - und das bei jeder Mahlzeit auf's Neue. Wer zwingt uns denn, jedes Mal zu dem Stück Fleisch zu greifen, wo es doch heutzutage schon etliche pflanzliche Alternativen auf dem Markt gibt, die genauso wie Fleisch zubereitet werden können und überdies noch wesentlich gesünder sind. Kaum ein junger Mensch denkt darüber nach, dass die meisten unserer Zivilisationskrankheiten dem vermehrten Konsum tierischer Produkte zuzuschreiben sind. Je früher Sie damit beginnen, diese zu ersetzen bzw. zu reduzieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit hoher Lebensqualität im Alter.



## unbezahlte Werbung:

V.i.S.d.P.:

### PARTEI MENSCH UMWELT TIERSCHUTZ

Vorstandssekretariat / z. H. Sabine Jedzig  
Schreibersgrüner Str. 5 · 08233 Treuen

Tel.: 037468 / 5267 · Fax: 037468 / 68427

E-Mail: [sekretariat@tierschutzpartei.de](mailto:sekretariat@tierschutzpartei.de)

[www.tierschutzpartei.de](http://www.tierschutzpartei.de)

[www.mutmag.de](http://www.mutmag.de) (Parteimagazin)

Spenden: Partei Mensch Umwelt Tierschutz

Ethikbank, BLZ 830 944 95, Kto. 3 000 281

IBAN: DE34 8309 4495 0003 0002 81

BIC: GENODEF1ETK



Fotos: [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

## Umdenken und mitmachen!

Die Frage „Was sollen wir denn an Stelle des Bratens auf den Tisch bringen?“ kann von uns leicht beantwortet werden, denn eine Vielzahl köstlicher vegetarischer oder veganer Rezepte warten darauf, „in Szene gesetzt“ zu werden.

Wir beraten Sie gern und verhelfen Ihnen zu einem „fürstlichen Festmahl“, das Ihnen den Beifall Ihrer Gäste einbringen wird. Auf Wunsch senden wir Ihnen Rezepte und Informationsmaterial kostenlos zu.

Und vielleicht ist das nächste feierliche Menü ohne Tierleid für Sie der Anstoß, uns als Mitstreiter/in bei der Durchsetzung einer neuen, wahrhaft friedlichen Esskultur zu unterstützen – im Idealfall als Mitglied unserer Partei.

Jetzt umdenken und mitmachen – den Tieren, der eigenen Gesundheit und der Umwelt zuliebe.

#### Das Leiden der „Opfertiere“

**Gänse:** 29.000 Tonnen Gänsefleisch konsumieren die Bundesbürger jährlich. Die meisten Tiere stammen aus Ungarn oder Polen, wo sie ihr Leben in quälender Massentierhaltung fristen, auch der Daunen und Federn wegen. Trotz EU-Verbots ist dort das quälende Rupfen der Gänse bei lebendigem Leibe nach wie vor gang und gäbe.

**Hähnen und Puten:** Kurz nach dem Schlüpfen werden ihnen die Schnabelspitzen weggebrannt. Zu Tausenden eng zusammengepfercht und zur Daueraufnahme von Nahrung gezwungen, nehmen sie in ihrer kurzen Lebenszeit dermaßen an Gewicht zu, dass das Knochengestütz die Last des Körpers nicht mehr tragen kann, die Beine verkrüppeln und ein Fortbewegen kaum mehr möglich ist.

**Kaninchen:** Sie vegetieren in der nach wie vor erlaubten Batteriekäfighaltung. Die Folgen sind schmerzhafte Deformationen der Wirbelsäule, Verletzungen durch die Drahtroste und Entzündungen der empfindlichen Augen. Niemals Sonne, Grasboden, Hoppeln. Werden sie nach wenigen Monaten geschlachtet, schreien sie wie kleine Kinder! Ihr Dasein ist die Hölle auf Erden.

**Schweine, Rinder, Kälber:** Ferkeln werden die Zähne abgeschliffen, die Schwänze kupiert und männlichen Tieren die Hoden ohne Betäubung entfernt. Wie erschreckend die Schweinehaltung ist, weiß man inzwischen durch „Undercover-Aufnahmen“. Kühen, Rindern und Kälbern geht es nicht besser. Letztere werden kurz nach der Geburt ihren Müttern entrisen und in engen „Kastenständen“ zum Dahinvegetieren verdammt, mit wässrigem Brei als einzige Nahrung gemästet, damit die Hausfrau zum favorisierten weißen Fleisch greift.

In deutschen Schlachthöfen, so ein Bericht im „stern“, werden mindestens 150 000 Rinder pro Jahr (das sind 4 bis 7 Prozent) bei vollem Bewusstsein geschlachtet: qualvolle Todesangst, unendliche Schmerzen für die Tiere. Ferner sollen rund 500 000 Schweine jährlich lebend in die Brühanlagen gelangen.

## NEUE ESSKULTUR

MIT GUTEM GEWISSEN GENIEßEN!



Für eine  
**neue Esskultur -  
ganz ohne Tierleid!**



Die einzige Partei, die sich für pflanzliche Ernährung stark macht!

#### Die Folgen der „Fleischkultur“

Über das Mitgefühl mit dem Leiden der Tiere hinaus dürften weitere Gesichtspunkte noch zur Motivation beitragen, sich einer neuen Esskultur zu öffnen: Um Krankheiten in der Massentierhaltung zu vermeiden, werden große Mengen an Antibiotika dem Tierfutter beigegeben und über den Fleischkonsum auch vom Menschen aufgenommen. Zusätzlich bewirkt der starke Antibiotika-Einsatz, dass infektiöse Krankheiten aufgrund von resistenten Bakterienstämmen wieder auf dem Vormarsch sind.



Das gibt es nur noch in Werbeprospekten - über 95 % unseres Fleischkonsums stammt aus Massentierhaltung!

Auch zur Klimaerwärmung unseres Planeten trägt die „Fleischkultur“ und die daraus resultierende globale „Nutztierhaltung“ bei: laut FAO zu 18,3 Prozent und laut „Worldwatch Institute“ sogar zu über 50 Prozent.

Immer bedrohlicher wird für über eine Million Menschen die Wasserknappheit, die durch die weltweite Fleischproduktion noch verstärkt wird: Allein für 1 kg Rindfleisch werden ca. 15 500 Liter Wasser benötigt - eine nicht zu verantwortende Verschwendung. Riesige Flächen im tropischen Regenwald werden tagtäglich gerodet, um Weideland zu schaffen sowie Futtermittel anzubauen, mit denen die „Nutztiere“ der reichen Industriestaaten gemästet werden. Ein Skandal angesichts der über eine Milliarde hungernder Menschen in den Ländern der „Dritten Welt“! Es bedarf 10 kg Getreide zur Produktion von

## unbezahlte Werbung:

**Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))**

## Suppen und Eintöpfe

### Kichererbseneintopf mit Gemüse

Menge: 2 Portionen

200 Gramm grüne Bohnen (Tiefkühl)  
1 Stängel Bohnenkraut oder 1 Prise gemahlenen Bohnenkraut  
2 kleine Zwiebeln  
1 Prise gemahlenen Ingwer oder etwas frischen Ingwer  
200 Gramm Knollensellerie  
250 Gramm Möhren  
2 Zucchini (etwa 150 Gramm pro Stück)  
350 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)  
2 Teelöffel Speiseöl  
2 Teelöffel (gestrichen) Currypulver  
600 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise Salz  
1 Prise gemahlenen Pfeffer  
2 kleine Tomaten (etwa 50 Gramm pro Stück)  
2 Teelöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Sojasauce

Lassen Sie die Bohnen erst antauen. Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Außerdem waschen Sie den Stängel Bohnenkraut, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln (wenn Sie kein gemahlenes Bohnenkraut genommen haben). Danach schälen Sie den Ingwer und würfeln ihn sehr fein. Danach putzen Sie den Sellerie und die Möhren, schälen und spülen beides ab und schneiden beides in dünne Streifen. Die Zucchini halbieren Sie längs und schneiden sie in dünne Scheiben. Die Kichererbsen spülen Sie bitte mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen. Anschließend schneiden Sie die angetauten Bohnen etwas kleiner.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem großem Topf, fügen die Zwiebelwürfel, die Ingwerwürfel, die Selleriestreifen und die Möhrenstreifen mit dem Currypulver hinzu. Dann dünsten Sie alles etwa 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Danach geben Sie die Bohnenstücke, die Zucchini Scheiben und die Kichererbsen sowie das Bohnenkraut hinzu. Gießen Sie danach die Gemüsebrühe hinzu und würzen Sie das Ganze mit Pfeffer und Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig).

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**



## Suppen und Eintöpfe

### Fortsetzung: Kichererbseneintopf mit Gemüse

Dann bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Den Eintopf lassen Sie zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8-9 Minuten kochen.

Währenddessen schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus und schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab. Diesen Vorgang nennt man blanchieren. Danach häuten Sie die Tomaten, halbieren sie und entfernen die Stielansätze. Dann achteln Sie die Tomaten, geben sie in den Eintopf und lassen diesen weitere 2-3 Minuten kochen.

Zum Schluss schmecken Sie den Kichererbseneintopf mit Zitronensaft, Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer ab.

Als Beilage können Sie zum Beispiel einen Joghurt-Dip (vegan) reichen:

Dann rühren Sie 80 Gramm Joghurt aus Sojamilch mit 80 Gramm saurer Sahne (vegan) und etwa 2 Teelöffeln Schnittlauchröllchen glatt. Zum Schluss schmecken Sie den Dip mit Pfeffer und Salz ab.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Suppen und Eintöpfe

### Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf

Menge: 4 Portionen

Zum Vorbereiten: 250 Gramm getrocknete, weiße Bohnen

Für den Bohnen-Gemüse-Topf:

1 1/2 Liter Wasser, 2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen, 2 Esslöffel Olivenöl  
1 Lorbeerblatt, 1/2 Teelöffel gerebelter Oregano  
1/2 Teelöffel gerebeltes Basilikum (oder 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter)  
1 Stängel Bohnenkraut (oder eine Prise Instant-Bohnenkraut)  
1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren und Porree)  
150 Gramm grüne Bohnen, 300 Gramm Staudensellerie  
150 Gramm Zucchini, 200 Gramm Tomaten  
2 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe (für je 600 Milliliter Flüssigkeit)  
1 Esslöffel Tomatenmark, 1 Prise Salz  
1 Prise gemahlenen Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer  
1/2 Handvoll Kerbel (gehackt)  
2 Esslöffel klein geschnittene Kräuter (zum Beispiel Basilikum, Thymian, Estragon, Oregano oder Kräuter der Provence)  
einige Kräuterstängel

eventuell: 1 Dose geschälte Tomaten

Zum Vorbereiten geben Sie die Bohnen in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Dann geben Sie die Bohnen in einen großen Topf, bedecken sie mit Wasser und lassen sie über Nacht einweichen (beachten Sie bitte die Packungsanweisung).

Für den Bohnen-Gemüse-Topf bringen Sie nun die Bohnen mit dem Einweichwasser und dem Bohnenkraut zugedeckt zum Kochen. Wenn Sie frisches Bohnenkraut genommen haben müssen Sie dieses natürlich erst abspülen, trocken schütteln und dann die Blätter von den Stängeln zupfen. Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, schneiden beides in kleine Würfel und geben die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel, das Olivenöl, den Lorbeer und die getrockneten Kräuter (und den gehackten Kerbel) zu den Bohnen in den Topf. Die Zutaten bringen Sie anschließend wieder zum Kochen. Die Bohnen müssen zugedeckt etwa 50-60 Minuten bei mittlerer Hitze fast gar kochen.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Suppen und Eintöpfe

### Fortsetzung: Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf

Währenddessen putzen Sie das Suppengrün, spülen es ab und schneiden es in Scheiben. Von den grünen Bohnen schneiden Sie die Enden ab und fädeln die Bohnen eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Bohnen ab und schneiden oder brechen sie in Stücke. Den Staudensellerie putzen Sie und spülen ihn ab. Die Zucchini spülen Sie ab und schneiden die Enden ab. Dann halbieren Sie die Zucchini oder vierteln sie. Die Selleriestangen und die Zucchini schneiden Sie danach in Scheiben.

Die Tomaten werden blanchiert. Dafür schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Anschließend häuten Sie die Tomaten, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Danach werden die Tomaten in Würfel geschnitten.

Die grünen Bohnen, die Knollenselleriescheiben und die Möhrenscheiben (von dem Suppengrün) geben Sie nun mit der Gemüsebrühe zu den weißen Bohnen, bringen alles zum Kochen und lassen es zugedeckt weitere 11-12 Minuten kochen. Danach fügen Sie den Porree, die Staudenselleriescheiben und die Zuchinischeiben hinzu, bringen das Ganze wieder zum Kochen und lassen es zugedeckt weitere 5-6 Minuten kochen. Anschließend geben Sie die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzu und lassen es etwa 2-3 Minuten mitgaren.

Nun schmecken Sie die Suppe mit einer Prise Pfeffer und Salz und etwas Cayennepfeffer ab. Dann können Sie anrichten und den Bohnen-Gemüse-Topf mit den Kräutern bestreut servieren. Nach eigenen Belieben können Sie die Suppe auch mit abgespülten und trocken geschüttelten Kräuterstängeln garnieren.

#### Unser Tipp:

Bei dem Gericht könnten Sie noch geschälte Dosen-Tomaten ergänzen, das schmeckt sehr gut und bringt noch einen kleinen farblichen Touch. 1 Dose reicht aus...Einfach nach dem Öffnen kurz mit einem Messer grob zerteilen...

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Suppen und Eintöpfe

### Gemüsesuppe mit Pistazienkernen

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Esslöffel Sojaöl  
150 Gramm Möhren  
150 Gramm Knollensellerie  
1 Stange Porree (Lauch)  
1 Liter Gemüsebrühe  
150 Gramm Tiefkühl-Erbsen  
50 Gramm Sojasprossen  
Selleriesalz  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise geriebenen Muskatnuss  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 Esslöffel Sojasauce  
25 Gramm gehackte Pistazienkerne

Ziehen Sie die Zwiebeln erst ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Sojaöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend putzen Sie die Möhren und den Sellerie, schälen und spülen beides ab und schneiden sie dann in kleine Würfel oder Streifen. Danach putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree danach in feine Streifen. Das vorbereitete Gemüse geben Sie nun zu den Zwiebelwürfeln in den Topf und dünsten es unter rühren kurz mit. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und geben die gefrorenen Erbsen hinzu. Anschließend bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen sie etwa 10-12 Minuten kochen. Währenddessen verlesen Sie die Sojasprossen, geben sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und geben die Sprossen dann etwa 5-6 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe. Danach müssen Sie alles fertig garen lassen. Gewürzt wird die Gemüsesuppe mit Selleriesalz, einer Prise Pfeffer, Muskat und etwas Cayennepfeffer. Danach schmecken Sie die Suppe mit der Sojasauce ab.

