

Rechberger Heidemarie

Vegane Rezepte mit Dinkel- und Weizenmehl



Über 70 Rezepte als
Gratis-Download, des
aufgelassenen veganen
Rezepteblogs

www.veganpowercooking.at

Kapitel 1

Pikantes



Dinkelschöberlsuppe

Ein Rezept mit dem Eiersatz MyEy, hier pikant verwendet in Form von Biskuitschöberl.



KATEGORIE	SUPPE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 4 Personen

Zutaten Dinkelschöberl:

200ml Wasser

150g Dinkelvollkornmehl

20g MyEyweiß

5g MyEygelb

2 EL gehackte, frische Petersilie

1 EL Olivenöl

2 TL Weinsteinbackpulver (z.B. Biovegan)

1 TL Kräutersalz

Pfeffer

Zutaten Gemüsebrühe:

1500ml Wasser

1 mittlere Zwiebel

400g Suppengemüse nach Belieben (Karotten, Sellerie, Pastinaken ...)

1 1/2 EL Olivenöl

1 1/2 EL Gemüsebrühpulver

gehackte Petersilie

Pfeffer

1 EL Olivenöl zum Bestreichen

Zubereitung:

Backrohr auf 220C° Ober/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten für die Dinkelschöberl zu einem homogenen Teig vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech 2cm dick aufstreichen. Ca. 7 min backen, bis die Oberfläche sich dezent zu bräunen beginnt. Nun die Schöberl aus dem Backofen nehmen mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen und nochmals 3 min backen und dann auskühlen lassen. Für die Suppen das Suppengemüse schälen und in dickere Juliennestreifen bzw. die Karotten in halbe Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel mit der Schale halbieren und scharf von beiden Seiten anbraten, dann das restliche Gemüse dazugeben und weiter unter Rühren anbraten bis das Gemüse etwas angeröstet ist. Mit Wasser aufgießen, Gemüsebrühpulver und Pfeffer dazugeben und noch etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebeln entfernen und evtl. aufheben für andere Gemüsegerichte. Die Suppe mit gehackter Petersilie und gemeinsam mit den in Rauten geschnittenen Dinkelschöberln anrichten.

Tomaten-Basilikum-Bruschetta

Als Vorspeise, zur eine Antipastiplatte, als Fingerfood für eine Party, oder einfach zu einer



KATEGORIE	FINGERFOOD
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

Zutaten:

3-4 Baguettebrötchen je nach Größe

3 große Fleischtomaten

1-2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

3 EL Olivenöl

ca. 10 Basilikumblätter frisch

Meersalz grob,

grober frischgemahlener Pfeffer

einige schöne Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen, bis sich die Haut leicht abziehen lässt. Die geschälten Tomaten halbieren, den weichen Innenteil mit den Kernen entfernen und den festen Teil würfelig schneiden. Zwiebel sehr feinkwürfelig schneiden, Knoblauch pressen, Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und alles mit 1 EL Olivenöl vermischen. Brötchen aufschneiden und je nach Größe der Länge nach halbieren. Mit 2 EL Olivenöl beidseits bepinseln und bei 220°C Ober/Unterhitze im vorgeheizten Rohr backen bis sie goldbraun und knusprig sind aber innen noch schön weich. Die Tomatenmischung darauf

verteilen und mit Meersalz und Pfeffer bestreuen und sofort mit einigen Basilikumblättern garniert servieren.

Mac & Cheese Muffins

Sie schmecken warm und kalt und sind ein Hit bei jeder Party und beim Picknick.



KATEGORIE	FINGERFOOD
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 16 Muffins

Zutaten:

340 g Seidentofu

300 g sehr kleine Teigwaren (Hörnchen) ungekocht

250 g veganer Käse schmelzend (z.B.: Jeezo Monti von Vegourmet)

100 g kleine Karottenwürfel

100 g Erbsen frisch oder tiefgekühlt

100 ml Sojasahne (z.B.: Sojacuisine)

50 g Margarine zimmerwarm

15 g MyEiweiß

5 g MyEigelb

45 g Maisstärke

2 Knoblauchzehen

2 EL gehackte Petersilie

1 ½ TL Kala Namak

1 gehäufter TL Backpulver

Pfeffer

Zubereitung:

Die Karottenstückchen und die Erbsen gemeinsam mit den Hörnchen bissfest kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Seidentofu, Margarine, Eiweiß und Eigelb, Maisstärke, gehackte Knoblauchzehen, Backpulver, Kala Namak und Pfeffer im Standmixer cremig pürieren. Die Masse mit dem Nudel-Gemüse Gemisch vermischen und 150 g des veganen Käses sowie die Petersilie dazugeben. Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen, in die Mac & Cheesemasse 50 ml Sojasahne einrühren und nun in die Förmchen aufteilen und mit dem Löffel etwas fest drücken. Die restliche Sojasahne mit dem restlichen Käse vermischen und als Topping auf die Muffins setzen. Die Muffins im vorgeheizten Backrohr bei 200°C Ober/Unterhitze 25 min backen, kurz überkühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter setzen. Die erkalteten Muffins mit Petersilie bestreut servieren.

Bärlauchspätzlepfanne mit Tofuspeck

DAS Gericht für alle Bärlauch und Spätzle Fans - der Tofuspeck mach es herrlich deftig.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 4 Personen

Zutaten Spätzle:

600g griffiges Weizenmehl (Typ 480)

ca. 500ml Wasser kalt

150g Bärlauch gewaschen und trocken geschleudert

15g MyEyweiß

5g MyEygelb

1 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 Messerspitze Natron

Pfeffer

eine Prise Muskat

Weitere Zutaten:

250g fester Bio-Tofu geräuchert

2 EL neutrales Pflanzenöl

1 mittelgroße Zwiebel

2 EL Sojasauce

250ml Sojacuisine

gehackte Petersilie

Kräutersalz

Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauch fein hacken und in Olivenöl anbraten, bis er zusammengefallen ist, dann abkühlen lassen. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in Öl bei hoher Hitze scharf anbraten, bis er rundherum cross ist, dann mit der Sojasauce ablöschen, die feinwürfelig geschnittene Zwiebel dazugeben und glasig anbraten. Bärlauch mit den restlichen Zutaten des Spätzleteiges zu einem zähen Teig verarbeiten und durch einen Spätzlehobel in kochendes Salzwasser einkochen. Die fertig gekochten Spätzle abseihen und mit etwas kaltem Wasser abspülen. Die Spätzle in die Pfanne mit dem Tofuspeck geben, die Pflanzensahne dazugeben und nachmals kurz erhitzen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren. Dazu schmecken sehr lecker gebratene Zwiebelringe.

Tortellini con pinoli e spinaci

So schmeckt der Sommer - ein schnelles unkompliziertes Gericht ist einfach perfekt dafür.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 2-3 Personen

Zutaten:

250g vegane Tortellini, Fertigware

250g Blattspinat frisch oder TK

250 ml Sojasahne (Sojacuisine)

1 mittlere Zwiebel

50g Pinienkerne

3-4 Knoblauchzehen

1 kleine Handvoll getrocknete Tomaten ohne Öl

2 EL Olivenöl

1 EL Hefeflocken

1 TL getrocknet italienische Kräuter oder 1 EL gehackte frische Kräuter gemischt

Salz

Pfeffer

Chili

Zubereitung:

Pinienkerne trocken etwas anrösten, immer dabei umrühren (Achtung sie verbrennen sehr leicht) und dann zur Seite stellen. Die Tortellini in Salzwasser mit etwas Öl bissfest kochen. Zwiebel schälen, würfelig schneiden, die getrockneten Tomaten in

Streifen schneiden und beides in Olivenöl anbraten. Den Spinat waschen, schleudern, in 2cm Breite schneiden, in mehreren Portionen zum Zwiebel geben und solange anbraten, bis er zusammengefallen ist. Knoblauch pressen und dazugeben sowie die Sojasahne, einmal kurz aufköcheln, nun die Hefeflocken dazugeben und mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die gekochten Tortellini und die Hälfte der Pinienkerne dazugeben, vorsichtig durchmischen und mit den restlichen Pinienkernen und etwas veganem Parmesan bestreut servieren.

Krautstrudel mit Käse vegan

Besonders mit zartem Frühlkraut ist dieser schnell zubereitete Strudel einfach ein Gedicht.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

550g zartes Weisskraut

200g fertiger (Vollkorn)Strudelteig

200g veganer Sauerrahm (z.B.: Joya Crème)

130g Seidentofu

120g veganer Käse, schmelzfähig

1 mittlere Zwiebel

1 kl. Bund Petersilie

2 EL Olivenöl

1 EL Maisstärke

1 TL Kräutersalz

1/2 TL Kümmel gemahlen

Salz, Pfeffer

Olivenöl für die Strudelblätter

Sojasahne zum Bestreichen (z.B.: Sojacuisine)

Zubereitung:

Die Zwiebel feinkwürfelig schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Kraut fein hobeln oder schneiden und dazugeben, Kümmel, Salz und Pfeffer dazugeben und unter gelegentlichem Rühren

weichdünsten, zum Schluss die gehackte Petersilie dazugeben. Käse raspeln und mit Seidentofu, Crème, Maisstärke und Kräutersalz im Standmixer mixen. Das Backrohr auf 200°C vorheizen. Die Strudelblätter zu jeweils 3 Lagen auf ein leicht feuchtes Geschirrtuch auflegen und dazwischen mit etwas Olivenöl bestreichen. In der Mitte die Käsesauce aufbringen, das Kraut darüber geben, die Ränder 2-3 cm einschlagen und den Strudel einrollen. Die 2 Strudeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, die Oberseite mit einer Gabel mehrmals anstechen und mit Sojasahne bestreichen. Die Strudeln 30-35 min backen bis sie goldbraun sind. Mit Schnittlauchsauce und grünem Salat servieren.

Karfiol-Käselaiabchen vegan

Sehr leckere Bratlinge - der Karfiol gibt eine Geschmackskombination mit dem Käse.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 10 Laibchen/Bratlinge

Zutaten:

650g Karfiol

150g Brösel

100g veganer Käse gerieben, schmelzfähig

1/2 Stange Lauch

3 EL Sojamehl

1 TL frischer Thymian gehackt oder entsprechend getrockneter

1/2 EL frischer Oregano gehackt oder entsprechend getrockneter

1 TL Johannisbrotkernmehl

Kräutersalz, Pfeffer

Brösel zum Wälzen

neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

Den Karfiol in Röschen teilen und dämpfen oder kochen bis er weich ist und dann mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Den Porree halbieren, waschen und feinnudelig schneiden. Karfiol und Porree mit den restlichen Zutaten mischen, abschmecken und 10 Laibchen formen und sofort in Brösel wälzen. Laibchen in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten ausbacken und danach mit Küchenpapier das überschüssige Fett aufnehmen.

Quiche mit Weißkraut und Tofuspeck

Deftig mit Kraut und Räuchertofu und absolut harmonisch dazu der Dinkel-Quichteig.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Springform, 26cm DM

Zutaten Quicheteig:

150g Dinkelvollkornmehl

150g Dinkelweißmehl

150g kalte Margarine

50ml kaltes Wasser

1 gestrichener TL Salz

Weitere Zutaten:

1 Weißkrautkopf (ca. 600g fertig gehobelt)

2 mittlere Zwiebel

250g Räuchertofu

3 EL Olivenöl

1 EL Sojasauce

Pfeffer

Zutaten Guß:

300ml ungesüßte Pflanzenmilch

100g Cashewnüsse, nicht geröstet, nicht gesalzen

50ml Olivenöl

50g Maisstärke

30g Hefeflocken

3 Knoblauchzehen

1 EL Zitronensaft

1-2 EL gehackte Petersilie

2 TL Senf

2 TL Kräuter der Provence

Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Quicheteig beide Mehlsorten mit dem Salz vermengen und mit der kalten Margarine abbröseln, dann das Wasser zugeben und rasch zu einem homogenen Teig kneten. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, den Teig rund auswalken, in die Springform legen und den Rand gut 5 cm hochziehen. Das Weißkraut entstrunken und fein hobeln, Zwiebel feinwürfelig schneiden. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl scharf anbraten bis er rundherum braun und knusprig ist, sodann mit der Sojasauce ablöschen. Nun die Zwiebel dazu geben, anbraten bis sie glasig ist und anschließend etwas pfeffern. Alle Zutaten für den Guss im Standmixer cremig mixen, die Kräuter dann per Hand unterrühren und mit dem gehobelten Weißkraut und den Tofuspeckwürfeln vermengen. Die Füllung auf dem vorbereiteten Teig verteilen, glattstreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober/Unterhitze rund 45min backen. Die Quiche vor dem Anschneiden in etwa 15 min ruhen lassen.

Schnelle Champignontortellini

Ein superschnelles veganes Gericht, das noch dazu jedem unglaublich lecker schmeckt.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

2 Pkg. à 250g vegane Tortellini (z.B.: Champignontortellini von PURAL)

250g Champignons

200ml Sojasahne (z.B.: Sojacuisine)

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 EL Sojasauce

1 EL gehackter Petersilie

1 TL Senf

1 TL Maisstärke

1/2 TL Rosmarin

1/2 TL Thymian

5 Kapernbeeren eingelegt

Kräutersalz

Zubereitung:

Salzwasser für die Tortellini zum Kochen bringen und diese nach Packungsanleitung kochen. Währendessen Zwiebel sehr fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen, Champignons feinschneidrig schneiden, dazugeben und 5 min weiterdünsten. Soja-

sauce, Senf, Kapernbeeren, Kräutersalz, Rosmarin und Thymian zugeben, Sojasahne mit Maisstärke verrühren und unterrühren, kurz aufkochen lassen. Petersilie zugeben, abschmecken und unter die gekochten Tortellinis mischen und mit Blattsalat servieren.

