

Salat mit Erdbeeren



Zubereitung

- 1** Salatblätter waschen, trockenschleudern, kleinzupfen und auf Tellern anrichten.
- 2** Kirschtomaten waschen, halbieren. Erdbeeren abbrausen, trockentupfen, putzen, vierteln.
- 3** Alle Zutaten auf Tellern oder einer großen Platte platzieren.
- 4** Orangensaft mit Agavendicksaft und Balsamico-Essig verrühren, Walnussöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Mit weißem Pfeffer und etwas Salz abschmecken.
- 5** Dressing über den Salat träufeln und mit gehackten Walnüssen bestreuen. Vollkornbrot oder Baguette dazu reichen.

Für den Salat

2 Romana Salatherzen
250 g Kirschtomaten
500 g frische Erdbeeren
4 EL Walnüsse gehackt

Für das Dressing

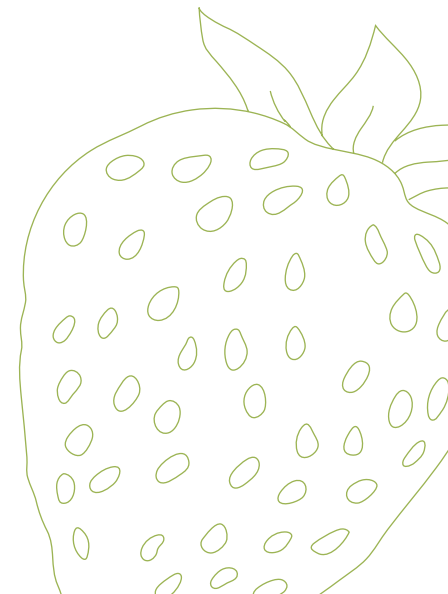
4 EL Orangensaft
4 EL weißer Balsamico-Essig
2 TL Agavendicksaft
3 EL Walnussöl
weißer, gemahlener Pfeffer
Salz

Außerdem

Vollkornbrot oder Baguette



Walnüsse liefern Omega-3-, Omega-6-Fettsäuren und Vitamin B6, die wichtig für Gehirn und Nerven sind.



Karotten-Waffeln mit Spargel



Karotten-Waffeln

260 g Weizenmehl (alternativ glutenfreies Mehl)
400 ml Pflanzenmilch (Soja/Reis/Hafermilch)
2 TL Backpulver
2 EL Öl
220 g Karotten (geraspelt)
0.5 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver
0.5 TL Salz
0.5 TL Pfeffer
0.5 TL Muskatnuss
Öl zum Einfetten

Kräutervinaigrette

2 EL Wasser
2 EL Senf (mittelscharf)
2 TL Agavendicksaft

1 kleine Zehe Knoblauch (zerdrückt)
2 EL Zitronensaft
0.5 TL Salz
2 Prisen Pfeffer
50 ml Olivenöl
2 EL frische Kräuter gehackt

Außerdem

400 g grüner Spargel
2 Prisen Salz
100 ml Wasser
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl

Optional

1 Stange Frühlingszwiebel
2 EL Petersilie gehackt

Zubereitung

- 1** Karotten schälen und fein raspeln.

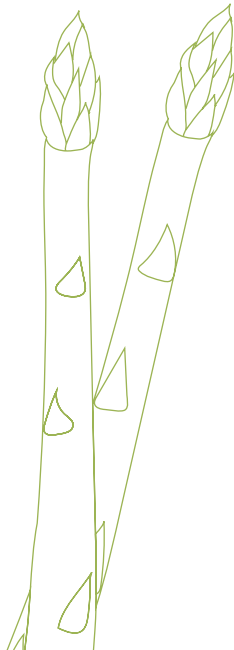
Mehl, Backpulver, Gewürze, Öl und Pflanzenmilch zu einem Teig anrühren. Geraspelte Karotten untermischen.

Waffeleisen leicht einölen und vorheizen.

Waffeln für etwa 6 Minuten leicht knusprig garen.

Wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist. Die ersten Waffeln im Ofen warmhalten, bis auch die weiteren servierfertig werden.
- 2** Spargel am unteren Drittel schälen, dann schräg in 3 Teile schneiden.

Zusammen mit dem Wasser in eine Pfanne geben und für ca. 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze garen, bis das Wasser verdampft ist.
Öl, Zitronensaft und Salz
- hinzufügen und weitere 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich rühren. Der Spargel sollte eine leichte Bräune und noch etwas Biss haben.
- 3** Für die Kräutervinaigrette alle Zutaten verrühren.
- 4** Spargel auf den Waffeln anrichten und etwas Vinaigrette darüber geben. Nach Wunsch dekorieren.



Joghurt-Kuchen mit Himbeeren



Für den Boden

300 g Mehl (Type 405 bzw. 00)
120 g vegane Margarine
70 ml Agavendicksaft
1 Päckchen Backpulver
3 EL Wasser

Für die Füllung

1 kg Vanille-Sojajoghurt
2 Packungen (jeweils 40 g)
Vanille-Puddingpulver
150 g vegane Margarine
(geschmolzen)
70 ml Agavendicksaft

Zusätzlich

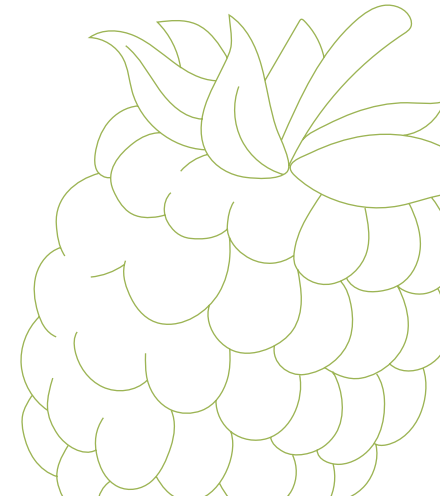
frische Himbeeren



Die Füllung erreicht erst nach dem Abkühlen die richtige Konsistenz.

Zubereitung

- 1** Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
Den Teig für den Boden zubereiten. In einer Rührschüssel alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.
- 2** Die Springform (26 cm) mit Margarine einfetten. Den Teig mit den Händen in die Backform pressen, sodass ein Rand entsteht.
- 3** In einer Rührschüssel die Zutaten für die Füllung mit einem Handrührgerät gut vermengen, sodass keine Klumpen entstehen. Die Füllung in die Backform füllen und 60 Minuten backen.
- 4** Eine Stunde abkühlen lassen und dann für ungefähr 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 5** Die Himbeeren teilweise mit einer Gabel zerdrücken. Den Kuchen mit der Himbeer-Sauce und einigen ganzen Himbeeren servieren.



Kürbisschremesuppe



1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
250 g Karotten (optional)
1 EL Kokosöl
1 Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Stück Ingwer (15 g), gehackt
1 Dose Kokosmilch oder andere Pflanzenmilch (400 ml)

480 ml Gemüsebrühe
1 TL rotes Paprikapulver
½ TL Kurkuma
½ TL Koriander
Salz und Pfeffer nach Geschmack



Probier verschiedene Toppings, wie Kürbiskerne, Kichererbsen oder Petersilie aus.

Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 2** Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben. Den Kürbis und die Karotten in kleinere Stücke schneiden. Mit Olivenöl bepinseln in ein Backblech legen. Etwa 30 Minuten rösten, bis das Kürbisfleisch und die Karotten weich sind.
- 3** Das Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel ca. 6-8 Minuten anschwitzen.
- 4** Knoblauch und Ingwer hinzugeben und unter Rühren eine weitere Minute braten.
- 5** Die Karotten mit dem weichen Kürbisfleisch und den Gewürzen in den Topf geben. Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen.

Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 5-10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Anschließend die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab im Topf pürieren. Bei Bedarf noch einmal nachwürzen und ggf. etwas mehr Brühe hinzugeben, wenn die Suppe noch zu dickflüssig ist.

- 6** Die Kürbissuppe nach Belieben mit gerösteten Kichererbsen, Kürbiskernen, gehackter Petersilie oder anderen Toppings servieren.