Die Pistazienkerne rösten Sie nebenbei kurz in einer Pfanne ohne Fett unter rühren. Dann verteilen Sie die Gemüsesuppe in Suppentassen und bestreuen sie zum Schluss mit den gerösteten Pistazienkernen. Bitte sofort und heiß servieren.

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**

## Gebacken und gratiniert

### Gurkengemüse

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Schmorgurken

30 Gramm vegane Margarine oder 3 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl  
etwas Salz

1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Esslöffel geschnittene Dillspitzen

Schälen Sie die Gurken, schneiden Sie die Enden ab, halbieren Sie die Gurken und schaben Sie dann die Kerne mit einem Löffel heraus. Danach schneiden Sie die Gurkenhälften in etwa 1 Zentimeter breite Streifen. Anschließend erhitzen Sie die Margarine oder das Speiseöl in einem Topf (beziehungsweise zerlassen die Margarine). Die Gurkenstreifen dünsten Sie darin zugedeckt bei schwacher Hitze 9-10 Minuten unter gelegentlichem rühren. Zum Schluss wird das Gurkengemüse mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt und mit gewaschenem und trocken geschütteltem Dill bestreut.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Gebacken und gratiniert

### Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Kürbis, zum Beispiel Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Esslöffel Rapsöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle  
1/4 Teelöffel Cayennepfeffer  
400 Milliliter Kokosmilch  
250 Gramm Tomaten  
500 Gramm Seitan  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Esslöffel Currypulver  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Teelöffel gemahlenen Ingwer  
1 1/2 Esslöffel vegane Semmelbrösel (oder Pankomehl)  
2 Esslöffel vegane Margarine (Zimmerwarm)  
35 Gramm gesalzene Erdnusskerne  
etwas Öl zum Einfetten der Form

Spülen Sie den Kürbis ab, vierteln Sie ihn und entfernen Sie dann die Kerne und den faserigen Innenteil. Den Kürbis schneiden Sie dann in etwa 1 Zentimeter dicke Spalten und schälen ihn.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und würfeln beides fein. Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin an bis die Zwiebeln glasig sind. Dann geben Sie die Kürbisspalten hinzu, lassen sie kurz mitdünsten und würzen mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer. Danach rühren Sie die Kokosmilch unter, garen die Zutaten ohne Deckel etwa 5-6 Minuten und rühren dabei gelegentlich um.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf etwa 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 200 Grad Celsius (Heißluft) vor.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Gebacken und gratiniert

### Fortsetzung: Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan

Dann spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze bevor Sie die Tomaten würfeln. Anschließend nehmen Sie die Kürbisspalten mit einer Schaumkelle oder einer Zange aus dem Topf. Dann fetten Sie eine große, flache Auflaufform ein und geben die Kürbiswürfel mit den Tomatenwürfeln in hinein. Danach lassen Sie den Kokosfond kräftig einkochen und rühren ihn dabei gelegentlich um.

Währenddessen tupfen Sie den Seitan mit etwas Küchenpapier trocken, schneiden ihn in etwa 1/2 Zentimeter breite Streifen und erhitzen das Rapsöl in einer Pfanne. Die Seitanstreifen braten Sie darin von allen Seiten an und würzen sie mit dem Curry. Dann putzen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter breite Scheiben. Die Frühlingszwiebelscheiben geben Sie nun mit in die Pfanne und lassen sie etwa 30 Sekunden mitbraten. Danach würzen Sie alles mit Pfeffer und Salz. Die Seitan-Frühlingszwiebel-Mischung verteilen Sie jetzt gleichmäßig auf der Gemüsemischung.

Danach vermischen Sieden Ingwer mit den Semmelbröseln (oder dem Pankomehl), der Margarine und etwas Cayennepfeffer und verstreichen dieses Gemisch auf den Seitanstreifen. Den eingekochten Kokosfond träufeln Sie bitte darauf. Anschließend hacken Sie die Erdnusskerne und streuen sie darauf.

Nun schieben Sie die Auflaufform auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und lassen den Auflauf etwa 25 Minuten garen. Der Auflauf ist fertig, wenn die Kruste schön knusprig braun ist.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Gebacken und gratiniert

### Backofengemüse

Menge: 8 Portionen

2 Kilogramm festkochende, mittelgroße Kartoffeln  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle  
120 Milliliter Olivenöl (etwa)  
4 rote Paprikaschoten  
2 gelbe Paprikaschoten  
3 Zucchini  
4 Stängel Rosmarin  
9 Knoblauchzehen

Heizen Sie erst den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Dann bürsten Sie die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich ab, vierteln sie längs, legen sie auf ein Backblech und würzen sie mit Salz und Pfeffer. Danach träufeln Sie 4 Esslöffel Olivenöl darauf und schieben das Backblech in den vorgeheizten Backofen. Die Kartoffeln müssen jetzt etwa 20 Minuten im Backofen garen.

Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie klein. Die Zucchini spülen Sie danach ab, schneiden die Enden ab und schneiden die Zucchini ebenfalls in kleine Stücke. Das Gemüse würzen Sie bitte mit Pfeffer und Salz und vermischen es mit dem restlichen Olivenöl.

Nun spülen Sie den Rosmarin ab und schütteln ihn kurz trocken. Den Knoblauch ziehen Sie anschließend ab, geben ihn mit dem Gemüse und den Rosmarinstängeln zu den vorgegarten Kartoffeln auf das Backblech und mischen alles gut unter. Zum Schluss garen Sie das Backofengemüse in weiteren 20-25 Minuten fertig und servieren das Gericht dann.

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**



## Gebacken und gratiniert

### Gemüse-Kartoffel-Fächer

Menge: 4 Portionen

1 Bund gemischte, italienische Kräuter, zum Beispiel Basilikum, Thymian, Rosmarin und Majoran  
3 Frühlingszwiebeln  
600 Gramm festkochende Kartoffeln  
400 Gramm Zucchini, 6 mittelgroße Tomaten  
400 Gramm große, braune Champignons  
2 Esslöffel Mehl, etwas Salz  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Knoblauchpulver, 5 Esslöffel Olivenöl

Spülen Sie zuerst die Kräuter ab und schütteln Sie sie kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blätter von den Stängeln und zerschneiden die Blätter grob. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie dann in Stücke. Danach schälen Sie die Kartoffeln und spülen sie ab. Dann spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Die Tomaten spülen Sie auch ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze.

Anschließend putzen Sie die Champignons:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Das vorbereitete Gemüse und die Kartoffeln schneiden Sie jetzt bitte in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf entweder etwa 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 160 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Nun bestreichen Sie den Boden einer großen Auflaufform mit Olivenöl und bestreuen ihn mit einem Teil der vorbereiteten Kräuter und verteilen die Frühlingszwiebelstücken. Dann schichten Sie die Kartoffelscheiben und die Gemüsescheiben darauf fächerförmig. Die restlichen vorbereiteten Kräuter und Frühlingszwiebelstücke verteilen Sie anschließend darauf, würzen alles mit Pfeffer, Salz und Knoblauch und beträufeln es mit dem restlichem Olivenöl.

Zum Schluss schieben Sie die Form auf einem Rost in den vorgeheizten Backofen und garen die Gemüse-Kartoffel-Fächer etwa 40-42 Minuten im Backofen.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Geschmort & gedünstet

### Wirsing-Möhrengemüse

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln  
375 Gramm Möhren  
500 Gramm Wirsing  
2 Esslöffel Speiseöl  
etwas Salz  
1/2 Esslöffel Zucker  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Scheiben. Dann putzen, schälen und spülen Sie die Möhren ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Von dem Wirsing entfernen Sie die groben, äußeren Blätter, vierteln den Wirsing dann und schneiden den Strunk heraus. Danach spülen Sie die Wirsingviertel ab und schneiden sie in Streifen. Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf fügen die Zwiebelscheiben, die Möhrenscheiben und die Wirsingstreifen in zwei Portionen hinzu. Jetzt dünsten Sie alles unter Rühren an und würzen es danach mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen das Gemüse zum Kochen und lassen es zugedeckt etwa 20-30 Minuten bei schwacher Hitze bis mittlerer Hitze gar dünsten, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Dann rühren Sie die Margarine unter das Gemüse (weil die Möhren fettlösliche Vitamine in sich haben), schmecken das Wirsing-Möhren-Gemüse nochmal mit Pfeffer, Salz und Zucker ab, richten es an und bestreuen es zum Schluss mit der klein geschnittenen Petersilie.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Geschmort & gedünstet

### Currygemüse mit Nüssen

(Römertopf mit 3-Liter-Inhalt)

Menge: 4 Portionen

1 Spitzkohl (etwa 600 Gramm)  
4 Möhren (je etwa 100 Gramm)  
600 Gramm Staudensellerie  
50 Gramm Kokos-Chips (bekommen Sie im Reformhaus)  
50 Gramm geröstete, gesalzene Cashewkerne  
50 Gramm geröstete, gesalzene Erdnuskerne  
1 Esslöffel grüne Currypaste  
etwas Salz  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle  
200 Milliliter Gemüsebrühe

Putzen Sie den Spitzkohl, verlesen Sie ihn und schneiden Sie den Strunk heraus. Dann schneiden Sie den Spitzkohl in grobe Würfel und spülen sie ab. Die Möhren putzen Sie danach, schälen sie, spülen sie ab und schneiden die Möhren dann in Scheiben. Anschließend putzen Sie den Sellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in etwa 3 Zentimeter lange Stücke. Das vorbereitete Gemüse mischen Sie nun in einer Schüssel und mengen die Kokos-Chips sowie die Cashewkerne und die Erdnuskerne unter. Gewürzt wird das Ganze mit Currypulver, Pfeffer und Salz. Die Gemüse-Mischung geben Sie jetzt in einen gewässerten Römertopf und gießen die Gemüsebrühe hinzu. Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf entweder etwa 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze, untere Schiene) oder auf etwa 180 Grad Celsius (Heißluft) vor. Zum Schluss garen Sie das Currygemüse mit Nüssen etwa 80 Minuten im Backofen.

Als Beilage würden wir Basmatireis oder Duftreis empfehlen.

#### Unser Tipp:

Legen Sie einige Kokos-Chips beiseite

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Geschmort & gedünstet

### Rotes Linsengemüse

Menge: etwa 5 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Salz
- 1 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie und Porree/Lauch)
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 750 Milliliter Gemüsebrühe
- 400 Gramm rote Linsen
- 4 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Esslöffel Frucht-Dicksaft
- 1 Bund Schnittlauch

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, schneiden Sie die Zwiebeln in kleine Würfel und würfeln Sie den Knoblauch sehr fein. Danach zerreiben Sie die Knoblauchwürfel mit einem großem Küchenmesser und 1/2 gestrichenen Teelöffel Salz zu einer Paste. Anschließend putzen Sie das Suppengrün, spülen es ab und schneiden es in kleine Würfel. Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Knoblauchpaste darin an. Die vorbereiteten Gemüsewürfel geben Sie jetzt hinzu und lassen sie unter Rühren kurz mitdünsten. Dann geben Sie das Tomatenmark mit dem restlichen Olivenöl in einen zweiten Topf und tomatisieren es (für den Geschmack, tomatisieren heißt anrösten) bevor sie es zu den Gemüsewürfeln geben. Danach gießen Sie auch die Gemüsebrühe hinzu und bringen das ganze zum Kochen.

Die roten Linsen geben Sie nun in den Gemüsesud, bringen das Ganze wieder zum Kochen und garen alles zugedeckt etwa 10-12 Minuten. Danach rühren Sie den Essig unter das gegarte Linsengemüse und würzen es mit Pfeffer, etwas Salz, 1 Prise Cayennepfeffer und dem Frucht-Dicksaft. Anschließend spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in Röllchen. Zum Schluss richten Sie das Linsengemüse in einer Schüssel an und servieren es mit den Schnittlauchröllchen bestreut.

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**

## Geschmort & gedünstet

### Currygemüse

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Möhren  
400 Gramm Wirsing  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 1/2 Teelöffel Currypulver  
1/2 Teelöffel gemahlenen Ingwer  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
300 Gramm Tiefkühl-Erbesen  
1 Esslöffel Schnittlauch (in Röllchen)

Putzen Sie die Möhren, schälen und spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie in Stifte. Dann entfernen Sie die äußeren, welken Blätter des Wirsings, vierteln den Wirsing, spülen ihn ab und schneiden den Strunk heraus. Danach schneiden Sie die Wirsingviertel in Streifen. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Möhrenstifte sowie die Wirsingstreifen mit den Zwiebelwürfel darin unter Rühren an. Gewürzt wird das ganze mit Curry, Ingwer und Pfeffer. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles zum Kochen. Dieses Currygemüse muss jetzt in etwa 9-10 Minuten bissfest garen, dabei müssen Sie gelegentlich mal umrühren.

Nach etwa 5-6 Minuten Garzeit geben Sie die gefrorenen Erbsen hinzu und garen das Gemüse fertig. Dann heben Sie die Schnittlauchröllchen unter und schmecken das Gericht nochmals mit den Gewürzen ab.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Geschmort & gedünstet

### Asiatisches Paprika-Porree-Gemüse

Menge: 4 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten (je etwa 200 Gramm)
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 2 mittelgroße Zucchini (je etwa 200 Gramm)
- 200 Gramm Sojabohnensprossen
- 2 Esslöffel Speiseöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 1/2 Esslöffel Sojasauce

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen Sie sie und schneiden Sie bitte die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab und schneiden sie in kleine Stücke. Den Porree putzen Sie danach, halbieren die Stange längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden die Stangen dann in dünne Streifen. Nun spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Danach werden die Zucchini in Streifen geschnitten. Die Sojasprossen verlesen Sie anschließend, geben sie in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne oder einem Wok. Die Paprikastücke, die Porreestreifen und die Zucchiniestreifen fügen Sie hinzu und garen die Zutaten unter ständigem rühren bei starker Hitze etwa 6-8 Minuten bissfest. Danach fügen Sie die Sojasprossen hinzu und lassen das ganze weitere etwa 2-3 Minuten mitgaren. Den Knoblauch ziehen Sie nebenbei ab, schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel und rühren ihn dann unter das Gemüse. Zum Schluss wird das Paprika-Porree-Gemüse mit etwas Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce abgeschmeckt und dann sofort serviert.