Romanesco Quiche

Romanesco eignet sich herrlich für diese Rezept, mit in einem kalorienarmen Tofu-Öl Teig.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Springform, 26cm DM

Zutaten Tofu-Öl Teig:

300g Dinkelvollkornmehl

100g Sojajoghurt natur

100g Olivenöl

75g Tofu

1 TL Salz

Zutaten Gemüsefülle:

1 Romanesco

1 roter Paprika

2 große Zwiebeln

2 EL Öl

eine gute Prise Kräutersalz, Pfeffer

Zutaten Guß:

150g Sojasahne (z.B.: Sojacuisine)

150g Tofu

100g Sojajoghurt natur

2 EL Hefeflocken

2 EL Maizena

1 gehäufte TL Kräutersalz

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

optional: 70g veganen Käse gerieben, schmelzfähig

etwas Sojasahne zum Bestreichen

Zubereitung:

Für den Teig Tofu mit Sojajoghurt im Blender cremig mixen, Olivenöl einmixen und mit dem Salz dem Dinkelvollkornmehl zufügen und gut durchkneten. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, den Teig mit den Händen darauf verteilen und einen 7 cm hohen Teigrand formen. Backofen auf 180°C vorheizen. Den Romanesco in Röschen teilen, kurz blanchieren oder in den Dampfgarer für 5 min geben, kalt abspülen, abtropfen lassen und auf dem Quicheteig verteilen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und fein ringelig schneiden, in Olivenöl 5 min anschwitzen, den Paprika würfelig schneiden, dazugeben und weiter 3 min anbraten, salzen und pfeffern und über den Romanesco verteilen. Für den Guß alle Zutaten im Blender cremig mixen und über den Gemüsebelag gießen. Optional mit veganem Käse bestreuen, mit etwas Sojasahne bestreuen und 35 - 40 min backen.

Bulgur-Gemüse-Pfanne mit Tempeh

Ein super Ruck-Zuck Gericht, das man mit verschiedenen Gemüsesorten variieren kann.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 1/2 Tassen Bulgur

3 Tassen Wasser

1 EL Gemüsebrühe

300g frischen Blattspinat

1 Melanzanie, mittelgroß-groß

200g Tempeh

2 mittlere Zwiebel

4 Knoblauchzehen

4 in Öl eingelegte Tomaten

3 EL Olivenöl

2 EL Sojasauce

1 TL Basilikumpesto oder Basilikum frisch, gehackt

1 TL Oregano

1/2 TL Thymian

1/2 TL Rosmarin

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bulgur mit Wasser und Gemüsebrühe aufkochen und dann 20 min auf kleiner Flamme fertig köcheln, die letzten 10 min ohne Deckel. Spinat waschen, in der Salatschleuder trocken schleudern und in 1-2 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebel fein schneiden und in 2 EL Olivenöl anrösten, Melanzanie in kleine Würfel schneiden und ebenfalls etwas anrösten. Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden und zugeben. Spinat nach und nach zugeben, Hitze reduzieren und immer wieder umrühren, bis der gesamte Spinat zusammengefallen ist. Pesto und Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tempeh in Scheiben schneiden, mit den Händen zerbröseln und in einem EL Olivenöl scharf anrösten, mit der Sojasauce aufgießen und kurz weiterbraten bis diese aufgenommen ist. Unter die Bulgurpfanne mischen und mit frischem Salat servieren.

Burger Patties mit Linsen & Tempeh

Leckere Burgerpatties sind die Basis für jeden guten Burger - wir machen sie vegan!



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 8-10 Burger

Zutaten:

2 Dosen Linsen à 240g Abtropfgewicht

200g Tempeh

150g Walnüsse

190g Dinkelvollkornmehl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 TL Basilikumpesto

1 TL Salz

1 TL frisch gemahlener Pfeffer

etwas neutrales Öl für den Plattengrill oder die Pfanne

Zutaten Garnitur:

Remouladen- oder Cocktailsauce, vegan

2-3 Tomaten

einige Salatblätter

1 Zwiebel

2-3 Essiggurken

evt. Senf, Ketchup, Majonäse

vegane Burgerbrötchen

evtl. veganer Scheibenkäse, schmelzfähig

Zubereitung:

Die Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen, danach fein mahlen. Die Zwiebel sehr fein würfelig schneiden und in Olivenöl etwas anrösten bis sie glasig und leicht braun ist. Die Linsen abseihen und durchspülen und abtropfen lassen, Tempeh in Würfeln schneiden und zugeben und gemeinsam mit der gerösteten Zwiebel in einem guten Standmixer pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben und die gemahlene Walnüsse, das Mehl, den fein gehackten Knoblauch und die Gewürze einkneten. Nun per Hand Burger formen (in gewünschter Dicke) oder einen Burgerformer benutzen. Kontaktgrill vorheizen, die Platten mit etwas Öl bestreichen und die Burger darin braten bis sie die gewünschte Bräune haben, evt. eine Scheibe Pflanzen-Käse in der letzten halben Minute darauflegen, damit er etwas schmilzt Burger-Brötchen halbieren, den unteren Teil mit frischem Salat belegen, veganen Burger darauflegen, dann die Saucen und oben auf noch mit Tomatenscheiben, Zwiebelringen und Essiggurkenscheiben garnieren, Burgerdeckel darauf - fertig! Am Besten mit Potato Wedges oder Pommes frites servieren!

Spätzle vegan

Hier passt Konsistenz, Farbe und Geschmack - perfekte Spätzle als sehr beliebte Beilage.



KATEGORIE	BEILAGE
LEVEL	LEICHT
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 4 Personen als Beilage

Zutaten:

ca. 250-350ml Wasser

150g Dinkelweißmehl Typ 630 oder 750

75g Maisgrieß (Polentagrieß)

75g Dinkelvollkorngrieß

2 EL Sojamehl

2 TL Johannisbrotkernmehl

1 TL Salz

1 Msp. Kurkuma

Olivenöl, Salz

Zubereitung:

Einen großen Topf Wasser mit etwas Salz und einem Schuss Pflanzenöl zum Kochen bringen. Alle Zutaten verrühren und so lange Wasser begeben und rühren, bis sich ein homogener, zäher Teig gebildet hat den man gut durch einen Spätzlehobel- oder Sieb streichen kann. Sind die Spätzle alle ins Wasser gestrichen, die Hitze reduzieren und das Wasser nur leicht köcheln lassen, bis die Spätzle an die Oberfläche kommen - noch etwa 5 min bei geringer Hitze ziehen lassen. Die Spätzle nun abseihen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und in etwas Olivenöl und Salz schwenken.

Kapitel 2

Kuchen & Strudel



Rhabarbar Strudel

Karamellisierte Rhabarber mit veganer Topfenfüllung in einem knusprigen Strudelteig.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 2 Strudel

Zutaten:

1 Pkg. veganer Strudelteig (z.B. Tante Fanny Strudelteig)
900g Rhabarber
120g Bio-Rohrzucker (Wiener Zucker)
1000g Sojajoghurt natur (mind. 24 Stunden in einem Sieb, mit einem Tuch ausgelegt, abgetropft - Endgewicht ca. 500g)
100g Rohrzucker
1 1/2 Pkg. Vanillepuddingpulver
70g Pistazien gehackt
2 EL Bourbonvanillezucker
1 EL Zitronensaft
etwas neutrales Pflanzenöl zum Bepinseln
(Rohr)Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Rhabarber waschen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden, mit dem Bio-Rohrzucker und 1 EL Bourbonvanillezucker vermischen und das Gemisch in einer heißen Pfanne unter Rühren karamellisieren. Den Rhabarber im eigenen Saft kurz dünsten (er darf nicht beginnen zu zerfallen) und mit 1 EL Zitronensaft, verrührt mit 1 EL Vanillepuddingpulver abbinden und dann abkühlen lassen. Abgetropftes Sojajoghurt mit dem restli-

chen Vanillepuddingpulver und 1 EL Bourbonvanillezucker und dem Rohrzucker verrühren. Strudelteig auf einem leicht feuchten Geschirrtuch ausbreiten, Oberfläche mit etwas Öl bestreichen und mit den Pistazien bestreuen. Auf einem Drittel die Hälfte der "Topfenmasse" austreichen, darüber die Hälfte der Rhabarberfüllung verteilen. Den Strudel mit Hilfe des Tuches einrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit etwas Öl bestreichen und mit der Gabel einige Male einstechen. Mit dem 2. Strudel genauso verfahren und die Strudel bei 200°C Ober/Unterhitze ca. 20-25 min backen und ausgekühlt mit Staubzucker bestreuen.

Haselnuss-Nougat-Gugelhupf

Dieses Rezept hat schon sehr viele Fans - warum? Probiert es doch aus ... mmmmmhhh!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	LEICHT
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine große Gugelhupfform

Zutaten:

350g vegane Haselnuss-Nougat-Creme (S-Budget von SPAR, andere Marken haben einen anderen Fett- und Zuckergehalt, Rezept evtl. anpassen)

300g Dinkelweißmehl

180g Sojajoghurt natur

130g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

100g Haselnüsse gerieben

100g Apfelmus (z.B. Alnatura/DM)

100ml Sojamilch natur + 1 EL Apfelessig naturtrüb

40g Stärke

1 Pkg. veganes Weinsteinbackpulver (Biovegan)

2 EL Rum

1 EL Bourbonvanillezucker

2 TL Natron

1 Prise Salz

Margarine und Mehl für die Form

Rohrstaubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Backrohr auf 170°C Ober/Unterhitze vorheizen. Sojajoghurt mit der Nougatcreme mit dem Handmixer verrühren und Apfelmus und das Sojamilch-Essig-Gemisch unterrühren. Alles trockenen Zutaten vermischen und mit dem Handmixer die Mischung der anderen Zutaten unterrühren. Die Gugelhupfform mit Margarine ausstreichen und mit Mehl austauben, den Teig einfüllen, glattstreichen und ca. 55 min backen (Stäbchentest). Den Gugelhupf einige Minuten in der Form überkühlen lassen, dann auf ein Teller stürzen und völlig erkaltet mit Staubzucker bestreuen.

Bananen-Schoko-Kuchen marmoriert

Dieser Kuchen ist vollwertig, mit Dinkel & Agavendicksaft und doch herrlich flaumig.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	LEICHT
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für Herzkuchenform

Zutaten:

200g Dinkelvollkornmehl

200g Agavendicksaft

120g Sojajoghurt natur

120ml neutrales Öl

3 überreife Bananen

100g dunkle Schokolade

2 EL Maisstärke

1/2 EL Apfelessig

1 TL Natron

1/2 TL Backpulver

1/2 TL Zimt

1/2 TL Bourbonvanille

1 Prise Salz

etwas Margarine für die Form

etwas Mehl für die Form

Agavenstreusüße (z.B. Alnatura/DM) oder (Rohr)Staubzucker
zum Bestreuen

Zubereitung:

Backofen auf 170°C Ober/Unterhitze vorheizen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Mehl, Maisstärke, Zimt, Vanille, Salz, Natron und Backpulver mischen. Die Bananen zerdrücken, mit dem Sojajoghurt, Agavendicksaft, Apfelessig und dem Öl mischen und kurz mit dem Pürierstab durchpürieren bis die Masse sämig ist. Die trockenen und die feuchten Zutaten vermischen und mit dem Schneebesen gut durchrühren. Nun die Masse halbieren, in die halbe Menge die Schokolade einrühren und nun die helle und die dunkle Masse abwechselnd, patzenweise in die gefettete und bemehlte Form füllen. Mit einer Gabel in kreisenden Bewegungen durch den Teig fahren und diesen dadurch marmorieren. Circa 60 min backen (Stäbchenprobe) und etwas überkühlt aus der Form stürzen. Den Kuchen mit Zucker oder Agavenstreusüße bestreuen.

Veganer American Apple Pie

Der Vorteil einer Apple Pie? Es haben viel mehr Äpfel Platz als in einem Strudel - nom!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Pieform mit 28cm DM

Zutaten Mürbeig:

150g Dinkelvollkornmehl

150g Dinkelweissmehl

175g Margarine (z.B. Alsan)

1 EL Rohrzucker

1 EL Pflanzenmilch

1 TL Salz

Zutaten Fülle:

1500g Äpfel (säuerliche Sorte)

100g Rohrzucker

1 Pkg. Vanillepuddingpulver

3 EL Zitronensaft

etwas Steviaglycosid (oder nochmals 70g Zucker)

Um die Zuckermenge zu reduzieren, verwende ich Stevia. Nicht zu hoch dosiert, in Kombination mit der Süße des Rohrzuckers und der Fruchtsäure der Äpfel, entsteht auch kein Stevia-Eigengeschmack.