Kürbis - Kichererbsen Burger



150 g getrocknete Kichererbsen
250 g Kürbis (entkernt,
geschält, gewogen)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Olivenöl zum Beträufeln
und Braten

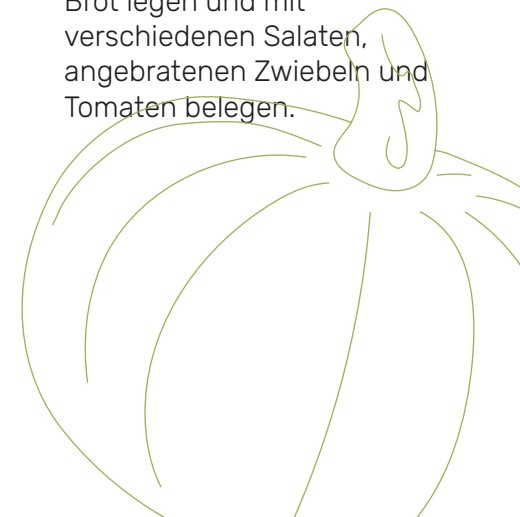
3 Zweige Petersilie
Thymian (frisch oder getrocknet)
25 g Kürbiskerne
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Weinsteinbackpulver
Etwas Pfeffer und Meersalz
Semmelbrösel zum Binden



Beim Einweichen der Kichererbsen
etwas Natriumbikarbonat dazugeben,
damit sie weicher werden.

Zubereitung

- 1** Die Kichererbsen am Vorabend in kaltem Wasser einweichen.
- 2** Den Backofen auf 180° C vorheizen.
- 3** Den Kürbis, die Schalotte und den Knoblauch in Scheiben schneiden, alles in eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln und ca. 20 Min. backen, bis der Kürbis weich ist.
- 4** Die Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.
- 5** Die Hälfte der Kürbismenge fein würfeln. Die andere Hälfte mit dem Knoblauch, der Schalotte und den ungekochten, abgetropften Kichererbsen, Petersilie und Thymian im Mixer fein zerkleinern.
- 6** Die Kürbiskerne fein hacken, zusammen mit dem gewürfelten Kürbis, Zitronensaft, Backpulver, Speisestärke und Pfeffer in die Mix-Masse untermischen. Mit Salz abschmecken. Eventuell mit dem Zitronensaft sparen, damit die Masse nicht zu weich wird.
- 7** Vier flache runde Bratlinge formen, mit Brösel bestreuen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.
- 8** Die Burger in ein zuvor geteiltes und angeröstetes Brot legen und mit verschiedenen Salaten, angebratenen Zwiebeln und Tomaten belegen.



Mousse au Chocolat



240 g Aquafaba (Abtropfgewicht einer Dose Kichererbsen)
150 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao, vegan)

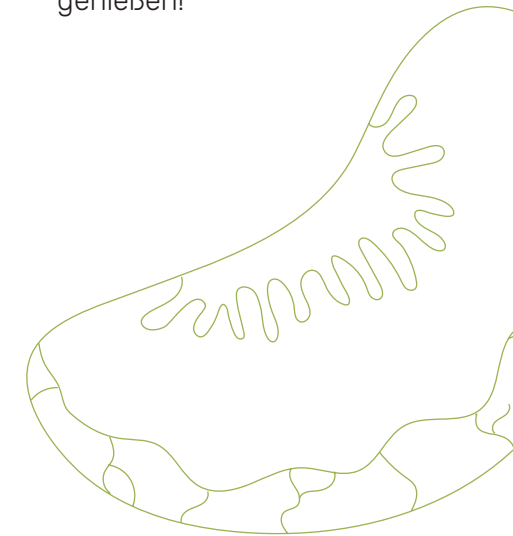
4 kleine Dessertgläschen
Früchte nach Belieben zur Dekoration (z. B. Mandarinen oder Granatapfel)



Eventuell noch etwas Süßungsmittel wie Agavendicksaft oder Rohrzucker dazu geben, dadurch wird der Aquafavaschnee konsistenter.