Als Beilage empfehlen wir zum Beispiel körnigen gekochten Reis.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Pfannengerichte

### Andalusische Pilz-Pfanne

Menge: 2 Portionen

200 Gramm möglichst kleine Champignons  
2 Esslöffel Mehl  
200 Gramm möglichst kleine Austernpilze  
2 Esslöffel Mehl  
200 Gramm möglichst kleine Shiitakepilze  
2 Esslöffel Mehl  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Petersilie  
5 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

Putzen Sie die Pilze

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach schneiden Sie die Austernpilze in Streifen, schneiden von den Shiitakepilzen die Stängel ab und halbieren oder vierteln die Shiitake-Pilzköpfe anschließend. Die vorbereiteten Pilze geben Sie jetzt in eine Schüssel, beträufeln sie mit dem Zitronensaft und marinieren sie etwa 10-12 Minuten (einziehen lassen). Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Dann spülen Sie bitte die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilienblätter klein.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Knoblauchwürfel darin glasig. Dann geben Sie die marinierten Pilze hinzu und dünsten sie etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze, dabei müssen Sie gelegentlich umrührend. Danach braten Sie die Pilze bei starker Hitze an. Anschließend wird die Pilz-Pfanne mit Pfeffer und Salz kräftig gewürzt und die geschnittene Petersilie untergerührt. Nun servieren Sie das Gericht sofort und heiß.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Pfannengerichte

### Tofu-Geschnetzeltes

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Tofu  
2 Knoblauchzehen  
200 Milliliter Olivenöl  
3 Zitronen, den Saft davon  
25 Gramm Tiefkühl-Kräuter der Provence  
1 Zwiebel  
2 grüne Paprikaschoten  
350 Gramm Tomaten  
150 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven  
125 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle

Schneiden Sie den Tofu erst in Scheiben, dann in dünne Streifen und legen Sie ihn danach in eine flache Form. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in dünne Scheiben und verteilen ihn auf den Tofustreifen. Anschließend verrühren Sie das Olivenöl mit dem Zitronensaft und den Kräutern der Provence. Dann übergießen Sie die Tofustreifen mit der Marinade und lassen das Ganze zugedeckt etwa 60 Minuten durchziehen. Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie zuerst in Scheiben und teilen sie dann in Ringe. Danach halbieren Sie bitte die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden sie in Streifen. Jetzt spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie, schneiden die Stängelansätze heraus und vierteln die Tomaten dann.

Die Tofuscheiben nehmen Sie anschließend aus der Marinade und lassen sie in einem Sieb abtropfen. Dann erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne und braten die marinierten Tofuscheiben von allen Seiten darin an. Danach geben Sie die Zwiebelringe und die Paprikastreifen zu den Tofustreifen und dünsten alles unter rühren kurz an. Die Tomatenviertel und die Oliven geben Sie jetzt zu den Tofustreifen in die Pfanne und gießen die Gemüsebrühe hinzu. Dann lassen Sie das Tofu-Geschnetzelte weitere 5-6 Minuten schmoren und schmecken es zum Schluss mit Pfeffer ab.

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**



## Pfannengerichte

### Scharfe Gemüse-Nudel-Pfanne

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Auberginen  
etwas Salz  
3 große Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 Stangen Staudensellerie (je Stange etwa 100 Gramm)  
400 Gramm feste Fleischtomaten  
250 Gramm Zucchini  
1 Esslöffel Olivenöl  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Liter Wasser  
1 Teelöffel (gestrichen) Salz  
100 Gramm Muschel-Nudeln (ohne Ei)  
2 Esslöffel Speiseöl  
1 1/2 Chilischoten  
20 kleine Basilikum-Blätter  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Paprikapulver rosenscharf

Spülen Sie die Aubergine ab und entfernen Sie die Stängelansätze. Dann schneiden Sie die Aubergine in etwa 2 Zentimeter große Stücke, bestreuen sie mit dem Salz und lassen sie etwa 20-25 Minuten ziehen. Die Auberginenstücke geben Sie danach in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen sie dann abtropfen. Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden beides in kleine Würfel. Den Staudensellerie putzen Sie, spülen ihn ab und schneiden die Selleriestangen in dünne Scheiben. Danach werden die Tomaten zum Blanchieren kreuzweise eingeschnitten, in eine Schüssel gegeben und mit kochendem Wasser übergossen. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in eine zweite Schüssel und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Danach werden die Tomaten gehäutet, halbiert und die Stängelansätze entfernt. Anschließend entkernen Sie die Tomaten bitte und schneiden sie in Achtel. Dann spülen Sie die Zucchini ab, schneiden die Enden ab und schneiden die Zucchini in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Pfannengerichte

### Fortsetzung: Scharfe Gemüse-Nudel-Pfanne

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und dünsten erstmal die Knoblauchwürfel und die Zwiebelwürfel darin an. Die Selleriescheiben geben Sie danach hinzu und lassen sie mitdünsten. Dann geben Sie die Auberginenstücke, die Tomatenachtel und die Zucchinischeiben zu dem angedünstetem Gemüse und garen das alles etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze. Währenddessen bringen Sie Wasser zugedeckt in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen und geben dann das Salz und die Nudeln hinzu. Die Nudeln lassen Sie im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 12-15 Minuten bei mittlere Hitze kochen und rühren dabei gelegentlich um. Um das verkleben zu verhindern können Sie noch das Speiseöl in den Topf geben. Anschließend geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab, lassensie abtropfen, geben sie in die Gemüsepfanne und mischen sie unter.

Nun halbieren Sie die Chilischoten, entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Chilischoten ab und schneiden sie in feine Streifen. Danach spülen Sie die Basilikum-Blätter ab, schütteln sie kurz trocken und heben sie unter die Gemüse-Nudel-Pfanne. Zum Schluss würzen Sie das Gericht mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Pfannengerichte

### Rösti mit Pfefferbirne, veganem Blauschimmel-Käse und Feldsalat

Menge: 4 Portionen

40 Gramm Walnusskerne  
160 Gramm Feldsalat  
4 Esslöffel Rotweinessig  
8 Esslöffel Gemüsebrühe  
etwas Salz  
1 Prise schwarzen Pfeffer  
1 Teelöffel Zucker  
2 Esslöffel Walnussöl  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
600 Gramm festkochende Kartoffeln  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
12 Esslöffel Sonnenblumenöl (etwa 120 Milliliter)  
2 reife Williams-Christ-Birnen (je etwa 250 Gramm)  
20 Gramm Butter, 2 Esslöffel veganer Honig,  
200 Gramm veganer Käse Blauschimmel Art

Hacken Sie die Walnusskerne grob und rösten Sie sie in einer Pfanne ohne Fett unter rühren goldbraun. Dann putzen Sie den Feldsalat und schneiden die Wurzelenden ab. Danach spülen Sie den Feldsalat ab und tupfen ihn kurz trocken. Dann verrühren Sie den Essig mit der Gemüsebrühe, etwas Salz, Pfeffer und Zucker. Das Walnussöl und das Sonnenblumenöl schlagen Sie bitte mit einem Schneebesen unter. Währenddessen heizen Sie bitte den Backofen auf etwa 80 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder auf etwa 70 Grad Celsius (Heißluft) vor.

Nun schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ab und schneiden oder hobeln sie in feine Streifen. Dann würzen Sie die Kartoffeln mit etwas Salz und Muskat. Aus der Kartoffelmasse backen Sie jetzt 4 Rösti. Für jeden Rösti erhitzen Sie dafür 2 Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne (mit einem Durchmesser von 20 Zentimeter). Ein Viertel der Kartoffelmasse verteilen Sie in der Pfanne. Den Rand formen Sie bitte mit einem Esslöffel nach. Die Rösti braten Sie dann von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig. Dabei müssen Sie nach dem Wenden nochmal 1 Esslöffel Sonnenblumenöl hinzugeben. Nun fetten Sie ein Backblech mit etwas Speiseöl ein und legen die fertigen Rösti auf das Blech. Das Backblech schieben Sie dann in den vorgeheizten Backofen und halten die Rösti warm.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Pfannengerichte

### Fortsetzung: Rösti mit Pfefferbirne, veganem Blauschimmel-Käse und Feldsalat

Anschließend schälen Sie die Birnen, halbieren sie längs, entkernen sie und schneiden die Stängelansätze heraus. Die Birnenhälften schneiden Sie danach bitte in 3 Spalten. Dann zerlassen Sie die Butter in einer weiteren Pfanne, braten die Birnenspalten darin bei starker Hitze von allen Seiten leicht braun an und würzen sie mit reichlich Pfeffer. Danach geben Sie den Honig hinzu und glasieren die Birnenspalten kurz. Zwischendurchvermischen Sie bitte den Feldsalat mit der Vinaigrette.

Die Rösti richten Sie jetzt auf vorgewärmten Tellern an. Dann schneiden Sie den Käse in 8 dünne Scheiben und verteilen ihn mit den warmen Birnenspalten auf den Rösti. Zum Schluss bestreuen Sie den Feldsalat mit den Walnusskernen und servieren den Salat zu den Rösti.

### Unser Tipp:

Das Rezept zu "Veganer Käse Blauschimmel Art" finden Sie auf Seite 53

## Nudelgerichte, Reisgerichte & Getreidegerichte

### Orecchiette ohne Ei

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Hartweizengrieß  
125 Gramm Pastamehl (Type 00)  
etwas Salz oder Gemüsebrühe (Instant)

Außerdem:  
Frischhaltefolie

Mischen Sie den Grieß und das Mehl in einer Schüssel. Dann geben Sie nach und nach 250 Milliliter Wasser zu und verkneten alles miteinander. Danach formen Sie eine Kugel, wickeln den Teig in Frischhaltefolie und stellen ihn im Kühlschrank etwa 60 Minuten kalt.

Den Teig schneiden Sie nun in dünne Streifen und formen lange, dünne Rollen (maximal 2 Zentimeter dick).

Dann schneiden Sie die Rolle auf einer bemehlten Arbeitsfläche in etwa 0,5 Zentimeter dünne Stücke. Die Stücke drücken Sie bitte mit dem Daumen an und formen sie zu Öhrchen (Orecchiette).

Die Orecchiette garen Sie etwa 4–5 Minuten in Salzwasser (wir nehmen wegen dem Geschmack immer Gemüsebrühe). Zum Schluss gießen Sie die Nudeln ab und servieren sie nach Belieben mit einer Pastasauce.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Nudelgerichte, Reisgerichte & Getreidegerichte

### Erbsen-Paprikas-Gemüse mit Hirse

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Hirse  
500 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
250 Milliliter Wasser  
1/2 Teelöffel (gestrichen) Salz  
600 Gramm Tiefkühl-Erbsen  
1 Zwiebel (je etwa 65 Gramm)  
2 rote Paprikaschoten (je etwa 125 Gramm)  
1 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl  
1-1 1/2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Messerspitze Currypulver  
etwas Cayennepfeffer  
1 Esslöffel Tiefkühl Petersilie

Bringen Sie die Hirse mit 500 Milliliter Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen, dann geben Sie das Salz hinzu. Die Hirse lassen Sie nun etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Danach lassen Sie sie bei schwacher Hitze etwa 10-12 Minuten ausquellen. Währenddessen bringen Sie in einem zweiten Topf die 250 Milliliter Wasser zum Kochen und geben dann das Salz und die Erbsen hinzu. Danach bringen Sie das Wasser wieder zum Kochen. Die Erbsen garen Sie jetzt zugedeckt etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze. Dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Dann geben Sie die Erbsen in ein Sieb, fangen dabei etwas Kochflüssigkeit auf, schrecken die Erbsen mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie abtropfen.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Danach werden die Schoten gründlich abgespült und in kleine Stücke geschnitten. Jetzt putzen Sie die Frühlingszwiebeln, spülen sie ab und schneiden sie in 4-5 Zentimeter lange Stücke.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel, die Paprikastücke und die Frühlingszwiebelstücke darin bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten unter Rühren an. Danach rühren Sie die Erbsen und 3-4 Esslöffel der aufgefangenen Kochflüssigkeit unter. Das Gemüse lassen Sie nun zugedeckt etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Das Erbsen-Paprika-Gemüse schmecken Sie nach der Garzeit mit dem Zitronensaft, dem Curry und etwas Cayennepfeffer ab und rühren etwas Petersilie unter. Anschließend richten Sie das Gemüse mit der Hirse auf vorgewärmten Tellern an und bestreuen die Hirse mit der restlichen Petersilie.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Nudelgerichte, Reisgerichte & Getreidegerichte

### Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce

Menge: 4 Portionen

1 Hokkaido-Kürbis (etwa 400 Gramm)  
250 Gramm Porree (Lauch)  
2 kleine Knoblauchzehen  
30 Gramm Kürbiskerne  
80 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven, ohne Stein  
4 Liter Wasser  
4 Teelöffel (gestrichen) Salz  
400 Gramm Vollkornnudeln (ohne Ei), zum Beispiel Dinkel-Penne  
4 Esslöffel Speiseöl  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Salz  
1 Prise gemahlenen Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Prise gemahlenen Koriander  
2 Teelöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Kürbiskernöl

Spülen Sie den Kürbis ab, lassen Sie ihn abtropfen, halbieren Sie ihn und schneiden Sie den Kürbis in Spalten. Dann entkernen Sie die Kürbisspalten und schneiden sie mit der Schale quer in dünne Scheiben. Danach putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden sie quer in etwa 1/2 Zentimeter breite Scheiben. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Die Kürbiskerne rösten Sie bitte in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun, nehmen sie heraus und lassen sie auf einem Teller erkalten. Dann dritteln Sie die Oliven quer, sodass kleine Ringe entstehen.