1 TL Zimt gemahlen

1 Msp. Muskatnuss gemahlen

Mehl zum Ausrollen

Pflanzenmilch zum Besteichen

Rohrzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Für den Mürbteig beide Mehlsorten mit Salz und Zucker vermischen, die Margarine in Flocken darüber geben und mit den Händen verbröseln. Sojamilch zugeben und zu einem homogenen Teig verkneten und in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank ruhen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und entweder per Hand oder mit einer Küchenmaschine feinblättrig schneiden. Äpfel mit den anderen Zutaten der Füllung vermischen. Backrohr auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Den Teig halbieren, die Hälfte mit Mehl ausrollen, über den Nudelwalker schlagen und in die gefettete Pie-Form heben und diese damit auskleiden. Die Apfelmassen daraufgeben, in der Mitte höher, so daß eine leichte Kuppel entsteht. Die 2. Teighälfte zwischen 2 Stücken Butterbrotpapier oder Backpapier rund auswalken, etwas größer als der Durchmesser der Pie-Form. Oberstes Butterbrotpapier abziehen, eventuell mit dem Keksausstecher mehrere Öffnungen ausstechen, die ausgestochenen Teigteile beiseite legen. Den Oberteil mithilfe des Butterbrotpapiers auf den Apple Pie stürzen, das Papier vorsichtig abziehen und die Ränder zusammenkrepeln. Die ausgestochenen Teile auf der Oberfläche verteilen und nun vorsichtig mit Sojamilch bestreichen und mit etwas Rohrzucker bestreuen. Den Apple Pie ca. 50 min backen und danach in der Form völlig erkalten lassen oder für Ungeduldige: "Warm ist er auch ein Hammer".

Schneller Apfelstrudel mit Blätterteig

Einfach superschnell gemacht und immer wieder lecker - Apfelstrudel hat immer Saison.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	LEICHT
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 2 Strudel

Zutaten:

2 Pkg. veganen Blätterteig (z.B. Spar natur pur)

1,2 kg Äpfel (eher eine säuerliche Sorte)

50 g Rosinen

20 g Puddingpulver

1 EL Rum

2 EL Bourbonvanillezucker

etwas Steviaglycosidpulver oder Zucker nach Geschmack

1 TL Zimt

1 Msp. Nelkenpulver

Pflanzensahne (z.B. Cuisine) zum Bestreichen

Rohrstaubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Für die Apfelfülle die Rosinen mit Rum übergießen, die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und entweder per Hand oder mit einer Küchenmaschine feinblättrig schneiden. Äpfel und Rosinen mit den anderen Zutaten der Füllung vermischen. Die Blätterteigrollen ausrollen und auf dem mitgerolltem Backpapier belassen. Mittig die Hälfte der Fülle verteilen und dann eine Teigseite mit Hilfe des Backpapiers darauflegen, den Rand etwas mit Sojamilch bestreichen und dann die zweite Teigkante darüberlegen und mehrere Zentimeter überlappen lassen, die Enden zusammendrücken. Die Strudel mit Hilfe des Papiers auf das Backblech heben. Den Strudel

mehrmals auf der Oberfläche mit einer Gabel einstechen und mit Sojasahne bestreichen. Mit dem 2. Strudel gleichfalls verfahren. Die Apfelstrudel ein halbe Stunde backen und nach dem Erkalten mit etwas Rohrstaubzucker bestreuen.

Vegane Topfenschnitte

Saftige vegane Topfenfülle kombiniert mit einem feine Mürbteig ... lecker ist das!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine eckige Rahmenbackform mit 30-40 cm.

Zutaten Mürbteig:

200g Dinkelvollkornmehl

200g Dinkelweissmehl

200g Margarine (z.B.: Alsan)

100g Joya Crémese (veganer Sauerrahm)

120g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

15g Sojamehl

5 Tropfen ätherisches Zitronenöl oder Schale einer halben Zitrone

1/2 Pkg. Backpulver

Zutaten vegane Topfenfülle:

1700g Sojajoghurt natur (mind. 24 Stunden abgetropft, in einem Sieb mit Tuch, ~870g Endgewicht)

240g Rohrzucker

100g Joya Crémese (veganer Sauerrahm)

1 Pkg. Vanillepuddingpulver (gelbe Sorte)

1/2 Pkg. Backpulver

10 Tropfen ätherisches Zitronenöl oder Schale einer Zitrone

2 EL Egg Replacer (z.B.: No Egg)

5 EL Wasser

Mehl zum Ausrollen

Rohrstaubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Beide Mehlsorten, Zucker, Sojamehl und Backpulver vermischen, die Margarine hineinbröseln und mit dem Zitronenöl und dem veganen Sauerrahm zu einem homogenen Teig kneten und für 1/2 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. No Egg mit Wasser aufschlagen, die anderen Zutaten vermengen und das aufgeschlagene No Egg unterheben. Backofen auf 180 C° vorheizen. Backform mit einem Backpapier auslegen und 2/3 des Mürbteiges mit etwas Mehl darauf gleichmäßig ausrollen und einige Male mit einer Gabel anstechen. Die vegane Topfenmasse darauf verstreichen, den restlichen Teig dünn ausrollen, in Streifen schneiden und damit ein Gitter auf dem Kuchen auslegen. Kuchen ca. 35 min backen und ausgekühlt mit Staubzucker bestreuen.

Zwetschkenfleck

Ein veganer Zwetschkenkuchen mit Hefeteig & Streuseln, das ist wahrlich was Feines.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 1 Backblech

Zutaten Germteig:

250g Dinkelvollkornmehl

250g Dinkelweissmehl

250ml Sojamilch natur

140g Margarine (z.B.: Alsan)

90g Bio-Rohzucker (von Wiener Zucker)

80g Sojajoghurt natur

18g Trockenhefe

1 Msp. Salz

Zutaten Belag:

2kg Zwetschken

50g veganen Dinkelzwieback

1 EL Bourbonvanillezucker

Zutaten Streusel:

360g Dinkelvollkornmehl

250g Margarine (z.B.: Alsan)

200g Bio-Rohzucker (von Wiener Zucker)

1 EL Bourbonvanillezucker

1 TL Zimt

(Rohr)Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Beide Mehlsorten und Hefe in einer Germteigschüssel vermengen. Die Margarine schmelzen und mit der Sojamilch aufgießen so dass das Gemisch in etwa handwarm ist und mit dem Sojajoghurt und dem Zucker gut verrühren und unter die trockenen Zutaten mengen. Den Germteig gut kneten bis dieser homogen ist und sich vom Schüsselrand löst und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Masse verdoppelt hat, bzw. der Deckel der Germteigschüssel 3x aufgeplopt ist. Einstweilen die Zwetschgen entkernen und halbieren und nochmals bis zu Hälfte einschneiden (siehe Foto unten). Backofen auf 200C° Ober/Unterhitze vorheizen. Nun den Teig nochmals durchkneten und mit etwas Dinkelmehl auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig ausrollen. Zwieback mit Vanillezucker im Blender zu Bröseln mahlen und über den ausgerollten Germteig verteilen. Germteig mit den halbierten Zwetschgen belegen. Die Zutaten für die Streusel mit den Händen zu einer krümeligen Masse verreiben und über die Zwetschgen streuen. Den Zwetschgenfleck 25-30 min backen und überkühlt mit Staubzucker bestreuen.

Mohn-Topfen-Schnitte mit Himbeeren

Ehrenwort, die schmeckt so was von lecker und niemand wird merken, dass sie vegan ist!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine eckige Rahmenbackform mit 30-40 cm

Zutaten Mohnboden:

155g geriebener Mohn

150ml Sojamilch natur

130g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

130g Dinkelvollkornmehl

120g Sojajoghurt

55g Margarine

1 Pkg. Backpulver

1 EL Rum

1/2 TL Bourbonvanille

1/2 TL Zimt

200g Himbeermarmelade zum Bestreichen

Zutaten Topfencreme:

1000g Sojajoghurt natur, 24 Stunden in einem Sieb mit Tuch abgetropft (circa 500g Endgewicht)

600ml aufschlagbare Sojasahne (z.B.: Soyatoo)

120g Rohrzucker gemahlen

50ml Limettensaft (z.B.: von Alnatura/DM)

2 Pkg Sahnesteif

2 Pkg. Agartine (z.B.: Gelier Fix von SPAR Veggie)

1/2 TL Bourbonvanille

2 EL Wasser

Zutaten Himbeergelee:

330g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

1 Pkg. Agartine (z.B.: Gelier Fix von SPAR Veggie)

50g Rohrzucker

Zubereitung:

Backrohr auf 175°C vorheizen. Die weiche Margarine mit dem Zucker flaumig schlagen und die Hälfte des Sojajoghurts und den Rum einrühren. Mehl, Mohn, Vanille, Zimt und Backpulver mischen und gemeinsam mit dem restlichen Sojajoghurt und der Sojamilch in den Teig einrühren. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Rahmenbackform geben, glattstreichen und 30 min backen. Den Mohnboden auskühlen lassen und mit der Himbeermarmelade bestreichen. Die Agartine für die Creme mit Limettensaft und Wasser für 3 min kochen und rasch unter das abgetropfte Joghurt mixen. Zucker und Vanille einrühren und zum Schluss die mit dem Sahnesteif aufgeschlagene Sojasahne unterheben. Die Masse auf den Mohnboden streichen. die Himbeeren köcheln lassen bis sie beginnen zu zerfallen, Agartine zugeben und 3 min kochen lassen. Zucker zugeben und das Himbeergelee pürieren. Die Himbeermasse überkühlen lassen und wenn sie

beginnt etwas einzudicken, vorsichtig auf die Topfenmasse streichen. Die Mohn-Topfen-Schnitte für einige Stunden kalt stellen.

Veganer Zucchinikuchen

Weiche Schokoladenglasur mit Cashews und innen schön saftig mit Walnusstückchen.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	LEICHT
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine eckige Rahmenbackform mit 30-40 cm

Zutaten:

500g Zucchini (mit der Schale gerieben und mit einem Tuch fest ausgedrückt ca. 350g)

350g Dinkelvollkornmehl

300g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

250ml neutrales Pflanzenöl

180g Sojajoghurt natur

100g gehackte Walnüsse

1 Pkg. Backpulver

1 Pkg. Bourbonvanillezucker

1/2 Pkg. Vanillepuddingpulver

3 TL Zimt gemahlen

1 TL Natron

Schokoladenglasur:

100g vegane, dunkle Kuvertüre

60ml Sojasahne (z.B.: Soja Cuisine)

40ml Sojamilch natur

30g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

optional 3 Tropfen Orangenöl

Sonstiges:

3 EL Marillenmarmelade zum Bestreichen

60g grob gehackte Cashewnüsse zum Bestreuen.

Zubereitung:

Backrohr auf 160C° Umluft vorheizen. Sojajoghurt mit Zucker und Öl vermengen. Mehl mit Backpulver, Natron, Backpulver, Vanillepuddingpulver, Zimt, Vanillezucker und den gehackten Walnüssen vermengen. Alles gemeinsam per Hand mit den ausgedrückten Zucchiniraspeln vermengen, den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und 35 min backen (Stäbchentest). Auskühlen lassen und mit der Marillenmarmelade bestreichen. Schokoladenglasur im Wasserbad zubereiten, dazu zuerst Sojamilch und Sojasahne mit dem Zucker erhitzen und dann die zerleinerte Schokolade und das Orangenöl einrühren. Die Glasur unter gelegentlichem Rühren leicht abkühlen lassen, über den Zucchinikuchen verteilen und mit den gehackten Cashewnüssen bestreuen.

Schoko-Marillenkuchen

Dieser Kuchen mit echter Schokolade drinnen passt hervorragend zu den Marillen ... nom!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	LEICHT
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine eckige Rahmenbackform mit 30-40 cm

Zutaten:

750g Marillen

300g Dinkelvollkornmehl

180g Sojajoghurt

150g Bio-Rohrzucker (z.B.: von Wiener Zucker)

110g Margarine

100g Zartbitterschokolade oder Kuvertüre

70ml Sojamilch natur

1 Pkg. Backpulver

1 EL Rum

1 EL Vanillezucker

(Rohr)Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Die zimmerwarme Margarine flaumig rühren und die geschmolzene Schokolade und den Zucker einrühren. Die Hälfte des Sojajoghurts löffelweise einschlagen, ebenso Rum und Vanillezucker und die Masse weiter flaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und gemeinsam mit dem restlichen Sojajoghurt und der Sojamilch unter die Schokoladenmasse rühren. Backofen auf 180°C vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig aufstreichen und mit den entkern-

ten, halbierten Marillen belegen. Den Marillenkuchen 30-35 min backen und anschließend mit Staubzucker bestreuen.