Zubereitung

- 1** Aquafaba mit dem Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen, bis eine Art Eischnee entsteht. Das kann einige Minuten dauern. Anschließend kalt stellen.
- 2** Schokolade über dem warmen Wasserbad schmelzen und anschließend leicht abkühlen lassen.
- 3** Schokolade vorsichtig unter den Eischnee heben, sodass die Luftbläschen so gut es geht darin enthalten bleiben.
- 4** Vorsichtig in kleine Schälchen abfüllen und einige Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.
- 5** Mit verschiedenen Toppings deiner Wahl dekorieren und genießen!



Was ist Aquafaba?

Das aus den lateinischen Begriffen für „Wasser“ (Aqua) und „Bohne“ (Faba) zusammengesetzte Wort beschreibt das Kochwasser von Hülsenfrüchten.

Diese Flüssigkeit hat vor ein paar Jahren an Bedeutung in der vegetarischen und veganen Küche gewonnen. Denn aus Aquafaba lässt sich ein stabiler Schaum herstellen, der als Ei-Ersatz zum Kochen und Backen, zum Andicken von Speisen und Herstellen von Mayonnaise dient.

Apfel - Sellerie - Suppe



1 Zwiebel
20 g pflanzliches Öl
350 g Knollensellerie
200 g Äpfel
600 ml Wasser
2 TL Gemüsebrühe

½ TL Salz
Pfeffer (nach Belieben)
¼ TL Kurkuma
1 Prise Zucker
2 EL Schnittlauch
(zum Garnieren)



*Lecker schmecken Brotcroutons:
Einfach altes Brot in kleine Stücke schneiden
und in etwas Öl herausrösten und vor dem
Servieren in die Suppe geben.*

Zubereitung

- 1** Zwiebel kleinschneiden und mit dem Öl in einem Topf andünsten.
- 2** Sellerie und Äpfel in Stücke schneiden und hinzugeben.
- 3** Das Wasser und die Gemüsebrühe zugeben und für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Pürierstab mixen.
- 4** Salz, Pfeffer, Kurkuma und eine Prise Zucker zugeben und mit Schnittlauch garnieren – fertig!



Polenta mit Steinpilzen und Tomaten



550 ml pflanzliche Milch
(Soja/Reis/Hafermilch)
150 g Polentagries
100 g getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel

4 Tomaten
4 EL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer (nach Belieben)

Zubereitung

- 1** Milch und Salz in einem Topf aufkochen. Gries einrühren und nochmals aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Herd ausschalten und die Polenta für 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- 2** Pilze kurz in heißem Wasser einweichen, ausdrücken und grob schneiden. Zwiebel und Tomaten würfeln.
- 3** Zwiebel mit Öl in einer Pfanne andünsten. Pilze zugeben und kurz anbraten. Dann die Tomaten mit etwas Wasser hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten erhitzen.
- 4** Polenta würzen und mit Schnittlauch und Pilz-Tomaten-Mischung anrichten - fertig!



Schokolebkuchen



500 g Weizenmehl
(Type 405 bzw. 00)
8 g Backpulver
200 g Rohrzucker
40 g Kakao (ungesüßt)

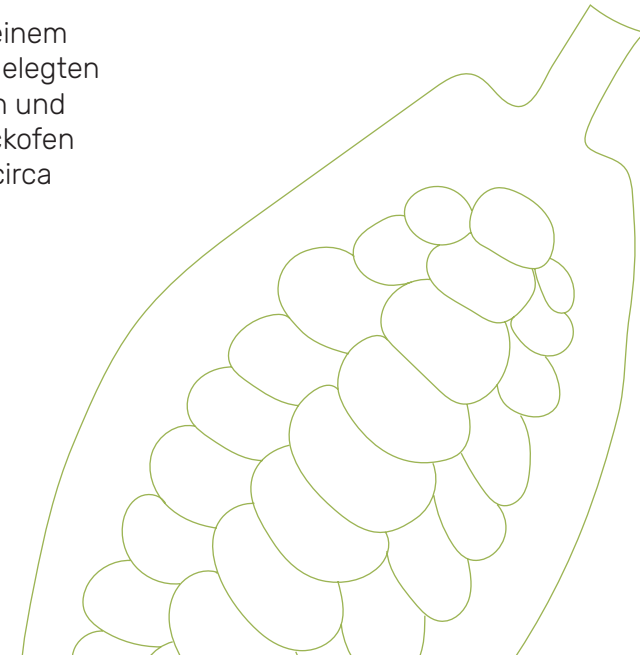
15 g Lebkuchengewürz
40 ml neutrales Pflanzenöl
250 ml pflanzliche Milch
300 g Zartbitterschokolade
2 EL Kokosöl