Anschließend bringen Sie das Wasser in einem großen Topf zugedeckt zum Kochen und geben dann das Salz, die Nudeln und 2 Esslöffel Speiseöl hinzu. Die Nudeln lassen Sie jetzt im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))



## Nudelgerichte, Reisgerichte & Getreidegerichte

### Fortsetzung: Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce

Währenddessen erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einem Topf und dünsten die Porreestreifen und die Knoblauchwürfel darin an. Dann geben Sie die Gemüsebrühe und die Kürbis-Scheiben hinzu, bringen alles zum Kochen und dünsten es zugedeckt etwa 8-9 Minuten bei mittlerer Hitze.

Anschließend geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen. Die Olivenringe rühren Sie jetzt unter die Kürbis-Sauce und lassen die Sauce nochmal aufkochen. Abgeschmeckt wird die Kürbis-Sauce mit etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Koriander und etwas Zitronensaft. Dann richten Sie die Nudeln mit der Sauce an, bestreuen das Ganze mit den Kürbiskernen und beträufeln die Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce mit etwas Kürbiskernöl.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit für die Sauce: etwa 8 Minuten

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**

## Nudelgerichte, Reisgerichte & Getreidegerichte

### Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Möhren  
100 Gramm Zuckerschoten  
150 Gramm Brokkoliröschen  
2 rote Paprikaschoten  
125 Gramm Chilischoten  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Erdnussöl  
100 Gramm abgetropfte Bambussprossen (aus dem Glas)

1 1/2 Liter Wasser  
1 1/2 Esslöffel (gestrichen) Gemüsebrühe (Instant)  
125 Gramm Spaghettini  
etwas Speiseöl

Für die Sauce:

2 Teelöffel (gestrichen) Zucker  
2 Esslöffel Limettensaft  
2 Esslöffel Reis-Essig  
2 Esslöffel Erdnussöl  
etwas Salz  
1 Prise gemahlenen Pfeffer  
175 Gramm ungesalzene, geröstete Erdnussskerne  
3 Esslöffel klein geschnittener, frischer Koriander

Putzen und schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie ab und schneiden Sie die Möhren in Stifte. Dann schneiden Sie von den Zuckerschoten die Enden ab und fädeln die Schoten ab (Abfädeln ist das abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Die Zuckerschoten spülen Sie danach ab und halbieren sie schräg. Dann putzen Sie die Brokkoliröschen, spülen sie kurz ab und lassen sie abtropfen.

Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten entkernen und entstielen sie und schneiden die weißen Scheidenwände heraus. Dann spülen Sie die Schoten gründlich ab, schneiden die Hälfte der Schoten in Streifen und die restlichen Schoten in Würfel. Danach putzen Sie den Chinakohl und schneiden den Strunk heraus. Der Chinakohl wird jetzt grob zerschnitten, abgespült und zum abtropfen in ein Sieb gegeben.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Nudelgerichte, Reisgerichte & Getreidegerichte

### Fortsetzung: Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat

Nun spülen Sie die Chilischoten ab, entstielen und halbieren sie, entkernen die Schoten und schneiden sie in Würfel. Dann legen Sie die Hälfte der Chiliwürfel für die Sauce beiseite. Den Ingwer schälen Sie und reiben ihn auf einer Küchenreibe. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Jetzt erhitzen Sie das Erdnussöl in einem Wok und braten die Knoblauchwürfel, die Chiliwürfel sowie den Ingwer darin an. Das vorbereitete Gemüse geben Sie mit den Bambussprossen hinzu und braten alles unter rühren etwa 3-4 Minuten mit an. Nebenbei bringen Sie das Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen und geben die Gemüsebrühe und die Nudeln hinzu. Die Nudeln kochen Sie bitte im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten bissfest, geben etwas Speiseöl hinzu (damit die Nudeln nicht verkleben) und rühren dabei gelegentlich um.

Währenddessen verrühren Sie für die Sauce den Zucker, den Limettensaft, den Reis-Essig und die beiseite gelegten Chiliwürfel gut und schlagen das Erdnussöl mit einem Schneebesen unter. Gewürzt wird das Ganze mit Pfeffer und Salz. Die gegarten Nudeln geben Sie anschließend in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie kurz abtropfen.

Zum Schluss geben Sie die Nudeln mit der Sauce, den Erdnusskernen und dem Koriander zu dem Gemüse in dem Wok, vermischen das Ganze gut miteinander und servieren das Gericht sofort.

unbezahlte Werbung:

*Hol dir Love Veg!*

3 Wochen pflanzlicher Ernährungsguide, 3 Level, 3 KOCHBÜCHER:  
SOMMERKOCHBUCH, BACKBUCH & CHEESEBOOK!

Jeden Tag tolle Rezepte, hilfreiche Tipps und wertvolles Nährstoffwissen!

Und das Beste: 100 % kostenfrei!



Vorname
Nachname
E-Mail
<input type="checkbox"/> Ich akzeptiere die <a href="#">Datenschutzrichtlinie</a> .
<input type="button" value="Ja, ich möchte mich anmelden"/>

<https://loveveg.de/>

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Vegane Saucen

### Vegane Käsesauce

Menge: 4 Portion

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

Kochen Sie die Kartoffeln, die Karotten, die Zwiebeln und den Knoblauch im Wasser in einem Topf mit Deckel weich. Das dauert etwa 20-30 Minuten, je nachdem, wie groß die Gemüsegewürfel sind. Anschließend füllen Sie alles in einen Mixer/Blender und pürieren sie mit den restlichen Zutaten. Zum Schluss schmecken Sie die Sauce gut mit Pfeffer, Salz und Chili ab.

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

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Vegane Saucen

### Vegane Käsesauce - auch zum Überbacken

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Kartoffeln, klein geschnittene  
60 Gramm Karotten, klein geschnittene  
1 mittelgroße Zwiebel, klein geschnitten  
260 Milliliter Wasser  
60 Gramm Cashewnüsse  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Senf  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Zitronensaft  
70 Gramm Margarine  
1 Esslöffel Instant-Gemüsebrühe (eventuell)

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

Anschließend geben Sie alles, auch das Wasser, in einen Mixer (das geht auch mit dem Stabmixer). Die restlichen Zutaten fügen Sie nun hinzu und pürieren sie auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse (wenn Sie Gemüsebrühe benutzen müssen Sie beim Salz vorsichtig sein, da die Brühe schon salzig ist).

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

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**

## Vegane Saucen

### Vegane Sauce für Gemüse, Spargel und Aufläufe

Menge: 1 Portion

100 Gramm Brokkoli  
300 Gramm Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
100 Gramm Cashewkerne  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)  
1 1/2 Esslöffel Sesam  
410 Milliliter Wasser, warm  
1 Esslöffel Zitronensaft  
50 Gramm Margarine, vegan  
50 Gramm Kokosöl  
1 Teelöffel, gehäuft Senf, mittelscharf  
1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer, weißer  
1 Teelöffel Himalayasalz  
1 Teelöffel Suppengewürz  
70 Milliliter Kokosmilch oder Mandelmilch  
3 Stängel Kräuter (Pilzkraut) oder andere Kräuter

Die Kartoffeln erst schälen und dann sehr klein schneiden. Den Brokkoli anschließend waschen und in kleinere Röschen teilen. Beides zusammen dann in einem Topf mit Gemüsebrühe kochen, bis die Kartoffeln schön weich sind. Das dauert, wenn sie klein geschnitten sind, nur etwa 5-6 Minuten.

In der Zwischenzeit füllen Sie alle restlichen Zutaten mit dem Wasser in einen Mixer und lassen sie stehen. Wenn die Kartoffeln weich sind, das Kochwasser abgießen und den Brokkoli und die Kartoffeln dann mit in den Mixer geben. Alles für etwa 2-3 Minuten auf höherer Stufe oder dem Nuts-Programm laufen lassen. Der Vorteil zur Kochtopfvariante: es brennt nicht an! Danach nochmal abschmecken.

In unserem Mixer ist die Sauce dann auch warm und kann sofort serviert werden. Zudem können Sie die Sauce auch sehr gut vorbereiten und sie hält sich mehrere Tage im Kühlschrank. Diese vegane Sauce passt wirklich zu jedem Gemüse, Kartoffeln, Spargel, für Aufläufe und sogar als Topping zu Spargelsalat.

In der nicht-veganen Variante ersetzt man die Margarine einfach durch Butter und die Kokosmilch durch Sahne.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Vegane Saucen

### Vegane BBQ-Sauce

Menge: 1 Portion

200 Milliliter Ketchup  
4 Esslöffel Apfelessig  
4 Esslöffel Ahornsirup  
4 Esslöffel Worcestersauce, vegan  
2 Esslöffel Flüssigrauch  
2 Esslöffel Senf  
1 Esslöffel Salz

Die Zutaten erst in einem kleinen Topf verrühren und dann kurz aufkochen lassen, damit sich die Aromen besser verbinden.

Dann die Sauce noch heiß in eine Schraubflasche oder einen luftdicht verschließbaren Behälter umfüllen, anschließend abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)



## Vegane Saucen

### Vegane Sauce à la Carbonara

Menge: 2 Portionen

4 Esslöffel Hefeflocken  
3 Teelöffel Mehl  
1 Teelöffel Salz  
1 Prise Paprikapulver  
1 Prise Pfeffer  
1 Teelöffel Senf  
150 Milliliter Sojadrink  
3 Zehen Knoblauch  
1/2 Zwiebel  
75 Gramm Räuchertofu  
nach Belieben Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
4 Esslöffel Öl

Das Öl erst in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in dem Fett glasig dünsten. Nebenbei den Räuchertofu in Würfel schneiden, dazugeben und auf mittlerer Hitze knusprig braten. Die ersten 5 Zutaten dann miteinander vermischen und mit einem Schneebesen mit den Zutaten im Topf verrühren. Anschließend den Senf dazugeben und alles unter ständigem rühren kurz anschwitzen. Dann den Sojadrink dazu geben und aufkochen lassen. Es sollte eine dickflüssige Masse entstehen. Zum Schluss können Sie mit der Sojasahne die gewünschte Konsistenz/Cremigkeit erzielen (wir nehmen ungefähr 1/3 oder 1/4 aus einer 250 Milliliter Packung).

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Desserts/Nachspeisen

### Süßer Kürbis-Rohkost-Nachtisch

Menge: 1 Portion

1 Portion Kürbisse (Hokkaido)

nach Belieben      Zucker oder Süßstoff nach Wahl

nach Belieben      Zimtpulver

Raspeln Sie das Kürbisfruchtfleisch (Menge je nach Hunger).

Dann schmecken Sie es mit dem Süßungsmittel nach Wahl und Zimt ab. Danach lassen Sie das Ganze etwas ziehen und servieren das Dessert anschließend.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Ruhezeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**

## Desserts/Nachspeisen

### Gebackener Süßkartoffel-Teig aus der Pfanne

Eine bekannte chinesische Süßspeise ist in der Pfanne gebackener Teig aus Süßkartoffel und Klebreismehl.

Menge: 4 Portionen

250 Gramm	Süßkartoffeln
200 Gramm	Weizenmehl
2 Esslöffel	Speiseöl
nach Belieben	Zucker, abhängig von der Süße der verwendeten Kartoffel

Schälen Sie die Süßkartoffel, spülen Sie sie kalt ab und schneiden Sie die Süßkartoffeln in kleine Würfel. Dann dämpfen Sie die Kartoffeln etwa 15 Minuten in einem Topf. Anschließend lassen Sie die Süßkartoffeln bitte abkühlen, geben sie in eine Schüssel und stampfen sie.

Danach geben Sie das Mehl und den Zucker mit in die Schüssel, mischen alles gut und verkneten es. Den Teig schneiden Sie jetzt in 7 Stücke, um 7 flache Fladen formen zu können. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne, geben die 7 Fladen dazu und backen sie goldbraun.

#### Unsere Tipps:

Wir haben die Süßkartoffel gedämpft. Es geht natürlich ebenfalls, wenn die Süßkartoffel im Wasser gekocht oder im Backofen gebacken werden, wobei die Nährstoffe und das Aroma durch dämpfen am besten erhalten bleiben. Dämpfen ist eine chinesische, alte Garmethode, die immer noch in China sehr beliebt ist.

Wir gaben außerdem 2 Teelöffel Zucker zu. Allerdings ist Zucker kein muss! Nachher können Sie die Fladen mit Apfelmus oder Marmelade servieren.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Kochzeit: etwa 20 Minuten

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Desserts/Nachspeisen

### Veganer Heidelbeer-Bananen-Joghurt

ohne Soja, selbstgemacht und in 3 Minuten fertig

Menge: 1 Portion

1 Tasse	Cashewkerne (große Tasse 250 Milliliter)
1 Tasse	Wasser
1/2 Tasse	Banane, in Scheiben, gefroren
1/4 Tasse	Heidelbeeren, gefroren
1 Esslöffel	Zitronensaft
4 Esslöffel	Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt + eventuell 1 Esslöffel mehr
1 Teelöffel, gestrichen	Xylit (Zuckerersatz)
1 Teelöffel eventuell	Kokosblütendicksaft oder anderer Vanillepulver

Weichen Sie die Cashews in einem Gefäß in reichlich Wasser über Nacht ein. Am nächsten Tag schütten Sie das Wasser ab und mixen die Cashews mit dem Obst (Sie können auch andere Beeren oder Mango, Papaya nach Geschmack verwenden) und den restlichen Zutaten im Mixer solange auf hoher Stufe, bis eine cremige Masse entsteht. Eventuell müssen Sie mit dem Stößel immer wieder etwas nachdrücken. Zum Schluss schmecken Sie das Dessert ab und süßen es eventuell nach oder geben einen Spritzer Zitrone dazu.

Wenn Ihnen der Joghurt zu dickflüssig ist, können Sie noch 1 - 2 Esslöffel Mandelmilch mehr zugeben. Es kommt sehr darauf an, welches Obst Sie verwenden. Bananen machen den Joghurt sehr dick-cremig. Wenn Sie gesüßte Mandelmilch verwenden, sollten Sie nicht so viel Süßungsmittel verwenden.

#### Unser Tipp:

Geben Sie etwas mehr Mandelmilch beim Mixen dazu und verwenden Sie den Joghurt für ein Müsli.