Bananen-Dattel-Nusskuchen

Das Rezept ist ohne Zucker, die natürliche Süße der Bananen und der Datteln reichen aus.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	LEICHT
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Kastenform

Zutaten:

350ml Sojamilch natur

275g Dinkelvollkornmehl

225g Datteln ohne Kern, grob gewürfelt

100g Margarine

75g Walnüsse grob gehackt

2 reife Bananen, zerdrückt

1 EL Sojamehl

1 EL Backpulver

1 TL Natron

1 TL Zimt

Zubereitung:

Backrohr auf 180C° vorheizen. Sojamilch mit den geschnittenen Datteln kurz aufkochen, vom Herd nehmen und die Margarine darin schmelzen lassen, die zerdrückten Bananen dazugeben. Alle trockenen Zutaten vermischen und die Sojamilchmischung unterrühren und in eine gefettete und evt. gebröselte Kastenform füllen und 45min backen (Stäbchenprobe) und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Apfelmusgugelhupf & Mohnvariante

Ein sehr saftiger und flaumiger Gugelhupf mit einer wichtigen Geheimzutat: Apfelmus!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	LEICHT
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine große Gugelhupfform

Zutaten:

500g Apfelmus

270g geschmolzene Margarine

240g Dinkelvollkornmehl

240g Dinkelmehl

260g Bio-Rohzucker (von Wiener Zucker)

2 gehäufte TL Backpulver

2 TL Natron

2 TL Zimt

1 TL Bourbonvanille

1 Msp. Salz

10 Tropfen ätherisches Zitronenöl oder abgeriebene Schale einer Zitrone

Margarine und Semmelbrösel für die Gugelhupfform

Zutaten Schokoladeglasur:

125g Zerbitterschokolade (z.B.: Vivani)

20g Margarine (z.B.: Alsan)

1/2 EL neutrales Pflanzenöl

optional: 3 Tropfen ätherisches Orangenöl

Sonstige Zutaten:

Tortendekor (z.B.: Zuckerherzen und Mimosen von Biovegan, getrocknete Blüten von Sonnentor "Flower-Power" und kandierte Veilchen aus dem Patisserieversand, ...)

Zubereitung:

Backrohr auf 170 C° vorheizen. Die geschmolzene Margarine mit dem Apfelmus verrühren, alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Alles zusammen zu einem geschmeidigen Teig verrühren und in eine gefettete und gebröselte Gugelhupfform füllen. Den Gugelhupf 50-60 min backen (Stäbchenprobe), auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Kuvertüre und die Margarine im Wasserbad (bei geringer Hitze, Wasser darf nie kochen) schmelzen, dann Öl und Orangenöl einrühren und die fertige Glasur über den Gugelhupf gießen und verteilen. Die halb feste Glasur mit Tortendekomaterial bestreuen.

DIE MOHNVARIANTE

Zutaten:

500g Apfelmus

270g geschmolzene Margarine

120g gemahlener Mohn

120g Dinkelvollkornmehl

240g Dinkelmehl

260g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

2 gehäufte TL Backpulver

2 TL Natron

2 TL Zimt

1 TL Bourbonvanille

1 Msp. Salz

10 Tropfen ätherisches Zitronenöl oder abgeriebene Schale einer Zitrone

Margarine und Semmelbrösel für die Gugelhupfform

Zutaten Zitronenglasur:

150g (Rohr)Staubzucker

Saft einer halben Zitrone

5 Tropfen ätherisches Zitronenöl oder Schale einer halben Zitrone

Sonstige Zutaten:

Tortendekor (z.B.: Mimosen von Biovegan, getrocknete Blüten von Sonnentor "Flower-Power" und kandierte Veilchen aus dem Patisserieversand, ...)

Zubereitung:

Backrohr auf 170 C° vorheizen. Die geschmolzene Margarine mit dem Apfelmus verrühren, alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Alles zusammen zu einem geschmeidigen Teig verrühren und in eine gefettete und gebröselte Gugelhupfform füllen. Den Gugelhupf 50-60 min backen (Stäbchenprobe), auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Rohrstaubzucker, Zitronensaft und Zitronenöl miteinander verrühren und die fertige Glasur über den Gugelhupf gießen und verteilen. Die feuchte Glasur mit Tortendekomaterial bestreuen.

Marmorgugelhupf vegan

Der Österreicher wichtigster Gugelhupf geht auch vegan - und ist flaumig & lecker!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	LEICHT
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine große Gugelhupfform

Zutaten:

330g Mehl

250g Margarine, weich (z.B.: Alsan)

250g Rohrzucker

180g Sojajoghurt natur (z.B.: Joya)

20g Maisstärke

2 EL No-Egg (oder anderen Eiersatz)

4 EL Wasser

1 Pkg. Backpulver

ca. 3 EL Sojamilch natur

1 Prise Salz

20g Kakaopulver

20g (Rohr)Staubzucker

4 EL Sojamilch

Margarine und Brösel für die Gugelhupfform

Rohrstaubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Backofen auf 180 C° vorheizen und eine Gugelhupfform etwas mit Margarine einstreichen und mit etwas Brösel bestreuen. Die weiche Margarine flaumig rühren, den Zucker nach und nach einrieseln lassen und immer weiter rühren, Salz begeben. Joghurt löffelweise sehr gut einmixen, so dass eine homogene Masse entsteht. No-Egg und das Wasser, mit Hilfe des Mixers aufschlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Mehl, Maisstärke und Backpulver mischen und gemeinsam mit den 3 EL Sojamilch per Hand unterheben. Ein gutes Drittel des Teiges zur Seite geben, Sojamilch, Staubzucker und Kakao einrühren. Nun die beide Teige mit einem großen Löffel abwechselnd in Schichten in die Gugelhupfform füllen und dann mit einer großen Gabel schlangenlinienförmig einmal durch den Kuchenteig ziehen (so entsteht die besondere Marmorierung). Marmorgugelhupf ca. 40 min backen (Stäbchenprobe), auf ein Kuchengitter stürzen und völlig ausgekühlt mit Puderzucker bestreuen.

Bananenschnitte

Bitte, gibt es irgendeinen Menschen auf der Welt der keine Bananenschnitte mag?



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL-SCHWER
ZEITBEDARF	MITTEL-LÄNGER
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine eckige Rahmenbackform mit 30-40 cm

Zutaten Schokoladebiskuit:

240g Dinkelvollkornmehl

300ml prickelndes Mineralwasser

120g Bio-Rohzucker (neu von Wiener Zucker)

3 EL dunkles Kakaopulver

50ml Öl

1 1/2 TL Natron

Zutaten Vanillepuddingcreme:

300g schlagbare Pflanzensahne (z.B.: Schlagfix)

200g weiße Schokolade (z.B.: weiße Schokolade Buttons von Van-tastic Foods)

70g Margarine (z.B.: Alsan)

200g Sojavanillepudding (z.B.: Alpro Soja)

2 Pkg. Sahnesteif

1 EL Vanillezucker

optional: 1 Msp. gelbe Pflanzenfarbe

Sonstige Zutaten:

5 EL Marillenmarmelade

6-7 Bio-Bananen

Zutaten Schokoladeglasur:

250g Zerbitterschokolade (z.B.: Vivani)

40g Margarine (z.B.: Alsan)

1 EL neutrales Pflanzenöl

optional: 5 Tropfen ätherisches Orangenöl

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C vorheizen. Mehl, Zucker, Kakao und Natron gut vermischen und mit Öl und Mineralwasser gut verrühren. Den Boden der rechteckigen Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und 20-25 min backen. Weiße Schokolade und Margarine bei sehr niedriger Temperatur schmelzen (funktioniert sehr gut in einem Keramikschüssel, bei 50°C auf einem Gitter im Backrohr, mit Kochlöffel in die Tür geklemmt) und gemeinsam mit dem Vanillepudding, Pflanzenfarbe und Vanillezucker in einem guten Standmixer durchmischen. Gekühlte Sahne mit Sahnesteif aufschlagen und das Vanillepuddinggemisch unterheben. Den abgekühlten Biskuit mit Marillenmarmelade bestreichen (Backrahmen belassen) und mit den in Scheiben geschnittenen Bananen dachziegelartig belegen. Die Vanillepuddingcreme aufstreichen, glattstreichen und kühl stellen. Die Kupertüre und die Margarine im Wasserbad (bei geringer Hitze, Wasser darf nie kochen) schmelzen, dann Öl und Orangenöl einrühren und die fertige Glasur über die Vanillepuddingcreme gießen, glattstreichen und kühlen.

Schwarzwälder Kirschnitte

Ein Klassiker, der zu jeder Jahreszeit Saison hat und mit dem ihr jeden Besuch überzeugt.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine eckige Rahmenbackform mit 30-40 cm

Zutaten Schokoladenboden:

320g Dinkelvollkornmehl

160g Roh-Rohrzucker

400ml prickelndes Mineralwasser

60ml neutrales Öl

4 EL dunkles Kakaopulver

2 TL Natron

Zutaten Kirschmasse:

1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350g)

3 EL Vanillepuddingpulver

3 EL Agavendicksaft

1 EL Kirschnaps

5 Tropfen Bittermandelöl

Zutaten Sahnehaube:

600ml aufschlagbare, vegane Sahne (z.B. Schlagfix)

70g Rohrstaubzucker

2 Pkg, Sahnesteif

1/2 TL Bourbonvanille

Zum Bestreuen:

50g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C vorheizen. Die trockenen Zutaten vermischen, Mineralwasser und Öl zugeben und per Hand mit dem Schneebesen gut durchmengen. Den Boden der Backform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, glätten und 20-25 min. backen (Stäbchenprobe). Sauerkirschen abseihen, Saft mit Vanillepuddingpulver verrühren, aufkochen und kurz köcheln lassen. Unter die Sauerkirschen mischen, Agavendicksaft, Kirschnaps und Bittermandelöl einrühren und leicht überkühlen lassen. Kirschmasse auf den erkalteten Schokoladenboden streichen und abkühlen lassen. Sahne mit Sahnesteif aufschlagen, Zucker einschlagen. Masse über die Kirschmassen streichen und mit Schokospänen (mit dem Gemüseschäler von der Schokolade abhobeln) bestreuen. Schwarzwälder-Kirsch-Schnitte vor dem Servieren einige Stunden kühl stellen.

Torten



Carrot Cake mit Cream Cheese Frosting vegan

In den USA hat dieser Cake das ganze Jahr Saison, bei uns ganz besonders zu Ostern!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL-SCHWER
ZEITBEDARF	MITTEL-LÄNGER
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Springform mit 26 cm

Zutaten Tortenmasse:

300g geschälte und fein geriebene Karotten

300g Dinkelweißmehl

300g Seidentofu

270g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

200ml neutrales Pflanzenöl

150g Mandeln oder Haselnüsse gerieben (besonders lecker schmecken geröstete)

20 Tropfen ätherisches Orangenöl oder die geriebene Schale von einer Bio-Orange

1 Pkg. Backpulver

1 TL Natron

1/2 TL Salz

Zutaten Cream Cheese Frosting:

1 Pkg. Tofutti Cream Cheese zimmerwarm

115g Margarine zimmerwarm

270g Rohrstaubzucker (im Blender selbst gemahlen)

10 Tropfen ätherisches Orangenöl oder die Schale von einer halben Orange

1 Msp. Bourbonvanille

Optional:

Fondant oder Marzipan

grüne und orange Lebensmittelfarbe vegan

Zubereitung:

Backofen auf 175 C° Ober/Unterhitze vorheizen. Mehl mit Backpulver und Natron mischen, die anderen Zutaten ebenfalls zusammengenommen und durchmischen. Nun die Mehlmischung zur anderen Mischung geben und mit dem Mixer gut verrühren. Den Boden der Tortenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glattstreichen. Die Torte für ca. 60 min im vorgeheizten Backrohr backen, die letzten 20 min mit Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird. Unbedingt die Torte in der Mitte mit einem Holzstäbchen testen ob sie durchgebacken ist. Torte 10 min in der Form überkühlen lassen, dann mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und völlig erkalten lassen und das Backpapier an der Tortenkante abschneiden. Für das Cream Cheese Frosting den Cream Cheese und die Margarine zusammen flaumig aufschlagen, dann löffelweise den Staubzucker nicht zu schnell begeben und immer weiter auf höchster Stufe rühren. Am Ende das Orangenöl und die Vanille begeben. Die Frostingmenge ist (typisch amerikanisch) reichlich, man kann die Torte halbieren und innen eine dünne Schicht als Füllung geben oder nur an der Oberfläche verstreichen - ich hab mich für die letztere Variante entschieden. Die dicke Frosting-Schicht auf der Torte ist einfach der Hammer. Wenn gewünscht noch mit Karöttchen

aus gefärbtem Marzipan oder Fondant dekorieren. Das Ganze nun kühl stehen lassen, Leute einladen, Kaffee machen und das Osterfest genießen!

Erdbeer-Rhabarbar-Streuselkuchen

Erdbeeren & Rhabarbar haben gemeinsam Saison, weil sie himmlisch im Duo schmecken.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Obstkuchenform mit 32cm DM

Zutaten Kuchenboden:

180g Dinkelweißmehl
180g Rohrstaubzucker
180g Margarine zimmerweich
180g Sojajoghurt natur
60g Maisstärke
1 Pkg. Backpulver
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 gute Prise Salz

Zutaten Fruchtbelag:

300g Rhabarber
400g Erdbeeren
1/2 TL Bourbonvanille
15g Maisstärke
50g Mandelblätter

Zutaten Streusel:

100g Dinkelweißmehl
70g Margarine kalt

70g Rohrstaubzucker

1/2 TL Bourbonvanille

Sonstiges:

etwas Margarine für die Backform

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Streusel mit den Händen vermengen, bis eine grob-bröselige Streuselmasse entsteht, diese in den Kühlschrank stellen. Rhabarber schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden, sind die Stiele sehr dick zuerst der Länge nach halbieren. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen entstielen und vierteln, Rhabarber und Erdbeeren mit Vanille und Maisstärke vorsichtig vermischen. Weiche Margarine mit Salz, Zitronenschale und Staubzucker flaumig schlagen, dann die Maisstärke und das Sojajoghurt löffelweise einrühren. Mehl mit dem Backpulver vermischen und mit dem Mixer unterrühren. Den Teig gleichmäßig auf die befettete Form aufstreichen und mit der Rhabarber-Erdbeermischung dicht belegen und diese etwas andrücken. Zuerst die Mandelblättchen und dann die Streusel darauf verteilen und bei 200C° Ober/Unterhitze im vorgeheizten Backrohr ca. 40 min backen - evtl. am Schluss etwas mit Alufolie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.