Wenn ihr keine Ausstechformen habt, dann formt aus dem Teig kleine Bällchen, die ihr etwas plattdrückt. So bekommt ihr ganz einfach Lebkuchen in Kreisform.

Zubereitung

- 1** Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Für den Teig Mehl, Backpulver, Zucker, Kakao und Lebkuchengewürz in einer Schüssel vermischen. Neutrales Pflanzenöl und pflanzliche Milch hinzugeben und zu einem Teig kneten.
- 2** Den Teig auf einer bemehlten Fläche mindestens 5 Millimeter dick ausrollen und mit Ausstechern Sterne, Kreise, Herzen oder andere Formen ausstechen. Die Lebkuchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) circa
- 3** 10–15 Minuten backen. Sobald die Lebkuchen abgekühlt sind, Schokolade und Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen. Die Lebkuchen in der Schokolade wenden und auf einem Gitter abtropfen lassen. Im Anschluss auf Backpapier ruhen lassen, bis die Schokolade fest wird.
- 4** Die Lebkuchen in einem luftdichten Behälter aufbewahren und innerhalb von 3–5 Tagen essen.



Tofu-Rührei



Zubereitung

- 1** Schneide die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe und röste sie kurz im Olivenöl an.
 - 2** Zerbrösele den Tofu mit den Händen oder mit einer Gabel und gib ihn in die Pfanne, schmecke mit Kurkuma, Salz und Pfeffer ab und rühre kräftig um.
 - 3** Am Ende kannst du das Gemisch mit etwas Soja-Joghurt oder auch nur Wasser cremiger machen.
- ! Wenn du den Geschmack von Eiern in deiner veganen Ernährung vermisst, oder einfach nur nach einer cholesterinfreien Alternative suchst, probiere unbedingt dieses Rezept! Die Konsistenz und der Geschmack dieses Tofu-Rühreis kommen echten Eiern ziemlich nahe, während es vollständig vegan und fettarm ist! Es ist außerdem proteinreich und voller gesunder Nährstoffe, sodass du auf jeden Fall voller Energie in den Tag starten kannst!

200 g Naturtofu
2 Frühlingszwiebeln
Etwas Olivenöl
1 TL Kurkuma (für die Farbe)

1 TL Kala Namak (Schwarzes Salz)
Pfeffer
Eventuell Soja-Joghurt oder auch Wasser zum Verdünnen



Dieses Scrambled-Tofu-Rezept ist die beste vegane Alternative für Rührei! Perfekt für ein herzhaftes, gesundes Frühstück oder als Brötchenbelag für kleine Party-Häppchen.



Was ist Kala Namak?

Kala Namak, mit seinem Schwefelgeschmack auch bekannt als schwarzes Salz, verleiht diesem Tofu-Rührei einen Geschmack, der sehr an echte Eier erinnert.

Ganzjährig



Baba Ganoush (Auberginenpaste)



2 Auberginen ca. 500g
3 EL weiße Sesampaste (Tahin)
3 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl

1 bis 2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
Petersilie



Baba Ganoush stammt aus dem Arabischen baba gannuj, was so viel wie „verwöhnter Papa“ bedeutet. Man glaubt, dass Baba Ganoush von einer der Ehefrauen aus dem Harem eines Sultans erfunden worden sein könnte.