Arbeitszeit: etwa 1 Minute

Kochzeit: etwa 2 Minuten

Ruhezeit: etwa 12 Stunden

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Desserts/Nachspeisen

### Veganer Grießbrei

Menge: 1 Portion

300 Milliliter	Pflanzenmilch (Pflanzendrink) nach Geschmack
1 Prise	Tafelsalz
1 Prise	Vanillepulver
1 Esslöffel	Margarine
30 Gramm	Xylit (Zuckerersatz), light
75 Gramm	Weizengrieß oder Dinkel- oder Kamutgrieß
50 Milliliter	Kichererbsenwasser
1 Teelöffel	Johannisbrotkernmehl
nach Belieben	Xylit (Zuckerersatz), mit Zimt gemischt (Zimtxucker)
nach Belieben	Apfelmus oder ähnliches

Erhitzen Sie die Pflanzenmilch mit dem Xucker, dem Tafelsalz, der Vanille und der Margarine in einem Topf, bis die Pflanzenmilch leicht köchelt. Dann stellen Sie die Hitzezufuhr auf die kleine Stufe und geben den Grieß unter Rühren dazu. Den Grieß lassen Sie nun quellen, vergessen dabei aber das rühren bitte nicht.

Währenddessen geben Sie das Kichererbsenwasser bitte in einen Rührbecher und schlagen es einige Minuten mit einem Schneebesen schaumig. Dann geben Sie das Johannisbrotkernmehl dazu und rühren alles weiter, bis eine Art fester Eischnee entstanden ist.

Nach etwa 10 Minuten ist der Grieß ausgequollen (gegebenenfalls müssen Sie bitte weitere Pflanzenmilch hinzugeben), nun heben Sie den "Eischnee" mit einem Schneebesen unter.

Zum Schluss können Sie den Grießbrei nach eigenem Geschmack mit Apfelmus und Zimtxucker oder Ähnlichem servieren.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Kochzeit: etwa 5 Minuten

Ruhezeit: etwa 10 Minuten

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte

### Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Pankomehl  
30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)  
100 Gramm geschälte Mandeln  
jeweils 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

#### Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Salz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenen Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

---

unbezahlte Werbung:

PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>

## Weitere Rezepte

### Veganer Käse Blauschimmel Art

Menge: 4 Portionen

375 Gramm Cashewkerne

2 Esslöffel Kokosöl raffiniert

5 Esslöffel Wasser gefiltert

375 Milligramm Lactobacillus acidophilus

250 Milligramm Penicillium roqueforti alternativ 12 Tropfen bei flüssigem Penicillium roqueforti

Die Cashews weichen Sie mindestens 5 Stunden in gefiltertem Wasser ein.

Dann lassen Sie die Cashewkerne abtropfen und geben sie in eine große Glasschale. Danach bringen Sie einen großen Topf Wasser zum Kochen und gießen es direkt über die Cashewkerne. Das lassen Sie nun etwa 1–2 Minuten ruhen und gießen die Cashewkerne dann wieder ab. Dies soll dabei helfen, mögliche Bakterien abzutöten.

Anschließend geben Sie die Cashewkerne in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Das Kokosöl und die 5 Esslöffel gefiltertes Wasser fügen Sie bitte hinzu. Dann mixen Sie alles auf hoher Geschwindigkeit und schaben von Zeit zu Zeit die Masse von den Seiten. Dieser Schritt kann je nach Mixer etwa 10-12 Minuten dauern. Am Ende soll die Mischung dickflüssig, aber nicht klumpig sein.

Geben Sie nun die Lactobacillus acidophilus und den Penicillium roqueforti ebenfalls in den Mixer und mischen Sie das Ganze weitere 10–15 Sekunden. Bei Bedarf können Sie nach und nach einen Esslöffel Wasser zugeben, bis die Masse glatt wird. Bitte fügen Sie nur so viel wie nötig hinzu.

Dann geben Sie das Ganze in eine saubere Schüssel. decken alles mit Frischhaltefolie ab und lassen es einen Tag bei Raumtemperatur fermentieren.

Am nächsten Tag stellen Sie die Schüssel für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank, um die Verarbeitung des Käses zu erleichtern.

Nun stellen Sie kleine Springförmchen mit etwa 7,5 Zentimeter Durchmesser auf eine ebene Platte – zum Beispiel ein Backblech.

Den Boden und die Wände der Springform kleiden Sie bitte mit Backpapier aus, damit die Mischung das Metall nicht berührt. Dazu können Sie auch Folie verwenden.

Die Cashewcreme füllen Sie in die Förmchen und drücken sie mit dem Backpapier oder der Frischhaltefolie nach unten, damit sie nicht an den Händen kleben bleibt.

---

unbezahlte Werbung:



## Weitere Rezepte

### Fortsetzung: Veganer Käse Blauschimmel Art

Dann decken Sie jede Form mit einer Schüssel oder einem Plastikbehälter ab. Dieser Schritt ist wichtig, um den Käse feucht zu halten und ermöglicht außerdem ein gutes Schimmelwachstum.

Zum Schluss stellen Sie den veganen Blauschimmelkäse in den Kühlschrank.

Reifungsprozess:

Nach etwa 2 Tagen streuen Sie das Salz über den Käse und reiben ihn mit sauberen Händen leicht ein. Die Käsestücke drehen Sie mit einem kleinen Teller vorsichtig um und entfernen dann die Springform. Die andere Seite und die Ränder jedes Käses reiben Sie bitte ebenfalls vorsichtig mit Salz ein. Die Käsestücke drehen Sie dann jeden Tag um. Dabei müssen Sie immer saubere Hände haben oder mit einer Plastikfolie arbeiten.

Der erste Schimmel zeigt sich nach insgesamt 7 Tagen.

Nach etwa 2 Wochen schneiden Sie den veganen Blauschimmelkäse in Würfel und geben ihn in eine saubere Schüssel.

Die Springförmchen kleiden Sie nun wieder mit Backpapier aus und geben die Käsestückchen hinein. Dann bringen Sie alles in Form, ohne den veganen Käse zu stark festzudrücken. Durch diesen Schritt entstehen die Löcher im Käse. Der Schimmelpilz muss Luftkontakt haben, um wachsen zu können.

Den veganen Käse können Sie direkt nach dem Formen aus den Springformen nehmen.

Den veganen Käse legen Sie jetzt auf das Backblech, decken ihn mit einer Kunststoffbox ab und stellen ihn in den Kühlschrank.

Die Käsestücke drehen Sie noch 3 Wochen lang täglich um, dabei müssen Sie immer mit sauberen Händen oder Handschuhen arbeiten.

Nach insgesamt 5 Wochen sind die Innen- und Außenseite des veganen Käses mit blauem Schimmel bedeckt. Er ist nun fertig gereift.

Im Kühlschrank hält sich der vegane Blauschimmelkäse mindestens 2 Monate lang und wird sowohl fester als auch aromatischer.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Weitere Rezepte

### Vanille-Kaffee-Eiscreme

Menge: etwa 100 Milliliter

500 Milliliter Pflanzenmilch  
500 Milliliter Filterkaffee  
200 Gramm Vollrohrzucker  
30 Gramm Maisstärke, mit 175 Milliliter Wasser angerührt  
4 Pakete (32 Gramm) Vanillezucker

Vermengen Sie die Milch, den Kaffee und den Zucker in einem mittelgroßen Topf und lassen Sie die Zutaten aufkochen. Dann nehmen Sie den Topf sofort von der Kochstelle.

Nun rühren Sie die Speisestärke ein, lassen die Masse nochmal kurz aufkochen und lassen sie andicken. Anschließend muss die Masse abkühlen. Dann rühren Sie den Vanillezucker unter und lassen das Ganze im Kühlschrank einige Stunden abkühlen.

Zum Schluss füllen Sie die Masse in die Eismaschine und lassen sie nach Gebrauchsanweisung gefrieren.

### Orangen-Ahorn-Sorbet

Menge: 8 große Kugeln

250 Milliliter Orangensaft, frisch gepresst  
150 Gramm feiner Rohrzucker  
125 Gramm Walnusskernhälften  
350 Gramm weicher Seidentofu  
1 Paket (8 Gramm) Vanillezucker  
1 Teelöffel Ahorn-Essenz (im Internet-Shop erhältlich)  
etwas Tafelsalz  
10 gekaufte Spekulatius

Geben Sie alle Zutaten (außer die Kekse) in einen Mixer, pürieren Sie sie und stellen Sie das Püree einige Stunden kühl. Danach füllen Sie die Masse in die Eismaschine und gefrieren sie nach Gebrauchsanweisung.

Etwa 5 Minuten vor der Fertigstellung geben Sie die Keksstücke zum Sorbet, servieren es sofort oder lassen es im Gefrierfach noch fester werden.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte

### Kürbis-Eiscreme

Menge: 8 große Kugeln

125 Gramm (etwa 16 Stück) gekaufte Spekulatius  
150 Gramm Vollrohrzucker  
300 Gramm Kürbiskerne  
250 Gramm veganer Frischkäse oder dickflüssiger Kaffeeweißer  
1/4 Teelöffel abgeriebene Schale von 1 Zitrone  
2 Pakete (16 Gramm) Vanillezucker  
2 Teelöffel gemahlener Zimt  
50 Gramm zartbittere Chocolate Chips

Zermahlen Sie 12 Spekulatius in einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine sehr fein. Dann geben Sie alle Zutaten bis auf die 4 Extra-Kekse hinzu und rühren alles cremig. Danach stellen Sie die Masse einige im abgedeckt Kühlschrank Stunden kühl.

Nach der Ruhezeit füllen Sie die Mischung in eine Eismaschine und gefrieren sie nach Gebrauchsanweisung. Während der letzten 5 Minuten geben Sie bitte noch die zerkrümelten 4 Kekse dazu und servieren die Eiscreme entweder sofort oder gefrieren sie nochmal tief, wenn das Eis fester sein soll.

#### Unser Tipp:

Wir empfehlen Ihnen ein paar geröstete Walnusskerne in die Eiscreme zu geben, das gibt dem Rezept den besonderen Kick.

---

unbezahlte Werbung:

PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>

## Weitere Rezepte

### Grundrezept für saure Sahne aus Tofu

Menge: 350 Gramm

- 200 Gramm sehr fester Tofu, abgegossen und gepresst
- 30 Gramm rohe Cashewkerne, zu feinem Pulver zermahlen
- 1 Esslöffel (15 Milliliter) weißer Reisessig
- 1 Esslöffel (15 Milliliter) Zitronensaft oder Limettensaft
- 1 Esslöffel (20 Gramm) weißes Miso (japanische Würzpaste aus vergorenem Soja)
- 1 Esslöffel (15 Milliliter) mildes Pflanzenöl

Geben Sie alle Zutaten in den Standmixer oder in einen Mixaufsatz der Küchenmaschine und pürieren Sie sie sehr fein und cremig. Dann decken Sie die saure Sahne mit der Frischhaltefolie luftdicht ab und bewahren sie im Kühlschrank auf. Die saure Sahne hält sich abgedeckt übrigens bis zu einer Woche.

### Nacho-Käse-Sauce

Menge: 600 Milliliter

- 500 Milliliter Soja-Kaffeeweißer
- 75 Gramm Nährhefe
- 75 Gramm rohe Cashewkerne zu feinem Pulver vermahlt
- 1 Esslöffel (15 Gramm) Tashin
- 2 Esslöffel (40 Gramm) mildes weißes Misco
- 2 Esslöffel (15 Gramm) Maisstärke
- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- 1 Esslöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel mittelscharfer Senf
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel scharfe Würzsauce wie Tabasco
- 8-9 Stückchen eingelegte Jalapeno-Scheiben
- 1 Esslöffel (15 Milliliter) Flüssigkeit aus dem Jalapeno-Glas

Pürieren Sie alle Zutaten in einem Stabmixer sehr cremig. Dann geben Sie sie in einen Topf und kochen sie unter rühren bei mittlerer Hitzezufuhr, bis die Mischung die gewünschte Konsistenz hat.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte

### Selbstgemachter Ersatz-Jogurt

Menge: 375 Gramm

250 Milliliter vollfette Sojamilch oder Kokosmilch

1-2 Esslöffel (15-20 Milliliter) Zitronensaft, frisch gepresst (1 Esslöffel bringt die Milch zum Geliere, 2 Esslöffel bringen die typische Joghurtsäure)

2 Esslöffel Süßungsmittel nach eigenem Geschmack (30 Gramm Rohrzucker, 40 Milliliter Agavendicksaft...)

1-2 Esslöffel (8-16 Gramm) Maisstärke, je nach Milchkonsistenz

1 kleine Prise Tafelsalz

Nach eigenem Belieben:

1 Paket (8 Gramm) Vanillezucker

1 Zitrone (die Schale davon)

frisch Früchte

Verrühren Sie die Milch und den Zitronensaft in einer Schüssel und lassen Sie beides etwa 2 Minuten gerinnen. Dann geben Sie das Süßungsmittel, die Maisstärke und das Tafelsalz dazu. Danach verquirlen Sie die Zutaten mit einem Pürierstab etwa 1 Minute lang und erhitzen sie in der Mikrowelle (1 Minute für Sojamilch oder 2 Minuten für Kokosmilch)

Anschließend mischen Sie das Ganze bitte nochmals mit dem Pürierstab oder einer Gabel gut durch. Dann erhitzen Sie es erneut etwa 1 Minute in der Mikrowelle (so bildet sich auf der Oberfläche des Joghurts eine dünne Haut). Die Aromen oder die Früchte können Sie jetzt nach eigenem Belieben untermengen.

Danach lassen Sie den Joghurt abgedeckt im Kühlschrank dick werden und rühren ihn vor Gebrauch/vor dem Servieren auf.

Sollten Sie keine Mikrowelle haben, geben Sie die verquirlten Zutaten einfach in einen Topf und bringen sie zum Kochen. Dann reduzieren Sie die Hitzezufuhr, bis die Masse einzudicken beginnt.

Diesen Joghurt sollten Sie innerhalb von 4 Tagen (gekühlt) servieren oder verzehren.

#### Unser Tipp:

Dieser Ersatz-Joghurt verhält sich beim Backen genauso wie gekaufter Joghurt, ist aber günstiger und vegan!