Erdbeertorte

Die perfekte Torte für den Frühsommer, mit sahnigem veganen Topfen und viel Frucht.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL-SCHWER
ZEITBEDARF	MITTEL-LÄNGER
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Springform, 26 cm DM

Insgesamt braucht man ca. 1000g Erdbeeren!

Zutaten Tortenboden:

180g Dinkelweißmehl

140g Rohrzucker

130ml Sojamilch natur

70ml Wasser

70ml neutrales Pflanzenöl

1/2 Pkg. Vanillepuddingpulver (gelbe Sorte)

1 EL veganes Weinsteinbackpulver (z.B. Biovegan)

1/2 TL Bourbonvanille

1 EL naturtrüber Apfelessig

1/2 TL Natron

Zutaten "Topfen-Sahne-Creme":

900g Sojajoghurt natur (min. 24 Stunden in einem Sieb mit einem Tuch ausgelegt im Kühlschrank abgetropft (ergibt ca. 450g Topfenersatz))

200ml vegane aufschlagbare Sahne (z.B. Schlagfix)

150g Erdbeeren entstielt und püriert

100g Rohrstaubzucker (im Blender selbst gemahlen)

50ml Zitronensaft

50ml Wasser

2 Pkg. Sahnesteif

2 leicht gehäufte TL **Agar-Agar*** (z.B. Rapunzel oder Biovegan)

***ACHTUNG: Keine Agartine sondern reines Agar-Agar!**

1/2 TL Bourbonvanille

Zutaten für das Erdbeergelee:

300g Erdbeeren entstielt und püriert

60g Zucker

1 EL Zitronensaft

1 Pkg. roter veganer Tortenguß (z.B. Biovegan)

Sonstige Zutaten:

ca. 500g Erdbeeren zum Belegen

etwas Erdbeermarmelade zum Bestreichen

100ml vegane Schlagsahne (z.B.: Schlagfix) mit 1 Pkg. Sahnesteif aufgeschlagen

Mandelblättchen zum Garnieren

einige halbierte Erdbeeren zum Garnieren

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Die Sojamilch mit dem Essig verrühren und Wasser, Öl und Rohrzucker untermischen. Alle anderen Zutaten vermengen und die beiden Mischungen mit dem Mixer gut verrühren. Den Boden der Tortenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und ca. 25 min backen (Stäbchentest). Den Tortenboden kurz überkühlen lassen, mit dem Backpapier aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Das Papier abziehen und den ausgekühlten Tortenboden auf ein Tortenteller mittig plazieren und einen hohen verstellbaren Tortenring darum geben. Den Tortenboden dünn mit Erdbeermarmelade bestreichen und die Erdbeeren entstielen und auf der dicken Seite gerade abschneiden, damit die Erdbeeren besser stehen (darauf achten, dass am Ende alle Erdbeeren in etwa gleich hoch sind) und wie auf dem unteren Bild zirkulär aufstellen (die abgeschnittenen Enden für die pürierte Erdbeermasse verwenden). Für die "Topfen-Sahne-Creme" die vegane Schlagsahne mit dem Sahnesteif aufschlagen, das abgetropfte Sojajoghurt mit Staubzucker, Vanille und den pürierten Erdbeeren verrühren. Zitronensaft, Wasser und Agar-Agar vermengen, aufkochen und 2-3min unter Rühren leicht köcheln lassen und sofort bei laufendem Mixer in die Erdbeer-Sojajoghurtmasse einrühren. Nun noch die geschlagene Sojasahne per Hand unterheben und die Masse auf die Erdbeeren verteilen und durch aufklopfen der Form auch gut in die Zwischenräume bringen und zum Schluss glattstreichen. Für das Erdbergelee die pürierten Erdbeeren mit Zucker, Zitronensaft und dem Tortengeleepulver vermengen, aufkochen und 2 min leicht köcheln lassen. Unter gelegentlichem Rühren etwas überkühlen lassen und dann auf die Torte verteilen und glattstreichen. Die Torte am Besten

über Nacht kühl stellen, mit einem langem Messer mit schmaler Klinge von der Form lösen, diesen etwas weiter stellen und abziehen. Mit der geschlagenen Sojasahne den Tortenrand bestreichen und mit Mandelblättchen belegen, zum Schluss mit Sahnetupfen und halbierten Erdbeeren dekorieren.

Rhabarbar-Himbeer-Schaumtorte

Schaummasse, vegan - geht das? Ja, das geht und es schmeckt wie früher.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL-SCHWER
ZEITBEDARF	MITTEL-LÄNGER
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Springform, 26cm DM

Zutaten Tofu-Öl-Teig:

120g Dinkelvollkornmehl

120g Dinkelweißmehl

100g Bio-Rohrzucker (Wiener Zucker)

100g Tofu natur

80g Pflanzenmilch

60g Rapsöl (geschmacksneutral)

1 Pkg. veganes Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

10 Tropfen ätherisches Zitronenöl oder geriebene Schale einer halben Zitrone

Margarine für die Springform

Zutaten Füllung:

50g Semmelbrösel

50g vegane Keksbrosel (z.B.: Lotuskekse)

500g Rhabarber

250g Himbeeren tiefgekühlt

2 EL Bourbonvanillezucker

1 EL Maisstärke

Zutaten Schaummasse:

150g Kristallzucker

50g Wasser

1/4 TL Agar-Agar

10g MyEiweiß

50g kaltes Wasser

35g Feinkristallzucker

1 Prise Salz

1 Prise Natron

10 Tropfen ätherisches Zitronenöl oder geriebene Schale einer halben Zitrone

etwas Feinkristallzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Tofu in Würfeln schneiden und gemeinsam mit der Pflanzenmilch und dem Rapsöl pürieren. Mit den anderen Zutaten des Tofu-Öl-Teiges zu einem homogenen Teig verkneten. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und diesen sowie die Wand der Springform mit etwas Margarine einfetten und den Teig in die Springform drücken sowie auch die Seiten etwas hochziehen. Das Backrohr auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Das Gemisch aus Keks- und Semmelbrösel darauf geben, mit einem

Gemisch aus Maisstärke, dem geschälten und geschnittenen Rhabarber und den noch gefrorenen Himbeeren befüllen und den Vanillezucker darauf streuen. Die Torte nun 15 min backen, die Backtemperatur auf 200C° steigern und weitere 10 min backen. 50g Wasser mit 150g Zucker und dem Agar-Agar verrühren, aufkochen lassen und nun bei geringer Hitze 10 min köcheln lassen. Währenddessen 50g Wasser in einem hohen sauberen und fettfreien Mixbecher mit dem MyEiweiß und einer Prise Salz aufschlagen, dabei den Mixbecher schräg halten und bei höchster Mixerstufe arbeiten. Ist der Eischnee so fest wie herkömmlicher Eischnee eine Prise Natron einschlagen und dann 35g Feinkristallzucker langsam einrieseln lassen und wie vorher beschrieben weiter schlagen. Die fertig geköchelte Zuckermasse noch heiß sehr langsam in die Scheemasse einschlagen, Zitronenöl oder Schale dazugeben und nun die Baisermasse auf den halb-gebackenen Kuchen verteilen, nicht ganz bis zum Rand und mit einer gezackten Teigkarte zirkulär durchziehen so dass ein Muster entsteht. Die Torte mit etwas Feinkristallzucker bestreuen und nun weitere 10 min backen, den Rahmen der Springform entfernen und auskühlen lassen.

Veganer Obsttortentraum

Eine beinahe schon nostalgische Obsttorte, mit selbstgebackenem Boden, einfach lecker!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine große Obsttortenform mit hohem Rand.

Zutaten Tortenboden:

- 220g Sojajoghurt natur
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150g Dinkelweißmehl
- 170g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)
- 120 ml Mineralwasser
- 100 ml neutrales Öl
- 1 Pkg. veganes Weinsteinbackpulver (z.B. Biovegan)
- 2 EL Bourbonvanillezucker

Zutaten Obstbelag:

- 3 EL Marmelade nach Wahl
- Obst der Saison
- 1 Pkg. Agar-Agar Tortenguss (z.B. Arche)
- 150 ml Wasser
- 50 ml Zitronensaft
- 50 ml Agavendicksaft

Zubereitung:

Backrohr auf 200C° Ober/Unterhitze vorheizen. Die Zutaten für den Teig zusammenwiegen und mit dem Handmixer gut durchrühren. Obsttortenform mit Margarine fetten, je nach Form evt. auch bemehlen, dann den Teig einfüllen und ca. 30-35 min backen bis die Oberfläche goldbraun wird. Etwas überkühlen lassen, dann auf einen großen Teller stürzen und abkühlen lassen. Die Innenfläche mit Marmelade bestreichen und nach Lust und Laune mit Obst belegen. Wasser, Zitronensaft, Agavendicksaft und Agar-Agar in einem Topf verrühren, aufkochen lassen und ca. 3 min köcheln lassen. Den Tortenguss nun unter zeitweisem Umrühren so lange abkühlen lassen, bis er leicht zu gelieren beginnt. Den Tortenguss nun mit einem Eßlöffel über dem Obst verteilen und dann Tortenguss nun komplett ausgelieren lassen.

Amerikanische Kürbistorte

Die amerikanische Pumpkin-Pie schmeckt am besten frisch & noch warm vom Ofen.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Springform, 26cm DM

Zutaten Teig:

125g Dinkelvollkornmehl

125g Dinkelmehl

125g Rohrstaubzucker (im Blender selbst gemahlen)

125g Margarine (z.B.: Alsan)

1 EL Sojamehl

3 EL Wasser

Zutaten Füllung:

350g Kürbisfleisch

200g Sojasahne (z.B.: Sojacuisine)

150g Rohrzucker

1/2 TL Ingwer

1/2 TL Muskat

1 TL Zimt

1 Prise Nelkenpulver

2 EL Ahornsirup

1 Pkg. Vanillepuddingpulver

1/2 TL Backpulver

Zubereitung:

Sojamehl und Wasser verrühren und mit den restlichen Zutaten für den Teig, einen Mürbteig herstellen und kalt stellen. Das Kürbisfleisch in Würfel schneiden und im Dampfgarer, oder mit wenig Wasser, garen und anschließend Wasser abgießen und pürieren. Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Den Teig in eine Springform drücken, den Rand etwa 4cm hochziehen. Das pürierte Kürbisfleisch zu den restlichen Zutaten der Füllung mischen und auf den Teig gießen. Den Kuchen für ca. 45 min backen und noch leicht warm genießen.

Vegane Schoko-Geburtstagstorte

Ein tollen flaumiges-schokoladiges Rezept, für alle eure kreativen Tortenideen geeignet.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL-LÄNGER
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Springform, 26cm DM

Zutaten Teig:

450g Dinkelvollkornmehl

340g Vollrohrzucker

560ml Wasser

160ml Neutrales Pflanzenöl 75g dunkles Kakaopulver

1 EL Essig

2 leicht gehäufte TL Natron

1 TL Salz

1 TL Bourbonvanille

Zutaten vegane Schokocreme:

200ml gekühlte schlagbare Pflanzensahne (z.B.: Schlagfix)

100g dunkle Kuvertüre

2 EL Margarine

2 EL Agavendicksaft

1 Msp. Bourbonvanille

optional: 5 Tropfen ätherisches Orangenöl

Zutaten Schokoladenglasur:

350g dunkle Kuvertüre

3 EL neutrales Pflanzenöl

optional: 5 Tropfen ätherisches Orangenöl

Sonstiges:

Fondant und - oder gefärbten Marzipan für die Deko.

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl, Natron, Vanille, Salz und Kakao mischen. Wasser, Öl, Zucker, und Essig gut vermengen und zu den trockenen Zutaten geben. Mit einem Schneebesen gut vermengen und in eine mit Margarine ausgestrichene und gebröselte Tortenform füllen. In etwa eine Stunde backen (Stäbchentest) und die Torte auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Sahne aufschlagen und kühl stellen, Kuvertüre und Margarine im Wasserbad (bei geringer Hitze, Wasser darf nie kochen) schmelzen lassen und mit dem Handmixer in die Sahne einschlagen, Agavendicksaft und Orangenöl ebenfalls einrühren. Wieder kühl stellen, bis zum völligen Erkalten, danach nochmals mit dem Handmixer aufschlagen. Die ausgekühlte Torte halbieren und mit der Schokoladencreme füllen, wieder zusammensetzen und auf ein Glasiergitter stellen. Marillenmarmelade in einem Topf kurz erhitzen und die Torte damit einstreichen. Wenn die Marmeladeglasur abgetrocknet ist, die Kuvertüre im Wasserbad (bei geringer Hitze, Wasser darf nie kochen) schmelzen. Topf aus dem Wasserbad nehmen, Öl und Orangenöl einrühren und die Torte glasieren. Dekoration formen bzw. ausstechen und wenn die Glasur beinahe fest ist, die Deko anbringen.

Zitronen-Cheesecake vegan

Ein tollen flaumiges-schokoladiges Rezept, für alle eure kreativen Tortenideen geeignet.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Springform, 26cm DM

Zutaten Boden:

250 g vegane Kekse (Oreo, Lotus, ...)