Ganzjährig

Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 220 °C vorheizen, die Auberginen waschen und mit einer Gabel ein paar Mal einstechen. Die Auberginen so lange backen, bis sie ganz weich sind und die Haut fast schwarz ist, das dauert ungefähr 30 Minuten. Den Ofen ausschalten, die Auberginen noch nachdämpfen lassen.
- 2** Die noch lauwarmen Auberginen halbieren, das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und über einem Sieb ausdrücken. Das Fruchtfleisch zusammen mit der Sesampaste, dem Zitronensaft und dem Olivenöl im Mixer fein mixen.
- 3** Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zum Auberginenpüree geben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilien- oder Minzeblättchen abzupfen, zusammen mit den Oliven fein hacken und kurz vor dem Servieren auf das Baba Ganoush streuen.
- 4** Dazu gibt es Fladenbrot, mit Sesam und Schwarzkümmel bestreut.



Zucchini - Tomaten - Nudel



4 Zucchini
6 Tomaten
200 g Spaghetti
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer (nach Belieben)



Anstelle von Zucchini können auch Karotten verwendet werden, oder auch beide Gemüse zusammen.

Zubereitung

- 1** Die Zucchini mit dem Messer oder einem Gemüseschäler lang und fein schneiden (Konsistenz wie Spaghetti).
- 2** Die Tomaten klein würfeln und beiseite stellen.
- 3** Die Nudeln kochen und zwei Minuten vor Ende der Kochzeit die Zucchinistreifen zugeben. Dann alles abgießen.
- 4** Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles vermischen - fertig!



Beeren - Kokos - Dessert



200 g frische Beeren
20 g Zucker
400 ml Kokosmilch
40 g Speisestärke

4 EL Mandelraspel
1 Päckchen Vanillezucker

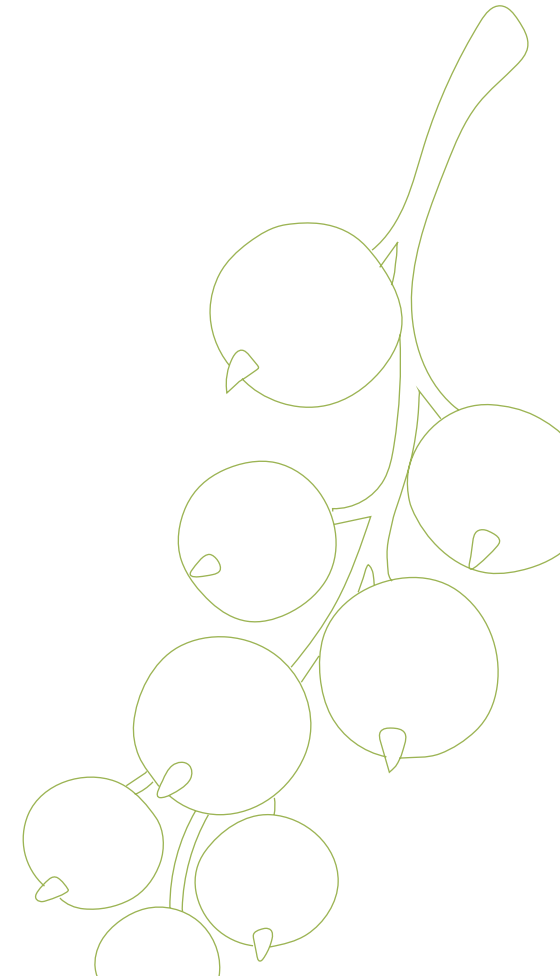
Etwas Zucker oder Ahornsirup
zum Nachsüßen nach Geschmack



Die Früchte für das Topping können variieren. Lasst euch von den Angeboten des Sommers inspirieren! Pfirsiche, Kirschen, Erdbeeren, ...

Zubereitung

- 1** Die Beeren mit dem Zucker vermischen und zu gleichen Teilen in Schüsselchen verteilen.
- 2** Die Speisestärke mit etwas Kokosmilch glattrühren. Die restliche Kokosmilch aufkochen. Speisestärke-Mischung einrühren und zusammen kurz aufkochen. Dann vom Herd nehmen und Mandelraspeln und Vanillezucker unterrühren.
- 3** Die Creme über die Beeren schütten, auskühlen lassen und für mindestens 30 Minuten kühlstellen.
- 4** Mit den Kokosraspeln, frischen Beeren und Minzeblättern garnieren und genießen!