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Weitere Rezepte

### Tofu-Feta

Menge: 600 Gramm

400 Gramm sehr festen Tofu, abgetropft und gepresst

3 Esslöffel (45 Milliliter) natives Olivenöl extra

2 Esslöffel (30 Milliliter) Zitronensaft

1 Esslöffel (2 Gramm) getrocknetes Basilikum oder

1 Bund frisches Basilikum, fein gehackt

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Krümeln Sie den Tofu wie einen Fetakäse in eine Schüssel. Dann geben Sie alle Zutaten dazu und vermischen sie mit den Händen. Anschließend lagern Sie den Tofu-Feta in der Frischhaltefolie luftdicht eingepackt im Kühlschrank.

Dieser vegane Fetakäse hält sich im Kühlschrank mindestens eine Woche.

#### Unsere Tipps:

2 Esslöffel Kapern machen diesen Tofu-Feta schön essig-sauer.

Sie sollten diesen veganen Käse möglichst vorher (vor dem Verwenden) zubereiten, weil es wirklich wichtig ist, dass sich die Aromen über Nacht entwickeln können. Dieser Tofu-Feta kann wie jeder andere Feta-Käse verwendet werden.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte

### Tofu-Ricotta

Menge: etwa 600 Gramm

400 Gramm sehr fester Tofu, abgegossen oder gepresst  
40 Gramm rohe Cashewkerne, fein gemahlen  
30 Gramm Nährhefe  
3 Esslöffel (45 Milliliter) natives Olivenöl extra  
2 Esslöffel (6 Gramm) frisches Basilikum, fein gemahlen  
oder 1 Esslöffel (2 Gramm) getrocknetes Basilikum  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Krümeln Sie den Tofu wie Ricotta in eine Schüssel, geben Sie alle anderen Zutaten dazu und vermischen Sie sie bitte mit den Händen. Dann verschließen Sie den Tofu-Ricotta mit der Frischhaltefolie luftdicht und stellen ihn zum Schluss in den Kühlschrank. Dieser Ricotta hält sich abgedeckt übrigens mindestens eine Woche.

#### Unser Tipp:

Dieser Tofu-Ricotta-Käse passt sehr gut zu jeder Ricotta zu Lasagne, auf Pizza, in gefüllte Canelloni und so weiter.

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**



## Weitere Rezepte

### Denver-Quiche

Menge: 8 Portionen

etwas Pflanzenöl (für die Form)

400 Gramm Seidentofu, abgetropft, aber nicht gepresst

30 Gramm Nährhefe

30 Gramm Kichererbsenmehl

40 Gramm Maisstärke

60 Milliliter Olivenöl

1 Teelöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1/4 Teelöffel gemahlene Kurkuma

1 Esslöffel (15 Gramm) milder Senf

1/4 Teelöffel schwarzes Steinsalz

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

1/4 Teelöffel Paprikapulver

1/2 Teelöffel Flüssigrauch

150 Gramm rote oder weiße Zwiebeln, gewürfelt

1 rote Paprikaschote, 1 grüne Paprikaschote

20 Gramm falsche Speckwürfel, gekauft oder selbst gemacht (**siehe Seite 62**)

125 Gramm Seitan, gewürfelt

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Stiele, die Kerne und die Scheidenwände und spülen Sie die Schoten gründlich aus. Danach schneiden Sie die Schoten bitte in feine Würfel.

Zwischendurch heizen Sie den Backofen bitte auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann fetten Sie eine Pie-Form mit dem Pflanzenöl ein oder legen sie mit gekauften Pieteig oder mit Strudelteig aus. Die Tofus, die Nährhefe, das Kichererbsenmehl, das Paprikapulver und den Flüssigrauch geben Sie jetzt in einen Standmixer und pürieren die Zutaten cremig. Danach füllen Sie die Mischung bitte in eine Schüssel um und rühren die Zwiebelwürfel, die Paprikawürfel, die veganen Speckwürfel und den Seitan unter. Nun füllen Sie die Mischung in die Pie-Form und streichen sie glatt. Gebacken wird die Quiche etwa 45-60 Minuten ohne Abdeckung, bis die Oberfläche schön goldbraun und die Masse fest ist.

Vor dem Anschneiden sollten Sie die Denver-Quiche mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

### Unsere Tipps:

Für eine Käse-Quiche können Sie 120 Gramm veganen Reibekäse mit den Paprikawürfeln zugeben. Diese eierlose Quiche ist perfekt zum Brunch und schmeckt unseren Gästen auch am nächsten Tag, zum Beispiel als Füllung für einen Frühstücks-Burrito.

unbezahlte Werbung:

## Weitere Rezepte

### Vegane Speckwürfel

Menge: etwa 75 Gramm

2 Esslöffel (30 Gramm) Flüssigrauch

100 Gramm Sojagranulat

1/4 Teelöffel Tafelsalz

einige Tropfen Rote-Bete-Saft zum Färben (nach eigenem Belieben)

2 Esslöffel (45 Milliliter) Rapsöl oder anderes Pflanzenöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Flüssigrauch in einen Messbecher und füllen Sie den Becher mit 250 Milliliter Wasser auf. Dann füllen Sie die Mischung mit dem Sojagranulat, dem Tafelsalz und dem Rote-Bete-Saft (falls verwendet) in eine mikrowellengeeignete Schüssel um, verschließen sie dicht mit der Frischhaltefolie und garen die Mischung auf hoher Stufe etwa 5 Minuten in der Mikrowelle. Alternativ können Sie Wasser zum Kochen und gießen es über das Sojagranulat. Den Flüssigrauch und das Jodsalz rühren Sie jetzt ein, decken die Masse ab und lassen sie etwa 10 Minuten quellen.

Nach der Ruhezeit entfernen Sie die Frischhaltefolie vorsichtig. Dann erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne mit einem hohen Rand auf mittlerer Hitzezufuhr. Das gequollene Sojagranulat geben Sie jetzt in die heiße Pfanne und wenden es gut im Öl. Danach braten Sie es etwa 10 Minuten unter Rühren bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.

Zum Schluss lassen Sie die Sojawürfel komplett auskühlen.

#### Unser Tipp:

Luftdicht verschlossen halten sich die veganen Speckwürfel etwa 1 Woche.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Weitere Rezepte

### Spinat-Pilz-Tofupfanne

Menge: 4 Portionen

30 Milliliter Rapsöl oder ein anderes Pflanzenöl  
125 Gramm Zwiebeln  
125 Gramm Champignons oder Egerlinge  
2 Esslöffel Mehl  
1 Esslöffel (15 Gramm) gepresster Knoblauch  
2 Esslöffel (30 Gramm) eingelegte Peperoni  
350 Gramm sehr fester Tofu, abgetropft und gepresst  
30 Gramm Nährhefe  
1 Teelöffel gemahlene Kurkuma  
1 Esslöffel (15 Milliliter) milder Senf  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle  
1 Prise schwarzes Steinsalz (nach eigenem Belieben)

Als erstes schneiden Sie die Peperoni und die abgezogenen Zwiebeln in feine Würfel.

Dann putzen Sie die Pilze:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Nach dem Putzen schneiden Sie die Pilze bitte in Scheiben und erhitzen das Speiseöl in einer Pfanne, lassen Sie es aber nicht zu heiß werden. Danach dünsten Sie die Zwiebelwürfel und die Pilze darin etwa 5 Minuten an, geben den Knoblauch und die Peperoni dazu und dünsten die Zutaten weitere 2 Minuten. Den Tofu krümeln Sie anschließend dazu und garen alles noch eine weitere Minute. Jetzt geben Sie die Nährhefe und den Kurkuma hinzu und wenden die Mischung, bis sie schön gleichmäßig gelb ist. Dann geben Sie den Spinat dazu und lassen ihn zusammen fallen (das dauert etwa 2 Minuten). Nach der Kochzeit nehmen Sie das Gericht bitte von der Kochstelle und heben den Senf unter.

Abgeschmeckt wird die Tofupfanne mit einer Prise schwarzem Steinsalz sowie Tafelsalz und Pfeffer nach eigenem Geschmack.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte

### Traditioneller "Eier"-Salat

Menge: 1 Hauptgericht oder 2 Beilagen

1 Esslöffel (10 Gramm) Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten  
1 Esslöffel (7 Gramm) Nährhefe  
1 Teelöffel Maco-Pulver  
1 Esslöffel (15 Milliliter) natives Olivenöl extra  
1 Esslöffel (15 Milliliter) weißer Balsamessig  
1 mittelgroße Tomate, klein gewürfelt  
etwas weißer Pfeffer nach eigenem Geschmack  
1 Prise schwarzes Seinsalz (nach eigenem Geschmack)  
75 Gramm frischer Baby-Spinat

Geben Sie alle Zutaten bis auf den Spinat in eine große Schüssel. Anschließend mengen Sie bitte den Spinat locker unter.

#### Unser Tipp:

Wenn Sie als Kind Eiersalat lieben gelernt haben, werden Sie sich bestimmt über dieses Rezept freuen. Die Kombination aus Nährhefe und Maco-Pulver sorgt für einen besonders guten Geschmack und liefert dazu noch eine Menge Kalzium.

---

unbezahlte Werbung:

PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>

## Weitere Rezepte

### Veganer Schinken

Menge: etwa 180 Gramm

60 Gramm Favabohnenmehl oder Kichererbsenmehl

75 Gramm Glutenmehl

125 Milliliter vegane Gemüsebrühe

60 Milliliter Pflanzenöl

12 Esslöffel (15 Gramm) Demerarzucker

2 Esslöffel (15 Gramm) Nährhefe

1 1/2 Esslöffel (25 Gramm) Tomatenmark

1/2 - 1 Teelöffel Flüssigrauch

1/2 Teelöffel schwarzen Pfeffer

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Außerdem:

etwas Aluminiumfolie

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann vermengen Sie alle Zutaten in einer Schüssel zu einer klebrig-zähen Mischung. Danach geben sie ein großes Stück Alufolie auf eine Arbeitsfläche, setzen die Mischung in die Mitte und rollen die Folie auf. Die Enden drehen Sie bitte fest, sodass eine stramme Rolle entsteht. Die Rolle legen Sie nun mit der Naht nach unten auf ein Backblech und backen das Ganze etwa 45 Minuten, bis der Inhalt fest ist.

Anschließend nehmen Sie die Rolle aus dem Backofen, lassen sie auskühlen und wickeln die Masse aus der Folie.

#### Unser Tipp:

Luftdicht verschlossen ist dieser vegane Schinken im Kühlschrank bis zu einer Woche haltbar. Alternativ können Sie ihn auch gut einfrieren.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte

### Nuss-Schnittkäse

Menge: 1 Laib Käse

30 Gramm Agar-Agar-Flocken oder -Früchte  
275 Gramm rohe Cashewkerne, gemahlen  
3 Esslöffel (45 Milliliter) Olivenöl  
30 Gramm Nährhefe  
2 Teelöffel Tafelsalz  
1/2 Teelöffel Zwiebelpulver  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
25 Gramm Jalapeno-Schoten, in Streifen geschnitten und gewürfelt  
25 Gramm Pimiente-Schoten, gewürfelt (oder geröstete rote Gemüsepaprika)

Fetten Sie eine Kastenform (25 x 15 Zentimeter) oder eine andere geeignete rechteckige Form mit dem Olivenöl ein. Dann bringen Sie den Agar-Agar mit 700 Milliliter Wasser zum Kochen und lassen das Ganze etwa 5 Minuten unter Rühren kochen.

Danach füllen Sie alle Zutaten bis auf die Chillischoten in den Stabmixer und pürieren sie cremig. Nun gießen Sie die Mischung zu dem Agar-Agar in den Topf und mischen sie ebenfalls gut unter. Die Chillischoten rühren Sie bitte anschließend unter und nehmen das Ganze dann von der Kochstelle. Zum Schluss füllen Sie alles in die gefettete Form und lassen es im Kühlschrank fest werden.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Weitere Rezepte

### Veganer Schwarzwälder "Schinkenspeck"

Menge: 20 Scheiben

Für den Schinken:

300 Gramm Glutenmehl  
75 Gramm Weizenvollkornmehl  
1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver  
1 Esslöffel Knoblauchpulver  
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer  
75 Milliliter Rapsöl oder anderes Pflanzenöl  
75 Milliliter Ahornsirup  
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan) oder Wasser  
30 Milliliter (2 Esslöffel) Flüssigrauch

Für die Glasur:

75 Milliliter Ahornsirup  
50 Gramm Vollrohrzucker  
20 Gramm gemahlener schwarzer Pfeffer  
30 Milliliter (2 Esslöffel) Flüssigrauch  
2 Teelöffel Meersalz

Außerdem:

Aluminiumfolie  
Pflanzenöl  
weiteres Speiseöl zum Braten

Zubereitung des Schinkens:

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann vermischen Sie die Mehlsorten und sieben sie mit dem Paprikapulver, dem Knoblauchpulver und dem Pfeffer durch ein Sieb in eine Schüssel. Danach vermischen Sie das Speiseöl, den Sirup, die Brühe oder das Wasser sowie die Flüssigkeit in einer zweiten Schüssel. Nun geben Sie den Inhalt der zweiten Schüssel zu den trockenen Zutaten und verkneten den Teig. Falls der Teig zu fest wird, können Sie ihm noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe begeben. Danach stellen Sie den Teig bitte beiseite.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte

### Fortsetzung: Veganer Schwarzwälder "Schinkenspeck"

Glasieren:

Vermengen Sie jetzt alle Zutaten in einer kleinen Schüssel, legen Sie ein großes Stück Alufolie auf ein Saucenblech und fetten Sie es mit Speiseöl ein. Anschließend legen Sie den Teig in die Mitte der Folie und formen einen Laib von etwa 20x15x2,1 Zentimetern. Von der Glasur heben Sie bitte etwa 50 Milliliter auf und gießen den Rest über den Laib. Dann ziehen Sie die Folie hoch und verschließen sie dicht, damit die Glasur nicht ausläuft (wenn die Glasur beim Garen des Schinkens verbrennt, gibt es eine unangenehme Rauchentwicklung).

Den Laib backen Sie nun etwa 45 Minuten im Backofen. Danach nehmen Sie ihn aus dem Backofen und lassen ihn einige Minuten abkühlen. Jetzt erhöhen Sie die Hitze auf 230 Grad Celsius, öffnen die Folie vorsichtig und gießen die restlichen 50 Milliliter Glasur hinein, ohne das etwas davon in das Saucenblech läuft. Danach garen Sie den Laib bitte noch 10 Minuten im Backofen.