8 EL geschmolzene Margarine (z.B. Alsan)

Zutaten Füllung:

450 g Tofutti Cream Cheese

340 g sehr weicher Tofu (z.B.: Bio Tofu natur von Joya oder bei Hofer)

280 g Zucker

4 EL Zitronensaft

2 EL Maisstärke

abgeriebene Schale von 1 1/2 Zitronen

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C vorheizen. Die Kekse in einem Blender, oder mit Hilfe eines Plastiksackerls und eines Nudelwalkers, zerkleinern und mit der flüssigen Margarine mischen. Mit den Händen auf den Boden und den Rand einer eingefetteten Tortenform drücken. Den vorbereiteten Keksboden zu Seite stellen. Einstweilen in einem Mixer alle Zutaten der Füllung ca. 1 Minute mixen bis die Masse schön glatt und cremig gerührt ist. Creme auf den Keksboden gießen. Cheesecake nun 40 - 45 min im vorgeheizten Backofen backen. Im Anschluss den Cheesecake zunächst abkühlen und dann über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Nun auch den Tortenring entfernen, und et voilà die Cheesecake-Orgie kann beginnen ;-)

Mehlspeisen & Muffins



Palatschinken vegan

Das Rezept ist für gefüllte Palatschinken, ob süß oder sauer, wie auch für Fritattensuppe.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 3-4 Personen

Zutaten:

500ml Sojamilch

120g Vollkorndinkelmehl

120g Dinkelmehl

1 Msp. Backpulver

100ml Mineralwasser

1/2 TL Salz

4 Eßl. Öl

Öl für die Pfanne

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut vermengen und am besten in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl dünn herausbacken. Für Fritatten abgekühlt in dünne Streifen schneiden.

Kaiserschmarrn

Geht nicht gibt's nicht - natürlich geht auch der österreichische Kaiserschmarrn vegan.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 2-3 Personen

Zutaten:

300ml Vanillesojamilch

140g Dinkelweißmehl

80ml Mineralwasser

30g Rohrzucker

1 EL Apfelessig naturtrüb

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 EL Margarine zum Ausbacken

Zubereitung:

Vanillesojamilch mit dem Zucker verrühren, Mineralwasser dazugeben. Alle trockenen Zutaten vermengen und gemeinsam mit den flüssigen Zutaten zu einem dicklich-flüssigen Teig verrühren und etwas durchziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne Margarine schmelzen, Hitze auf Stufe 4 von 12 reduzieren, Teig eingießen, Rosinen drüberstreuen und mit einem Deckel abdecken. Erst wenn die Masse auch in der Mitte fest geworden ist, vierteln und jedes Viertel einzeln umdrehen und nochmals einige Minuten belassen bis die Unterseite ebenfalls goldbraun ist. Kaiserschmarren mit der Gabel zerreißen, mit Zucker bestreut und z.B.: Apfelmus servieren.

Fruchtknödel vegan

Erdbeeren, Marillen, Zwetschken oder Pfirsiche - dieser Teig packt alle Früchte ein.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 8 Knödel

Zutaten:

250 g Seidentofu

125 g Dinkelvollkornmehl

100 g Dinkelweißmehl

2 EL Sojamehl

1 TL abger. Zitronenschale

1 Prise Salz

8 große Erdbeeren (oder Marillen, Zwetschken ...)

Brösel, Margarine und Zucker (nach Belieben)

Staubzucker

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten. Der Knödelteig muss sich von der Schüssel leicht lösen, er darf also nicht kleben. Notfalls noch ein bisschen mehr Mehl hinzugeben. Erdbeeren waschen und mit einem Messer den Strunk entfernen. Den Teig in 8 Portionen aufteilen und diese nacheinander auf der Handfläche zu einer Teigschüssel formen. Jeweils 1 Erdbeere auf ein Teigstück legen, in den Teig einhüllen und mit den Handflächen zu runden Knödeln rollen. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zustellen und das Wasser zum Kochen bringen. Anschließend die Knödel ca. 15 - 20 Minuten kochen lassen bis sie an die Wasseroberfläche aufschwimmen. Für die Brösel Margari-

ne in Pfanne zerlassen und nach Belieben gewünschte Menge an Brösel und Zucker darin goldgelb anrösten. Die heißen Erdbeerknödel in den Bröseln rollen, anrichten, ein bisschen Staubzucker drüber und fertig.

Schoko-Chili-Kirsch Cupcakes

Oder man lässt Chili und Füllung weg und bäckt je eine Mon Cheri Pralinen ein - mmmh!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL-LÄNGER
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 12 Cupcakes

Zutaten Muffins:

Zutaten Muffins:

200g Dinkelweißmehl

140g Bio Rohrzucker (von Wiener Zucker)

50g dunkles Kakaopulver

210ml Sojamilch

80ml neutrales Pflanzenöl

2 EL Kirschschnaps

1 TL Apfelessig

3/4 TL Natron

1/2 TL Backpulver

1/2 TL Bourbonvanille

Chilipulver nach Geschmack

1 Prise Salz

Zutaten Kirschjam:

250g Kirschen

50g Rohrzucker

2 EL Kirschschnaps

2 gestrichene EL Maisstärke

1 Msp. Bourbonvanille

Zutaten Spicy Schoko-Topping:

200g Seidentofu

200g Zartbitterschokolade

200ml vegane Schlagsahne (z.B. Schlagfix) gekühlt

150g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

3 EL Sojamilch

2 Pkg. Sahnesteif

2 EL Kirschschnaps

1 gestrichener TL Agar-Agar

etwas Chilipulver nach Geschmack

Etwas Zartbitterschokolade für Schokoladespäne

12 schöne Kirschen mit Stiel oder Cocktailkirschen

Zubereitung:

Backofen auf 175°C vorheizen. Sojamilch mit dem Apfelessig vermischen und etwas stehen lassen. Mehl, Kakao, Salz, Backpulver, Natron, Chilipulver und Vanille vermengen. Sojamilch, Öl, Kirschschnaps und Zucker verrühren und unter die Mischung der trockenen Zutaten mengen und klümpchenfrei verrühren. Muffinformen mit Papierförmchen auslegen und bis 1,5cm unter

den Rand der Förmchen einfüllen und ca. 22 min backen. Muffins etwas überkühlt aus der Form nehmen und vollständig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Für das Topping die Schlagsahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Agar-Agar mit dem Kirschschnaps und der Sojamilch vermengen und unter Rühren aufkochen, weiter rühren und 3 min köcheln lassen. Seidentofu, Agar-Agar und die geschmolzene Schokolade im Standmixer mixen und in die geschlagene Sahne einrühren, anschließend den Zucker einrühren. Die Creme in einen Dressiersack mit großer Tülle (Rosentülle) füllen und im Kühlschrank etwas kühlen. Für die Kirschenjam die Kirschen entkernen und halbieren, im Blender grob mixen und mit dem Zucker und der Vanille aufkochen. Maisstärke mit dem Kirschschnaps verrühren und in die kochende Kirschenmasse einrühren und unter Rühren köcheln lassen bis es eindickt. Kirschenjam etwas abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren. Aus den Muffins einen Kegel ausschneiden, den Muffin mit der Jam füllen, den Kegel so zurechtschneiden, dass lediglich eine flacher "Deckel" übrig bleibt, damit den Kirschenjam Kern abdecken. Schoko-Topping mit der Rosentülle von der Mitte ausgehend aufdressieren und mit Schokolspänen und einer Kirsche dekorieren.

Tipp: Bäckt man mit Mon Cheri Pralinen, dann zuerst etwas Teig einfüllen, dann immer eine runde Oblate unter die Praline legen (damit diese beim Backen nicht absinkt) dann erst den restlichen Teig auf die Muffins geben.

Ribisel-Sauerrahm-Muffins vegan

Für alle Ribiselfans ein Muss - perfekt für den Sommer, schnell und unkompliziert!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 12 Muffins

Zutaten:

400 veganer Sauerrahm (z.B.: Joya Crème)

380g Dinkelvollkornmehl

300g rote Ribisel

250g flüssige Margarine (z.B.: Alsan)

220g Bio-Rohzucker (von Wiener Zucker)

3 Eiersatz (z.B.: 6 TL No Egg, 6 EL Wasser)

1 Pkg. Backpulver

1 TL Bourbonvanille

Staubzucker zum Bestreuen

20 Ribiselrispen zum Dekorieren

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl mit Zucker, Backpulver und Vanille vermischen, No Egg mit Wasser aufschlagen und mit dem veganen Sauerrahm und mit der flüssigen Margarine vermengen. Unter die trockenen Zutaten mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Muffinformen mit Papierförmchen auslegen, bis ca. 1,5 cm unter den Rand mit Teig befüllen und 22-25 min backen. 5 min in der Muffinform auskühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter geben und mit Staubzucker bestreuen und Ribiselrispen belegen.

Himbeer-Tiramisu-Cupcakes

Himbeeren passen einfach traumhaft zu diesen Tiramisucupcakes mit leckerer Kaffeenote.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL-SCHWER
ZEITBEDARF	MITTEL-ERHÖHT
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 15 Cupcakes

Zutaten Muffins:

215g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

200ml Sojamilch natur

175g Sojajoghurt natur

125g Dinkelvollkornmehl

125g Dinkelweißmehl

75g Apfelmus

3 EL Öl

3/4 TL Backpulver

1/2 TL Natron

1/4 TL Bourbonvanille

1 Prise Salz

Zutaten Espressosauce:

75ml Kahlua (Kaffelikör)

3/4 EL Espressopulver

Zutaten Himbeersauce:

125g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

90g Agavendicksaft

3 EL Wasser

1 EL Vanillepuddingpulver

1/2 TL Bourbonvanille

1 Msp. Zimt

Saft einer halben Zitrone

Zutaten Tiramisucreme:

225g Tofutti Cream Cheese

150ml aufschlagbare vegane Sahne (z.B.: Schlagfix), gekühlt

100g vegane weiße Schokolade

100g (Rohr)Staubzucker

2 EL Kahlua

1 1/2 EL Espressopulver

1 Pkg. Agartine (z.B.: Gelier Fix/Spar Veggie)

1 TL Johannisbrotkernmehl

1 Pkg. Sahnesteif

1/4 TL Bourbonvanille

Zur Dekoration:

etwas geraspelte Zartbitterschokolade

dunkles Kakaopulver

15 Himbeeren

15 Zitronenmelisseblätter

Zubereitung:

Backofen auf 175C° vorheizen. Für die Muffins jeweils die flüssigen und die trockenen Zutaten vermengen und dann per Hand zu einem glatten Teig verrühren. Muffinsform mit Papierförmchen auslegen, diese zu gut 3/4 mit Teig befüllen und ca. 20-25 min backen. Muffins leicht überkühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter geben. Die Himbeeren und den Agavendicksaft für die Himbeersauce bei mäßiger Hitze köcheln, bis die Früchte zerfallen. Vanillenpuddingpulver mit Wasser verrühren und unter Rühren einkochen. Kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen, Vanille, Zimt und Zitronensaft einrühren und abkühlen lassen. Für die Creme die kalte Sahne mit Sahnesteif aufschlagen und kalt stellen. Tofutti Frischkäse mit dem Zucker und der Vanille cremig rühren. Kahlua mit espressopulver und Agartine aufkochen und 3 min köcheln lassen und sofort und ständigem Rühren in die Tofutticrememasse einrühren. Die Schokolade schmelzen und ebenfalls einrühren sowie das Johannisbrotkernmehl. Nun die geschlagene Sojasahne einheben und die Creme kalt stellen. Für die Espressosauce Kahlua und espressopulver verrühren. Mit einem kleinen Messer aus den erkalteten Muffins kleine Kegeln von ca. 2,5cm Durchmesser und 2,5cm Tiefe herausschneiden. Nun ca. 2 TL der Espressosauce in die Mulden geben. Mit der Himbeersauce die Mulden ausfüllen und etwas die Oberfläche des Muffins bis knapp vor den Rand bestreichen. Mit etwa 1/2 TL geraspelter Schokolade bestreuen und die Creme in typischer

Cupcakemanier aufdressieren. Die Oberfläche mit etwas Kakao-pulver bestreuen und mit geraspelter Schokolade, einer Himbeere und einem Zitronenmelisseblatt dekorieren. Gekühlt aufbewahren und es sich schmecken lassen!

Limetten-Kokos-Cupcakes

Herrlich erfrischende Cupcakes, Limette & Kokos bringen die absolute Sommerlaune!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 12 Cupcakes

Zutaten Muffins:

180g Dinkelmehl

110g Kokosflocken

150g Rohrzucker

240ml Kokosmilch

70g Kokosöl

60ml Sojamilch

1/2 TL Bourbonvanille

1/2 TL Natron

1/2 TL Backpulver

1 Prise Salz

6 Tropfen ätherisches Limettenöl oder Schale einer unbehandelten Limette

Zutaten Limettentopping:

150ml Wasser

100ml Limettensaft

200g (Rohr)Staubzucker

125g Margarine (z.B.: Alsan)

24g Maisstärke

1/2 TL Guakernmehl

6 Tropfen ätherisches Limettenöl oder Schale einer unbehandelten Limette

Zutaten zum Garnieren:

3 Limetten (unbehandelt)

etwas Kokosraspeln

einige Kokoschips

Vorbereitung:

Am Vorabend aus Wasser Limettensaft und Maisstärke einen "Pudding" kochen und zugedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen. Ebenfalls die Margarine bei selber Raumtemperatur über Nacht stehen lassen. Das ist wichtig für das Gelingen des Limettentoppings. Pudding und Margarine sollen exakt die selbe Temperatur haben, damit diese perfekt gelingt.