Tabouleh



- 50 g Couscous
- 50 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- Chili-Flocken
- Salz
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup (optional)
- 3 EL Olivenöl
- 200 g Petersilie
- 8 Stiele Minze



Tabouleh ist ein Salat aus der arabischen und speziell der libanesischen und syrischen Küche. Anstelle von Couscous kannst du auch Bulgur verwenden.

Zubereitung

- 1** Couscous in einer Schale mit heißer Brühe übergießen und abgedeckt 5 Min. quellen lassen.
- 2** Tomaten und Frühlingszwiebel klein würfeln. Beides in eine Schüssel geben. Mit Salz, Chiliflocken, Zitronensaft, Öl, Ahornsirup und dem Couscous vermischen.
- 3** Petersilie und Minze klein hacken und dazugeben. Das Tabouleh kann sehr viel Minze und Petersilie vertragen.



Fridas vegane Mayonnaise



100 ml Soyamilch (ohne Zucker)
1 EL Zitronensaft
100 ml Samenöl (bei Bedarf
etwas mehr hinzufügen)
Kräuter nach Geschmack
(Minze, Basilikum, Petersilie)

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Mixstab mixen und währenddessen langsam nach und nach das Öl hinzugeben, bis die Mayonnaise eine feste Konsistenz hat.



Mit Brot servieren oder als Beilage verwenden.

Hummus



- 1 Dose gekochte Kichererbsen
- 3 EL weiße Sesampaste (Tahin)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 1 große Prise Salz
- 80 ml kaltes Wasser
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Knoblauch grob hacken. Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Abgetropfte Kichererbsen, Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Olivenöl und Wasser in einem Mixer fein pürieren. Falls der Hummus zu fest ist, noch etwas Wasser zugeben. Hummus mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



Um dem Hummus andere Farben und Geschmäcker zu geben, kann man gekochte Karotten, Kürbis oder Rote Beete beifügen.

Maximilians Zauberwasser



Beim Kochen entstehen Reste, aber die müssen nicht sofort im Abfall landen! Dieses aromatisierte Wasser (oder „Zauberwasser“) kann mit deinen Obst- und Gemüseresten ganz einfach hergestellt werden und gibt dir nebenbei einen ordentlichen Immunboost.

Einige Inspirationen für besonders leckere Kombinationen findest du bei den Tipps, aber du kannst selbst kreativ werden und dich deinen Bedürfnissen anpassen. Schneide deine Reste dafür etwas klein und gib sie in kaltes Wasser (still oder mit Kohlensäure). Lass die Mischung für mindestens 20 Minuten ziehen, um einen intensiveren Geschmack zu erhalten. Je länger desto besser!



- Erdbeeren oder Himbeeren, Zitrone, Basilikum
- Wassermelone, Minze, Chili
- Traube, Orange, Rosmarin
- Limette, Thymian, Gurke

Gin - Basilikum Mocktail



Ohne Reue genießen!

60 ml alkoholfreier Gin
30 ml frischer Zitronensaft
15 ml Zuckersirup
8-12 Basilikumblätter
Eine Zitronenscheibe oder
weitere Basilikumblätter für die
Garnitur

Zubereitung

Gib alle Zutaten mit Eis in einen
Shaker (oder Ähnliches).

Schüttele den Shaker bis dein
Mocktail eine grünliche Farbe
annimmt.

Gib Eiswürfel in dein Glas und
gieße den Mocktail durch ein
feines Sieb in dein Glas.

Garniere deinen Mocktail nach
Wunsch.



*Du kannst Zuckersirup ganz
einfach selbst herstellen.
Löse den Zucker in kochendem
Wasser auf (1 Tasse Zucker auf 1
Tasse Wasser) Nach dem Abkühlen
kannst du ihn abfüllen und
im Kühlschrank lagern.
(3-4 Wochen Haltbarkeit)*