Dann nehmen Sie den Schinken vom Blech aus dem Ofen und lassen ihn komplett auskühlen (wenn er ausgekühlt ist können Sie den Schinken auch bis zur Weiterverarbeitung im Kühlschrank aufbewahren).

Zum Schluss schneiden Sie bitte mit einem scharfen Küchenmesser dünne speckähnliche Scheiben von dem Laib ab und braten diese in einer Pfanne mit heißem Speiseöl bei hoher Hitzezufuhr knusprig.

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**



## Weitere Rezepte

### Gebratene Seitan-Schnitzel

Menge: 4 Schnitzel

etwas Pflanzenöl  
30 Milliliter Tamari  
60 Gramm Ketchup  
15 Milliliter Erdnussöl  
225 Gramm Glutenmehl  
15 Gramm Nährhefe  
25 Gramm grober Mandelschrot oder 15 Gramm Leinsamenschrot  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
1 Teelöffel Zwiebelgranulat  
1/2 Teelöffel Universalwürze, zum Beispiel von Rapunzel

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und fetten Sie ein großes Backblech mit Speiseöl leicht ein.

Danach verrühren Sie den Tamari, den Ketchup und das Erdnussöl in einer Schüssel mit 125 Milliliter lauwarmen Wasser. Danach geben Sie das Glutenmehl, die Hefe, das Mandelschrot (oder das Leinsamenschrot), das Knoblauchpulver, das Zwiebelgranulat und die Gewürze dazu und verrühren alles mit einem Esslöffel. Falls die Mischung noch zu trocken sein sollte, können Sie langsam noch etwas Wasser zugeben. Anschließend kneten Sie die Mischung mit den Händen etwa 1 Minute und lassen sie dann etwa 5-6 Minuten ruhen.

Nach der Ruhezeit schneiden Sie den Seitan-Teig in 4 große Stücke. Dann formen Sie aus jedem Stück ein flaches, dünnes Schnitzel mit etwa 10 Zentimeter Länge. Sie sollten möglichst nicht dicker sein!

Die Schnitzel legen Sie jetzt auf das vorbereitete Backblech und backen sie mit genügend Abstand etwa 20 Minuten im Backofen. Danach wenden Sie die Schnitzel bitte und garen sie zum Schluss nochmal 20 Minuten im Ofen.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte

### Gekochtes Seitan, Grundrezept

Menge: etwa 1,75 Kilogramm

Für die Brühe

500 Milliliter Sojasauce

10 Knoblauchzehen

5 Lorbeerblätter

15 Zentimeter frischer Ingwer

Für den Teig:

150 Gramm Glutenmehl

600 Gramm Vollkornmehl

3 Lauchzwiebeln

1/2 Bund frische Petersilie

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und halbieren Sie sie. Dann schneiden Sie den Ingwer bitte in 3 Stücke, spülen und putzen die Frühlingszwiebeln und schneiden das Weiße der Zwiebeln in kleine Streifen. Danach spülen Sie das halbe Bund Petersilie ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie fein.

Nun geben Sie die Zutaten für die Brühe mit 2,5 Liter Wasser in einen Topf und lassen sie während der Teigzubereitung köcheln.

Dann geben Sie beide Mehlsorten in eine Schüssel, mischen sie kurz und gießen langsam 600 Milliliter Wasser dazu, bis die Masse einen zähren Teig ergibt. Anschließend kneten Sie den Teig rund 80 Mal in der Schüssel und lassen den Teig etwa 20 Minuten ruhen.

Nach der Ruhezeit füllen Sie die Schüssel mit dem Teig bitte voll Wasser und kneten den Teig weiter (am besten im Spülbecken), bis das Wasser milchig wird. Anschließend gießen Sie das Wasser ab, fügen neues hinzu und wiederholen den Vorgang insgesamt noch 10 bis 12 mal.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## Weitere Rezepte

### Fortsetzung: Gekochtes Seitan, Grundrezept

Nach dem letzten Spülen ist der Teig durchfeuchtet und schön locker. Jetzt geben Sie bitte das Zwiebelpulver, die gehackte Petersilie sowie die Gewürze hinzu und kneten die Zutaten mit der Hand gut unter. Danach halbieren Sie den Teig, geben die Hälfte in die Mitte eines Musselintuchs und formen sie zu einer festen Rolle. Dann binden Sie das Ende des Tuches zu und verfahren mit der zweiten Hälfte genauso.

Nun legen Sie beide Rollen in die heiße Brühe und lassen sie bei kleiner Hitzezufuhr etwa 90 Minuten köcheln. Die Musselintücher entfernen Sie danach (wenn sie festkleben können Sie die Tücher mit kaltem Wasser lösen) und bewahren den Seitan in etwas Brühe luftdicht verschlossen im Kühlschrank auf.

#### Unser Tipp:

Seitan hält sich bis zu 2 Wochen oder länger im Tiefkühlfach.

### Selbstgemachte glutenfreie Allzweck-Backmischung

Menge: 500 Gramm

160 Gramm Mischung aus Kichererbsen-Mehl und Weiße-Bohnen-Mehl

140 Gramm helles Sorghummehl

85 Gramm Vollrohrzucker

3 1/2 Teelöffel Xanthan

1 1/2 Teelöffel Tafelsalz

1/2 Teelöffel Weinsteinbackpulver

Vermengen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und bewahren Sie sie in einem luftdichten Behälter auf.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte

### Amerikanische Hotdogs

Menge: 8-12 Portionen

300 Gramm Glutenmehl  
125 Gramm Weizenvollkornmehl  
15 Gramm geräuchertes Paprikapulver  
1 Teelöffel Knoblauchpulver  
1 Teelöffel Zwiebelpulver  
1 Teelöffel Maca-Pulver (nach eigenem Belieben)  
1/2 Teelöffel Kurkuma  
100 Gramm sehr fester Rauchtöfu, abgegossen oder gepresst  
125 Milliliter Rapsöl oder ein anderes geschmacksneutrales Pflanzenöl  
60 Milliliter Sojasauce oder Tamari  
75 Gramm Reissirup  
30 Gramm Tomatenmark  
15 Milliliter Flüssigrauch

Außerdem:

Aluminiumfolie

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad (Oberhitze/Unterhitze) vor. Währenddessen vermischen Sie die gesiebten Mehlsorten in einer Schüssel mit dem Knoblauchpulver, dem Zwiebelpulver, dem Maca-Pulver und dem Kurkuma.

Dann geben Sie den Rauchtöfu, das Speiseöl, die Sojasauce oder den Tamari, den Reissirup, das Tomatenmark und den Flüssigrauch mit 350 Milliliter Wasser in einen Standmixer und pürieren das Gemisch. Danach mischen Sie bitte die feuchten Zutaten unter die trockenen. Den Teig unterteilen Sie anschließend in 8-12 Stücke, je nachdem wie groß Sie ihre "Wiener" haben möchten. Die gleiche Anzahl an Würsten schneiden Sie nun bitte an Rechtecken aus der Alufolie zurecht (a 15 x 30 Zentimeter). Dann rollen Sie jedes Teigstück in Form eines Würstchens und legen es auf die lange Seite eines Aluminium-Rechteckes. Die Folien rollen Sie jetzt mit dem Teig-Würstchen auf und drehen die Enden gut zu. Danach legen Sie die Rollen mit der Foliennaht nach unten auf ein Backblech und backen sie bitte im vorgeheizten Backofen etwa 30-40 Minuten, bis die Würstchen fest sind.

Zum Schluss nehmen Sie die Würstchen aus dem Ofen, lassen sie etwas abkühlen und wickeln die veganen Wiener Würstchen aus.

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**

## Weitere Rezepte

### Tempeh-Salat "Glückliches Meer"

Menge: 450 Gramm, für 4 Sandwiches

25 Gramm Hijiki-Algen  
225 Gramm Tempeh  
1 Stange Staudensellerie  
75 Gramm rote Zwiebeln  
30 Gramm Sonnenblumenkerne, geschält  
30 Gramm Gurkenrelish  
5 Gramm frischer Dill  
120 Gramm vegane Mayonnaise  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:  
etwas Klarsichtfolie

Weichen Sie die Algen in 125 Milliliter warmen Wasser ein und lassen Sie sie quellen. Währenddessen hacken Sie den gepuzten Staudensellerie klein, schneiden die abgezogenen Zwiebeln in feine Würfel, spülen den frischen Dill ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn in feine Röllchen. Danach bereiten Sie bitte den restlichen Salat vor.

Den Tempeh zerkrümeln Sie nun in einer Schüssel auf Bohnengröße. Dann geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und mischen sie gut unter. Anschließend gießen Sie die Algen ab und heben sie ebenfalls unter die Mischung.

Den Salat decken Sie jetzt mit der Folie ab und stellen ihn im Kühlschrank kühl (damit er gut durchziehen kann).

#### Unsere Tipps:

Anstatt Hijiki-Algen können Sie auch andere getrocknete Algen oder Nori-Blätter verwenden. Nori-Blätter müssen nicht eingeweicht werden sondern kommen kleingeschnitten mit den anderen Zutaten unter den Salat.

Tempeh schmeckt übrigens besser, wenn Sie es vor der Verwendung 20 Minuten dämpfen oder sanft kochen. Das mildert den speziellen Geschmack, Sie müssen das Tempeh allerdings vor der Weiterverarbeitung etwas abkühlen lassen.

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte:

### Vegane Fischstäbchen mit Remouladensauce

Menge: 24 Stück und 250 Gramm Remoulade

Fischstäbchen:

500 Milliliter Gemüsebrühe  
175 Gramm trockener Quinoa  
100 Gramm Sojafleischgranulat  
40 Gramm Kürbiskerne  
40 Gramm Sonnenblumenkerne  
16 Gramm Sesam  
30 Gramm Weizenkeime  
60 Gramm Cashewkerne, fein gemahlen  
75 Gramm Glutenmehl  
30 Gramm Leinsamenschrot  
60 Milliliter Olivenöl  
30 Gramm Meeresalgengranulat (Dulse oder Kelp)  
30 Gramm gepresster Knoblauch  
1 Teelöffel Paprikapulver  
5 Gramm Tafelsalz  
5 Gramm Pfeffer frisch aus der Mühle  
250 Milliliter vollfette Kokosmilch  
75 Gramm Pankomehl  
125 Milliliter Pflanzenöl

Remouladensauce:

225 Gramm vegane Mayonnaise  
30 Gramm süßsaures Relish  
7 Gramm Zwiebelgranulat  
30 Milliliter Zitronensaft, frisch gepresster  
5 Gramm frischer Dill  
5 Gramm Tafelsalz  
5 Gramm Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Fischhaltefolie

Kochen Sie die Gemüsebrühe auf. Dann geben Sie die Quinoa dazu und reduzieren die Hitzezufuhr, sodass die Brühe noch köchelt. Der Quinoa saugt jetzt fast die gesamte Flüssigkeit auf, die Mischung sollte aber möglichst suppig bleiben.

Danach rühren Sie bitte das Sojagranulat unter, ziehen den Topf von der Kochstelle und lassen alles mit einem Deckel abgedeckt mindestens 10 Minuten quellen.

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

**Weitere Rezepte:****Fortsetzung: Vegane Fischstäbchen mit Remouladensauce**

Nach dem Quellen geben Sie die Kürbiskerne, die Sonnenblumenkerne sowie die Weizenkeime in einen weiteren Topf und rösten die Zutaten vorsichtig bei mittlerer Hitzezufuhr an, so dass die Kerne nicht verbrennen.

Dann geben Sie den gerösteten Sesam, die gemahlene Cashewkerne, das Glutenmehl, das Leinsamenschrot, das Olivenöl, das Algengranulat, den Knoblauch, das Paprikapulver, etwas Tafelsalz sowie etwas Pfeffer zu der Sojagranulat-Quinoa-Mischung und mischen alles gründlich mit den Händen durch.

Aus der Masse formen Sie jetzt längliche Rechtecke und lassen sie dann etwa 60 Minuten fest werden. Die Kokosmilch geben Sie danach in einen flachen Teller, das Pankomehl in einen weiteren. Zum Schluss wenden Sie die Fischstäbchen nacheinander in der Kokosmilch und dem Pankomehl, legen sie danach in eine Pfanne mit heißem Pflanzenöl und braten sie von jeder Seite goldbraun.

**Remoulade:**

Vermischen Sie die Zutaten in einer Schüssel, decken Sie die Sauce mit der Folie ab und bewahren Sie die Remouladensauce bis zum Verzehr im Kühlschrank auf.

**Unser Tipp:**

Sie können auch anstatt Algengranulat Kelpblätter oder Dulseblätter in der Kaffeemühle oder im Standmixer mahlen.



unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Weitere Rezepte:

### Vegane Bratlinge

Menge: 1 Portion

80 Gramm Haferflocken, evtl. glutenfrei  
1 Esslöffel Haferkleie oder gemahlene Mandeln  
60 Gramm Käse, vegan (Wilmsburger Pizzaschmelz)  
1 Esslöffel, gehäuft Basilikum in Olivenöl, siehe mein Rezept dazu  
6 Esslöffel Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt, oder andere Pflanzenmilch  
1 Esslöffel, gehäuft Chiasamen zu Gel verarbeitet, siehe mein Rezept "Chia Gel"  
60 Gramm Artischocken aus dem Glas, ohne Öl  
etwas Tafelsalz und Pfeffer frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
etwas Gemüsebrühe, gekörnt  
viel Kokosöl zum Braten

Lassen Sie die Artischocken (der Artischockengeschmack verliert sich) etwas abtropfen und schneiden Sie sie sehr klein. Dann geben Sie diese und alle weiteren Zutaten (außer dem Kokosöl) in eine Schüssel, vermischen alles gut mit der Hand und lassen es etwa 10-15 Minuten stehen.

Die Masse teilen Sie jetzt in 6 Teile und formen mit den Händen Bratlinge. Zum Schluss braten Sie sie in einer Pfanne mit reichlich heißem Kokosöl (die Bratlinge dürfen nie trocken liegen) von beiden Seiten auf mittlerer Hitzezufuhr goldbraun an.