Zubereitung Muffins:

Backrohr auf 175°C vorheizen. Das Kokosöl und die festen Teile der Kokosmilch bei sehr niedriger Temperatur in einem kleinen Topf schmelzen. Den flüssigen Teil der Kokosmilch, die Sojamilch, Limettenöl und den Zucker in einer Schüssel verrühren. In einer anderen Schüssel Mehl, Kokosflocken, Vanille, Natron und Backpulver gut vermengen. Das geschmolzene Kokosöl zu den flüssigen Zutaten geben und die gesamte Mischung unter die trockenen Zutaten geben und zu einen homogenen Teig per

Hand verrühren. Muffinsformen mit Papierförmchen auslegen, den Teig bis 1,5cm unter den Rand der Förmchen einfüllen und ca. 22 min backen. Muffins etwas überkühlt aus der Form nehmen und vollständig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitung Limettentopping:

Margarine mit Staubzucker gut flaumig rühren, Guakernmehl gesiebt einrühren (Achtung, Guakernmehl unter Rühren zugeben, sonst kommt es zur Klümpchenbildung). Nun löffelweise den Pudding zugeben, dazwischen immer sehr gut verrühren und das Limettenöl einrühren. Die Creme soll homogen und fluffig sein. Das Topping in einen Dressiersack füllen und Muffins damit dressieren und mit etwas Kokosflocken bestreuen. Limetten in dünne Scheiben schneiden, auf einer Seite bis zur Mitte einschneiden und verdreht, wie am Bild ersichtlich, auf das Topping setzen, zusätzlich mit einigen Kokoschips garnieren.

Brombeer Muffins mit Icing

Ein einfaches Rezept, mit leckerem Icing, das auch mit Heidelbeeren super schmeckt!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 12 Muffins

Zutaten Muffins:

300g Brombeeren oder Heidelbeeren
175g Dinkelvollkornmehl
175g Dinkelweißmehl
130g Seidentofu
130g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)
125g Margarine (Alsan) zimmerwarm
125ml Sojamilch natur
1 EL Apfelessig
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Bourbonvanille
1 Prise Salz

Zutaten Icing:

100g (Rohr)Staubzucker
ca. 25g Seidentofu
Schale von einer halben Bio-Zitrone gerieben

Zubereitung:

Beide Mehlsorten, Backpulver und Natron mischen. Die Sojamilch mit dem Apfelessig mischen und den Seidentofu dazurühren und die zimmerwarme Margarine mit dem Zucker, Salz, Vanille flaumig rühren. Nun die Mehlmischung gemeinsam mit den flüssigen Zutaten zur Margarine-Zuckermischung geben und mit dem Mixer kräftig durchrühren. Muffinsform mit Papierförmchen auslegen, den Teig in Etappen einfüllen und dazwischen die Brombeeren einlegen und mit 1-2 Brombeeren an der Oberfläche beenden. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober/Unterhitze ca. 25 min backen. Einstweilen aus Stauzucker, Seidentofu und Zitronenschale im Blender das Icing mixen und über die noch warmen Muffins mit der Gabel sprenkeln.

Schwarzwälder Kirsch Cupcakes

Die kleinen Cupcakes stehen der großen Torte um nichts nach und sind schneller gemacht!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 12 Cupcakes

Zutaten Muffins:

200g Dinkelweißmehl

140g Bio Rohrzucker (von Wiener Zucker)

50g dunkles Kakaopulver

240ml Sojamilch

80ml neutrales Pflanzenöl

1 TL Apfelessig

3/4 TL Natron

1/2 TL Backpulver

1/2 TL Bourbonvanille

1 Prise Salz

Zutaten Kirschen-Jam:

1/2 Glas Kirschen , Hälfte Kirschen + Hälfte Saft (1 Glas=Abtropfgewicht 385g)

20g Rohrzucker

10g Maisstärke

1 EL Kirschnaps

1/2 EL Bourbonvanillezucker

Zutaten Topping:

200g (Rohr)Staubzucker

100g Margarine (z.B.. Alsan), zimmerwarm

3 EL Sojasahne (z.B. Sojacuisine), zimmerwarm

1/2 EL Bourbonvanillezucker

etwas gehobelte dunkle Schokolade

12 Cocktailkirschen

Zubereitung:

Backofen auf 175°C vorheizen. Sojamilch mit dem Apfelessig vermischen und etwas stehen lassen. Mehl, Kakao, Salz, Backpulver, Natron und Vanille vermengen. Sojamilch, Öl und Zucker verrühren und unter die Mischung der trockenen Zutaten mengen und klümpchenfrei verrühren. Muffinsformen mit Papierförmchen auslegen und bis 1,5cm unter den Rand der Förmchen einfüllen und ca. 22 min backen. Muffins etwas überkühlt aus der Form nehmen und vollständig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Für die Kirschen-Jam Kirschen abseihen, den Kirschensaft mit der Maisstärke verrühren und aufkochen und eindicken lassen, Zucker und Kirschnaps einrühren und die Kirschen wieder begeben und abkühlen lassen. Die Margarine flaumig aufschlagen, nach und nach den Staubzucker und den Vanillezucker begeben und dann langsam unter Rühren die Sojasahne einschlagen. Aus den erkalteten Muffins einen Kegel aus der Oberfläche schneiden, etwas ausgekühlte Kirschen-Jam hineingeben, einen großen Tupf Topping darauf dressieren und den Muffinskegel

schräg daraufsetzen, einen Tupf Topping aufdressieren und mit einer kandierten Kirschen und Schokoladenspänen garnieren.

Schoko-Minz-Cupcakes

Schokolade & Minzgeschmack genial kombiniert mit den Schoko-Minztalern von Manner.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 12 Cupcakes

Zutaten Muffins:

200g Dinkelvollkornmehl
140g Bio Rohrzucker (von Wiener Zucker)
50g dunkles Kakaopulver
240ml Sojamilch
80ml neutrales Pflanzenöl 1 TL Apfelessig
3/4 TL Natron
1/2 TL Backpulver
1/2 TL Bourbonvanille
1 Prise Salz

Zutaten Topping:

300ml aufschlagbare Sojasahne (z.B.. Schlagfix)
100g weiße Schokolade (z.B.: Reismilchschokolade weiß von Bio Art)
50g Margarine (z.B.. Alsan)
50g (Rohr)Staubzucker
2 Pkg. Sahnesteif
10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl

etwas grüne Lebensmittelfarbe

Weitere Zutaten:

24 Stk. Schokolade-Pfefferminz-Scheiben von Manner
12 Pfefferminzblättchen zum Garnieren
etwas gehobelte dunkle Schokolade

Zubereitung Muffins:

Backofen auf 175C° vorheizen. Sojamilch mit dem Apfelessig vermischen und etwas stehen lassen. Mehl, Kakao, Salz, Backpulver, Natron und Vanille vermengen. Sojamilch, Öl und Zucker verrühren und unter die Mischung der trockenen Zutaten mengen und klümpchenfrei verrühren. Muffinsformen mit Papierförmchen auslegen und knapp halbvoll mit Teig füllen. Darauf je ein Schokolade-Pfefferminzstück legen und den restlichen Teig bis 1,5cm unter den Rand der Förmchen einfüllen und ca. 22 min backen. Muffins etwas überkühlt aus der Form nehmen und vollständig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Gekühlte Sojasahne mit Sahnesteif aufschlagen und den Zucker unterrühren. In der Restwärme des Backofens in einem kleinen Topf die Schokolade schmelzen, herausnehmen und die Margarine einrühren bis alles verflüssigt ist, etwas abkühlen lassen. Sehr langsam in die geschlagen Sojasahne einrühren, Pfefferminzöl und Lebensmittelfarbe einrühren und anschließend kalt stellen. Die vollkommen ausgekühlten Muffins mithilfe eines Dressiersackes mit dem Topping garnieren und mit einem Schokolade-Pfefferminz-Scheibchen belegen. Mit der gehobelten Schokolade bestreuen und mit einem Pfefferminzblättchen dekorieren.

Tipp: Möchte man verhindern, dass die Schoko-Minz-Taler nach unten sinken, dann kann man unter jeden Taler eine runde Oblate legen - die löst sich beim Backen auf, hält aber den Taler in der Mitte des Muffins.

Oreo-Cupcakes

Wer diese Kekse liebt, der wird auch verrückt nach diesen Cupcakes sein - einfach mmmh!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 12 Cupcakes

Zutaten Muffins:

200g Dinkelvollkornmehl
140g Bio Rohrzucker (von Wiener Zucker)
50g dunkles Kakaopulver
240ml Sojamilch
80ml neutrales Pflanzenöl 1 TL Apfelessig
3/4 TL Natron
1/2 TL Backpulver
1/2 TL Bourbonvanille
1 Prise Salz

Zutaten Topping:

300ml aufschlagbare vegane Sahne (z.B.. Schlagfix), gekühlt
100g weiße Schokolade (z.B.: Reismilchschokolade weiß von Bio Art)
50g Margarine (z.B.. Alsan)
2 Pkg. Sahnesteif
1 Msp. Bourbonvanille
insgesamt 1 1/2 Pkg. Oreokekse (24 Stk.)

Zubereitung Muffins:

Backofen auf 175C° vorheizen. Sojamilch mit dem Apfelessig vermischen und etwas stehen lassen. Mehl, Kakao, Salz, Backpulver, Natron und Vanille vermengen. Sojamilch, Öl und Zucker verrühren und unter die Mischung der trockenen Zutaten mengen und klümpchenfrei verrühren. Muffinsformen mit Papierförmchen auslegen und knapp halbvoll mit Teig füllen. Darauf je einen Oreokeks legen und den restlichen Teig bis 1,5cm unter den Rand der Förmchen einfüllen und ca. 22 min backen. Muffins etwas überkühlt aus der Form nehmen und vollständig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Zubereitung Topping:

6 Oreokekse halbieren (mit einem feinen Wellenschliffmesser, mehr sägen als drücken), so dass 12 Hälften zum Garnieren entstehen. Den Rest der Kekse auseinandernehmen, die Füllung herauskratzen. Die Keksdeckeln in einen Plastikbeutel mit Zipp geben, Luft herausdrücken beim Verschließen und mit dem Nudelwalker solange von allen Seiten darüber rollen, bis die Kekse nur mehr feine Krümel sind. Gekühlte Sahne mit Sahnesteif aufschlagen. In der Restwärme des Backofens in einem kleinen Topf die Schokolade schmelzen, herausnehmen und die Margarine und die Keksfüllungen einrühren bis alles verflüssigt ist. Langsam in die geschlagenen Sojasahne einrühren, Vanille und die Kekskrümel begeben und kalt stellen. Die vollkommen ausgekühlten Muffins mithilfe eines Dressiersackes mit dem Topping garnieren und mit den halbierten Oreokeksen belegen.

Schokoladenmuffins

Ganz einfach super schokoladig ohne Schnick-Schnack - auch perfekt für Kinder!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 12 Muffins

Zutaten:

260g Dinkelweissmehl

240ml Sojamilch natur

200g Bio-Rohzucker (von Wiener Zucker)

200g grob gehackte dunkle Schokolade

120g Margarine (z.B.: Alsan)

100g Sojajoghurt natur

2 EL dunkles Kakaopulver

1 1/2 EL Sojamehl

1 EL Backpulver

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl, Kakaopulver, Sojamehl und Backpulver in eine große Schüssel sieben und 3/4 der Schokoladestückchen unterheben. Die weiche Margarine mit Zucker flaumig rühren und löffelweise das Sojajoghurt begeben und weiterrühren. Die Mehl-Schokomasse mit der Margarine-Zuckermasse vermengen, dabei die Sojamilch unterrühren. Die Muffinsform mit Papierförmchen auslegen, bis 1cm unter den Rand mit Teig befüllen und mit den restlichen Schokostückchen belegen. Muffin ca. 25 min backen (Stäbchenprobe) und danach auf einem Kuchengitter, nach kurzem überkühlen in der Form, ganz erkalten lassen.

Healthy Plum Brownies

Die Süße der Trockenpflaumen, Dinkelvollkornmehl und Agavendicksaft - echt vollwertig!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für ein quadratische 25cm Form

Zutaten:

230g weiche, getrocknete Pflaumen

200ml Wasser

150g Agavendicksaft

140g Dinkelvollkornmehl

120g Margarine

100g Sojajoghurt natur

100g Walnüsse sehr grob gehackt

60g Süßlupinienmehl

50g Kakaopulver

1 1/2 TL Natron

1/2 TL Zimt

1/4 TL Salz

Zubereitung:

Pflaumen in Streifen schneiden und im Wasser ca. 5min köcheln. Etwas überkühlen lassen und dann mit dem Standmixer gemeinsam mit dem Sojajoghurt, Agavendicksaft und der Margarine pürieren. Mehl mit Salz, Zimt, Natron, Süßlupinienpulver und Kakaopulver vermengen. Nun die feuchten zu den trockenen Zutaten mengen, die gehackten Nüsse einrühren und in die gefettete

Backform füllen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 25-30 min backen, je nachdem wie "chewy" man sie haben möchte - auf keinen Fall aber zu lange backen.