### Unser Tipp:

Statt dem Basilikum in Olivenöl können Sie übrigens auch frisches, klein geschnittenes Basilikum und 1 Teelöffel Olivenöl verwenden.

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**



## **Vegane Lebensmittel-Alternativen:**

### **Milchprodukte:**

260 Milliliter Buttermilch:

1 Esslöffel (15 Milliliter) frisch gepresster Zitronensaft oder Essig, wie Apfelessig oder weißer Balsamessig, vermischt mit 250 Milliliter ungesüßter Sojamilch.

250 Milliliter Kuhmilch oder Ziegenmilch:

250 Milliliter Sojamilch

250 Milliliter Mandelmilch

250 Milliliter Hanfmilch

250 Milliliter Reismilch

250 Milliliter Kokosmilch zum Trinken

250 Gramm Butter:

250 Gramm ungehärtete Pflanzenmargarine

260 Milliliter Kokosöl

190 Gramm Pflanzenfett

200 Gramm Creme fraiche:

200 Gramm Creme vega

200 Gramm Schmand:

200 Gramm veganer Sauerrahm

250 Gramm Schlagsahne:

250 Milliliter Sojacreme

250 Milliliter vollfette, ungesüßte Kokosmilch oder 250 Gramm Kokoscreme

250 Gramm ungehärtete Pflanzenmargarine

250 Milliliter Kokosöl

190 Gramm Pflanzenfett

250 Gramm Schlagsahne:

250 Milliliter Sojacreme

250 Milliliter vollfette, ungesüßte Kokosmilch oder

250 Gramm Kokoscreme

---

unbezahlte Werbung:

**Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))**

## Vegane Lebensmittel-Alternativen:

### Milchprodukte:

2 Kugeln Eiscreme:  
2 Kugeln Soja-Eiscreme  
2 Kugeln Reis-Eiscreme  
2 Kugeln Kokos-Eiscreme  
2 Kugeln Vanille-Kaffee-Eiscreme (**siehe Seite 55**)  
2 Kugeln Orangen-Ahorn-Sorbet (**siehe Seite 55**)  
2 Kugeln Kürbis-Eiscreme (**siehe Seite 56**)

250 Gramm saure Sahne:  
250 Gramm pflanzliche saure Sahne  
250 Gramm saure Sahne aus Tofu

250 Gramm Joghurt:  
250 Gramm Kokos-Joghurt  
250 Gramm Reis-Joghurt  
250 Gramm Soja-Joghurt  
250 Gramm selbstgemachter Ersatz-Joghurt (**siehe Seite 58**)

### Käse:

125 Gramm Reibekäse:  
125 Gramm pflanzlicher Reibekäse  
  
1 Teelöffel Käseaufschnitt:  
1 Scheibe pflanzlicher Käseaufschnitt (verschiedene Geschmacksschichten)  
1 Scheibe Nuss-Schnittkäse (**siehe Seite 66**)

250 Gramm Frischkäse:  
250 Gramm pflanzlicher Frischkäse

250 Milliliter Käsesauce für Nachos:  
250 Milliliter Natcho-Käse-Sauce (**siehe Seite 57**)

150 Gramm zerkrümelter Käse:  
150 Gramm Tofu-Feta (**siehe Seite 59**)

250 Gramm Ricotta:  
250 Gramm Tofu-Ricotta (**siehe Seite 60**)

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

## **Vegane Lebensmittel-Alternativen:**

### **Eier:**

1 Ei als Bindemittel, für Rezepte mit 1 Ei in den Zutaten:

1/2 Teelöffel Ei-Ersatz (bekommen Sie im Reformhaus) angerührt mit 2 Esslöffel (30 Milliliter) warmen Wasser

2 Esslöffel (16 Gramm) Maisstärke oder Pfeilwurzel oder eine andere Speisestärke, angerührt mit 2 Esslöffel (30 Milliliter) Wasser

2 1/2 Esslöffel (18 Gramm) Leinsamenschrot angerührt mit 3 Esslöffel (45 Milliliter) warmen Wasser

60 Gramm Seidentofu, cremig gerührt

60 Gramm Apfelmus, Kürbismus oder anderes Fruchtpüree oder Gemüsepüree

1 Ei als Triebmittel

(luftige Rührkuchen oder Biskuitkuchen, Muffinis oder Brote ohne Hefen)

1/2 Teelöffel Ei-Ersatz (bekommen Sie im Reformhaus) angerührt mit 2 Esslöffel (30 Milliliter) warmen Wasser

250 Milliliter Pflanzenmilch (am besten Sojamilch) mit 1 Esslöffel (15 Milliliter) mildem Essig gesäuert. Das funktioniert am besten in Rezepten mit Backnatron

60 Gramm pflanzlicher Joghurt

1 Ei für die Feuchtigkeit in Backwaren (Kuchen und Kekse):

60 Milliliter Kokosmilch

1 Teelöffel Speiseöl und/oder Nussbutter/Samenbutter mit Pflanzenmilch verrührt und 60 Milliliter aufgefüllt

60 Gramm Fruchtpüree oder Gemüsepüree

---

unbezahlte Werbung:

**Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))**

## Vegane Lebensmittel-Alternativen:

### Fortsetzung Eier:

1 Eiweiß:

1 1/2 Teelöffel Ei-Ersatz, angerührt mit 2 Esslöffeln (30 Milliliter) warmen Wasser

1 Esslöffel (8 Gramm) Agar-Agar unter Rühren in 1 Esslöffel Wasser aufgelöst, gekühlt und nochmals aufgeschlagen

(Nicht für Rezepte mit mehr als 2 Eiweiß zu empfehlen)

1 Ei als Bindemittel in herzhaften Speisen:

1 1/2 Teelöffel Ei-Ersatz (bekommen Sie im Reformhaus), angerührt mit 2 Esslöffeln Wasser

60 Gramm Seidentofu, cremig gerührt

2 1/2 Esslöffel Leinsamenschrot, mit 3 Esslöffeln warmen Wasser verrührt

2 Esslöffel Tomatenmark oder Gemüsepurée oder ungesüßte Nussbutter/Samenbutter als Feuchtigkeitsträger und Bindemittel, wie bei veganen Bratlingen (**siehe Seite 76**)

2 Esslöffel Mehl, Stärke, Brotkrumen als Bindemittel. Zunächst Flüssigkeit, dann das Bindemittel zum Teig geben. Beispiel vegane Bratlinge (**siehe Seite 76**) und Denver-Quiche (**siehe Seite 61**)

1 Ei als Triebmittel in herzhaften Gerichten:

60 Gramm Seidentofu, cremig gerührt

Rühreier:

Tofupfanne wie bei Spinat-Pilz-Tofupfanne (**siehe Seite 63**)

Hartgekochte Eier:

Sehr fester Tofu wie beim traditionellen "Eier"-Salat (**siehe Seite 64**)

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**

**Fleisch und Fisch:**

200 Gramm Speckwürfel, durchwachsen:

200 Gramm Speckersatz

200 Gramm vegane Speckwürfel (**siehe Seite 62**)

200 Gramm Frühstücksbacon in Scheiben:

200 Gramm Räuchertofu

200 Gramm veganer Schwarzwälder "Schinkenspeck" (**siehe Seite 67**)

250 Milliliter Rinderbrühe:

250 Milliliter Gemüsebrühe

15 Milliliter pflanzliche dunkle Sauce und 15 Milliliter Sojasauce, gemischt mit 200 Milliliter Gemüsebrühe.

250 Milliliter Rinderbrühe:

1 Esslöffel (15 Milliliter) pflanzliche dunkle Sauce und 1 Esslöffel (15 Milliliter) Sojasauce gemischt mit 200 Milliliter einfacher Gemüsebrühe

200 Gramm Rinderhackfleisch

(Staks oder Burgerfleisch):

200 Gramm Veggie-Burger

200 Gramm große Champignons (Portobello-Pilze)

200 Gramm gebratene Seitan-Schnitzel (siehe unten)

200 Gramm gekochtes Seitan, Grundrezept (siehe unten)

200 Gramm Veggie-Hack

200 Gramm Sojagranulat

200 Gramm Grünkernschrot

200 Gramm Rindergeschnetzeltes:

200 Gramm gekochtes Seitan-Schnitzel, Grundrezept (**siehe Seite 69**), in Streifen geschnitten.

200 Gramm gekochtes Seitan, Grundrezept (**siehe Seite 70**)

200 Hähnchenbrustfilet:

200 Gramm veganes Hähnchenbrustfilet

200 Gramm gekochtes Seitan-Schnitzel, Grundrezept (**siehe Seite 69**)

200 Gramm Tofu-Bratlinge

200 Milliliter Hühnerbrühe:

250 Milliliter Gemüsebrühe

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

## Fleisch und Fisch:

200 Gramm Hähnchengeschnetzeltes oder Nuggets  
200 Gramm Sojagranulat

200 Gramm Hähnchenfleisch oder Putenhackfleisch:  
200 Gramm Sojagranulat

200 Gramm Chorizo (scharfe Salami):  
200 Gramm vegane Chorizo

200 Gramm Krebsfleisch oder Garnelen:  
200 Gramm vegane Garnelen

200 Gramm Aufschnitt:  
200 Gramm veganer Aufschnitt  
200 Gramm gekochtes Seitan, Grundrezept (siehe unten), dünn aufgeschnitten

200 Gramm Fischfilet:  
200 Gramm vegane Fischstäbchen (**siehe Seite 74**)

200 Gramm Wiener Würstchen:  
200 Gramm Wienerle  
200 Gramm Amerikanische Hotdogs (**siehe Seite 72**)

200 Gramm Pfeffersalami:  
200 Gramm vegane Salami  
200 Gramm Pfeffersalami aus Sojafleisch

200 Gramm Dosenthunfisch:  
200 Gramm Veggie-Tuna  
200 Gramm Tempeh-Salat "Glückliches Meer" (**siehe Seite 73**)

200 Gramm Schinken:  
200 Gramm Veganer Schinken (**siehe Seite 65**)

---

unbezahlte Werbung:

Bei Love Veg gibt es alle Infos und die leckersten Rezepte zu einer gesunden, veganen Ernährung. Hol dir jetzt das gratis Kochbuch von [www.loveveg.de](http://www.loveveg.de)

**Index:**

Leichter Hummus **Seite 4**  
Gemischtes mariniertes Gemüse  
Gemüsestreifen im Reisblatt mit Erdnusssauce **Seite 6**  
Kräuteroliven **Seite 8**  
Flammkuchen mit Tofu-Feta und Agavendicksaft **Seite 9**  
  
Spargel-Flammkuchen **Seite 10**  
Vegane Spinat-"Ricotta"-Ravioli mit Pinien- und Cashewkernen sowie Tomatenpesto **Seite 11**  
Süßkartoffeln mit Quark **Seite 13**  
Kartoffeln mit grünem Quark **Seite 14**  
Kichererbseneintopf mit Gemüse **Seite 16**  
  
Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf **Seite 18**  
Gemüsesuppe mit Pistazienkernen **Seite 20**  
Gurkengemüse **Seite 21**  
Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan **Seite 22**  
Backofengemüse **Seite 24**  
  
Gemüse-Kartoffel-Fächer **Seite 25**  
Wirsing-Möhrengemüse **Seite 26**  
Currygemüse mit Nüssen **Seite 27**  
Rotes Linsengemüse **Seite 28**  
Currygemüse **Seite 29**  
  
Asiatisches Paprika-Porree-Gemüse **Seite 30**  
Andalusische Pilz-Pfanne **Seite 31**  
Tofu-Geschnetzeltes **Seite 32**  
Scharfe Gemüse-Nudel-Pfanne **Seite 33**  
Rösti mit Pfefferbirne, veganem Blauschimmel-Käse und Feldsalat **Seite 35**  
  
Orecchiette ohne Ei **Seite 37**  
Erbsen-Paprika-Gemüse mit Hirse **Seite 38**  
Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce **Seite 39**  
Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat **Seite 41**  
Vegane Käsesauce **Seite 43**  
  
Vegane Käsesauce - auch zum Überbacken **Seite 44**  
Vegane Sauce für Gemüse, Spargel und Aufläufe **Seite 45**  
vegane BBQ-Sauce **Seite 46**  
Vegane Sauce à la Carbonara **Seite 47**  
Süßer Kürbis-Rohkost-Nachtisch **Seite 48**

---

unbezahlte Werbung:

Köche-Nord.de unterstützt die Partei Mensch Umwelt Tierschutz -  
die Tierschutzpartei ([klicken Sie hier](#))

**Index:**

Gebackener Süßkartoffel-Teig aus der Pfanne **Seite 49**

Veganer Heidelbeer-Bananen-Joghurt **Seite 50**

Veganer Grießbrei **Seite 51**

Mandel-Parmesan **Seite 52**

Veganer Käse Blauschimmel Art **Seite 53**

Vanille-Kaffee-Eiscreme **Seite 55**

Orangen-Ahorn-Sorbet **Seite 55**

Kürbis-Eiscreme **Seite 56**

Grundrezept für saure Sahne aus Tofu **Seite 57**

Nacho-Käse-Sauce **Seite 57**

selbstgemachter Ersatz-Joghurt **Seite 58**

Tofu-Feta **Seite 59**

Tofu-Ricotta **Seite 60**

Denver-Quiche **Seite 61**

vegane Speckwürfel **Seite 62**

Spinat-Pilz-Tofupfanne **Seite 63**

Traditioneller "Eier"-Salat **Seite 64**

Veganer Schinken **Seite 65**

Nuss-Schnittkäse **Seite 66**

Veganer Schwarzwälder "Schinkenspeck" **Seite 67**

Gebratene Seitan-Schnitzel **Seite 69**

Gekochtes Seitan, Grundrezept **Seite 70**

Selbstgemachte glutenfreie Allzweck-Backmischung **Seite 71**

Amerikanische Hotdogs **Seite 72**

Tempeh-Salat "Glückliches Meer" **Seite 73**

Vegane Fischstäbchen mit Remouladensauce **Seite 74**

Vegane Bratlinge **Seite 76**

Vegane Lebensmittel-Alternativen **Seite 78-83**

---

unbezahlte Werbung:

**PETAs Veganstart-Programm begleitet Interessierte die ersten 30 Tage lang mit  
Tipps & Tricks zur veganen Lebensweise <https://veganstart.de/>**