Tipp: Wer es noch schokoladiger haben möchte kann noch Chocolate Chips in den Teig mengen oder eine Schokoladeglasur darauf machen ... dann ist es aber ein bisschen sündiger.

Faschingskrapfen vegan

Vegane Krapfen sind das ganze Jahr über fein, aber im Fasching da müssen sie sein.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	SCHWER
ZEITBEDARF	HOCH
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 15 Krapfen

Zutaten:

250g Dinkelweißmehl (Typ 700)

250g griffiges Mehl (Typ 480)

150ml Reis-Mandel-Drink

50g plus 1 EL Feinkristallzucker

50g zerlassene Margarine

1 Würfel frische Germ (Hefe) mit 42g

15g MyEyweiß + 75g kaltes Wasser + 1 Prise Salz

5g MyEygelb

geriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone

1 EL Rum

1/2 TL Bourbonvanille

Sonstige Zutaten:

neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

passierte Marillenmarmelade zum Füllen + etwas Rum

Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Reis-Mandel-Drink lauwarm erwärmen, einen EL Zucker und das MyEygelb zufügen, die Germ einbröckeln und unter Rühren darin auflösen. Nun 150g Dinkelweißmehl begeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen bis der Vorteig deutlich an Volumen zugenommen hat. MyEyweiß mit Wasser und Salz in einem hohen, sauberen und fettfreien Gefäß aufschlagen, dabei den Mixbecher immer schräg halten damit mehr Luft eingeschlagen wird. Ist der Schnee fest wie gewohnt, langsam den Kristallzucker einrieseln lassen und bei bei höchster Stufe wie oben beschrieben weiter schlagen. Das übrige Mehl mit der Vanille vermengen, Rum, lauwarme flüssige Margarine, Zitronenschale, den gegangenen Vorteig und das Eyweiß begeben und mit der Küchenmaschine oder per Hand gut zu einem geschmeidigen, mittelfesten Germteig verkneten. Diesen wieder zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen bis er deutlich an Volumen zugenommen hat ... mindestens verdoppelt.

Spätestens ab jetzt ist absolutes Lüfungsverbot, der ganze Raum und das verwendete Küchenzubehör sollen schön warm sein!

Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Teigunterlage nochmals gut durchkneten und in Teigstücke zu ca. 50g aufteilen. Diese mit leichtem Druck auf der leicht bemehlten Unterlage zu einer Kugel drehen (schleifen) und mit ausreichend Abstand auf ein bemehltes sauberes Geschirrtuch legen, sind alle geformt diese flach drücken und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Nun die Krapfen nochmals gehen lassen bis sie das 2-3 fache Volumen erreicht haben. Das Frittierfett auf ca. 170°C erhit-

zen (wenn man den Stiel eines Holzkochlöffels in das Öl gibt steigen Bläschen auf) und die Krapfen mit der Oberseite nach unten einlegen, zudecken und ca. 3 min frittieren, umdrehen und die 2. Seite bei offenem Deckel ebenso - werden die Krapfen zu schnell braun die Hitze etwas reduzieren. Die fertig frittierten Krapfen aus dem Öl nehmen, beidseits auf einem Küchentuch das Fett etwas aufsaugen lassen. Die Marmelade mit Rum verrühren, in einen Spritzsack mit Krapfentülle füllen und jeden Krapfen mit ca. 12g Marmelade im Bereich des weißen Randes in der Mitte befüllen (evtl. Überprüfung des Gewichtes durch die Waage vor und nach dem Füllen). Die Krapfen noch warm mit Staubzucker bestreuen und so frisch wie möglich genießen.

Tipp: Man kann den Teig auch ausrollen (ca. 2cm Dicke) und Teiglinge mit ca. 50g ausstechen und dann genauso wie oben beschrieben weiter verfahren ... die durch Drehen geformten Krapfen bekommen jedoch eine gleichmäßigere Form beim Ausbacken.

Kapitel 5

Kekse & Cookies



Limetten-Kokos-Kekse

Leckere Kekse mit Kokos und darüber eine limettensaures Icing mit Kokostopping ... nom!



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 30 Cookies mit 5 cm DM

Zutaten:

140g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

110g Kokosöl

110g Dinkelvollkornmehl

100g Kokosflocken

90g Dinkelweissmehl

3 EL Wasser

1 gehäufter EL gemahlener Leinsamen

10 Tropfen ätherisches Limettenöl oder geriebene Schale einer Limette

Icing:

150g (Rohr)Staubzucker

ca. 2 EL Limettensaft

5 Tropfen ätherisches Limettenöl oder Schale einer halben Limette

Kokosflocken zum Bestreuen

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Den Leinsamen mit dem Wasser vermischen, das Kokosöl bei geringer Hitze schmelzen und beides zusammen mit den anderen Zutaten zu einem Teig vermengen.

Einen gehäuften Teelöffel Teig, mit ausreichend Abstand (Kekse gehen auseinander), auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und circa 8-9 min backen. Für das icing den Staubzucker, Limettensaft und Limettenöl mischen. die ausgekühlten Kekse damit bestreichen und mit Kokosflocken bestreuen. Die Kekse auf einem Kuchengitter trocknen lassen.

Bananen-Schokoladen-Cookies

Diese Kekse sind superschnell gemacht, bananig, schokoladig und herrlich soft.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 30 Cookies mit 5 cm DM

Zutaten:

2 reife Bananen

180g Dinkelweissmehl

150g backfeste Schokodrops (z.B.: SPAR Eigenmarke)

100g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

80g Sojajoghurt natur

75g Margarine (z.B.: Alsan)

1 EL Bourbonvanillezucker

1/2 Pkg. Backpulver

1 Prise Salz

Zubereitung:

Backofen auf 190°C vorheizen. Die Margarine schmelzen, die Bananen mit der Gabel zerdrücken und beides gemeinsam mit dem Sojajoghurt vermischen. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz vermengen und unter die Bananenmasse mischen, zum Schluss die Schokoladentropfen unterheben. Mit 2 kleinen Löffeln kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen (ausreichend Abstand) und ca. 10-12 min backen. Auf dem Backblech etwas überkühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter geben und völlig erkalten lassen.

Erdnuss Cookies

Was für alle Ernussfans, knusprige Erdnusscookies in Reinform ... einfach und lecker.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 30 Cookies mit 5 cm DM

Zutaten:

200g Bio-Rohzucker (von Wiener Zucker)

110g Margarine (z.B.: Alsan)

110g reines Bio-Erdnussmus

110g Dinkelvollkornmehl

110g Dinkelweissmehl

80g Sojajoghurt natur

3/4 TL Natron

1/2 TL Backpulver

1 Prise Salz

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Margarine, Erdnussbutter, Salz und Zucker flaumig rühren, dann löffelweise das Sojajoghurt einrühren. Mehl, Backpulver und Natron dazu sieben und zu einem glatten Teig rühren. Einen gehäuften Teelöffel Teig, mit ausreichend Abstand (Kekse gehen auseinander) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit der Gabel, wie auf den Bildern ersichtlich, von 2 Seiten auseinander drücken und circa 7-8 min backen.

Butterkekse vegan

Einfach so zum Essen oder als vielfältig einsetzbare Basiskekse für so manche Leckerei.



KATEGORIE	MEHLSPEISE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für ca. 50 Kekse

Zutaten:

200g Dinkelvollkornmehl

200g Dinkelweißmehl

180g Bio-Rohrzucker (von Wiener Zucker)

200g Margarine

2 EL Sojamilch

2 EL Sojasahne (z.B.: Sojacuisine)

2 EL Mineralwasser

1/4 TL Natron

1/2 TL Bourbonvanille

Zubereitung:

Mehl und Staubzucker mit Vanille und Natron vermischen, die kalte Margarine darauflegen, kleinschneiden und mit den trockenen Zutaten mit den Händen abbröseln. In der Mitte eine Vertiefung machen und die restlichen, flüssigen Zutaten beifügen. Den Teig gut per Hand verkneten und mind. 30 min zuge deckt im Kühlschrank rasten lassen. Backrohr auf 180C° vorhei zen, den Teig mit etwas Dinkelmehl ca 2mm dick ausrollen und mit dem "Brigitte Keksausstecher" ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 7 min. backen.

Kapitel 6

Brot & Gebäck



Copyright by Veganpowercooking 2015

Indisches Naanbrot

Ein superfluffiges, weiches und saftiges Brot, das beim Backen wunderbare Blasen wirft.



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 10 Brote

Zutaten:

300g Dinkelweißmehl Typ 700

100ml Sojamilch natur

100g Sojajoghurt natur

50g Kokosöl

1 gehäufter TL Salz

1 TL Backpulver

1/2 TL Natron

Zubereitung:

Mehl mit Natron und Backpulver vermischen, Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen, Salz, Sojamilch und Sojajoghurt dazugeben und mit dem Mixer unter den Teig rühren und dann noch etwas durchkneten. Mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 30 min ruhen lassen, dann in 8 Stücke teilen und mit etwas Mehl mit dem Nudelwalker 2mm dick rund auswalken. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten backen und am besten sofort servieren oder in ein Geschirrtuch schlagen damit es weich und warm bleibt.

Tipp: Das Naanbrot kann perfekt wieder erwärmt werden, wenn man es kurz beidseits unter Wasser taucht und dann in einer beschichteten Pfanne etwas aufbäckt.

Vollkornbrötchen

Das ist das veganisierte Rezept der „Weckerl“, die meine Mutter schon gebacken hat.



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 10 Brote

Zutaten:

1700g Dinkelvollkornmehl

300g Roggenvollkornmehl

ca. 1300ml Wasser kalt

500ml Pflanzensahne

100g Sonnenblumenkerne

100g Leinsamen

75ml Olivenöl

2 Pkg. Trockenhefe

4 gehäufte TL Natursalz

10g Brotgewürz gemahlen

Pflanzensahne zum Bestreichen

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam und Mohn zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem mittelfesten Teig abkneten und nun 10min weiter fest durchkneten (oder eine große Küchenmaschine arbeiten lassen) und diesen an einem warmen Ort bis zur doppelten Größe zugedeckt gehen lassen. Teiglinge mit knapp 115g abtrennen, nochmals durchkneten und zu diversen Brötchen for-

men - bei glatten Oberflächen diese etwas mit dem Messer einschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Pflanzensahne bestreichen und nach Wunsch bestreuen. nochmals ca. 30 min im warmen gehen lassen und dann im vorgeheizten Backrohr bei 220C° Ober/Unterhitze backen bis sie goldbraun sind. *UNBEDINGT WÄHREND DES BACKENS BESCHWADEN, DAMIT SIE NICHT AUSTROCKNEN!*

Pizzaschnecken vegan

Für Picknick, Party, Grillfeier oder einfach so, diese Pizzaschnecken sind immer ein Hit.



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 30 Pizzaschnecken

Zutaten:

550ml warmes Wasser

500g Dinkelvollkornmehl

500g Dinkelweißmehl

100ml Olivenöl

18g Trockenhefe

1 EL Agavendicksaft

1 EL Salz

Zutaten Pizzasauce:

400g geschälte Tomaten aus der Dose

1 mittlere Zwiebel

2 EL Tomatenmark

2 EL Olivenöl

2 TL Salz

2 TL Balsamico-Essig, vegan

1/2 TL Agavendicksaft

1/2 TL getrockneter Oregano

1/2 TL getrockneter Thymian

1 TL Johannisbrotkernmehl

Zutaten Füllung:

200g veganer, schmelzfähiger Käse, gerieben

200g veganer Schinken im Stück, in kleine Würfeln geschnitten (ersatzweise stark geräucherter Tofu)

1 halbe Handvoll frische Basilikumblätter fein geschnitten

Zutaten Knoblauchöl:

100ml Olivenöl

4 Zehen Knoblauch gepresst

Zubereitung:

Für die Pizzasauce wird die Zwiebel würfelig geschnitten und in Olivenöl angeschwitzt. Tomatenstücke, Tomatenmark, Balsamico-Essig, Salz und Agavendicksaft zugeben und 30 min leicht köcheln lassen, immer wieder umrühren. In einem Standmixer gemeinsam mit dem Johannisbrotkernmehl cremig mixen, Thymian und Oregano per Hand unterrühren und danach die Sauce erkalten lassen. Beide Mehlsorten, Trockenhefe und Salz in einer großen Schüssel mischen. Wasser, Olivenöl und Agavendicksaft begeben und zu einem homogenen Teig verkneten. Die Schüssel verschließen oder mit einem sauberen Geschirrtuch zudecken und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Nochmals zusammenkneten und wieder bis zur Verdoppelung gehen lassen. Backofen auf 180°C vorheizen. Den Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche

rechteckig ausrollen. Die Hälfte der Tomatensauce darauf verteilen, darüber jeweils die Hälfte des geriebenen veganen Käses und des in kleine Würfeln geschnittenen veganen Schinkens streuen. Zum Schluss noch die Hälfte des fein geschnittenen Basilikums verteilen.

Dinkel-Walnuss-Brot

Selbstgebackenes Brot - man weiß was drin ist und geht schneller als man denkt.



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 4 Baguettebrote

Zutaten:

250g Dinkelvollkornmehl

250g Dinkelmehl

100g Walnusskerne grob gehackt

260ml lauwarmes Wasser

18g Trockenhefe

3 EL Sojajoghurt natur

2 EL Olivenöl

1 gehäuften TL Salz

1 TL Rohrzucker

1 TL gemahlene Brotgewürz

Zubereitung:

Beide Mehlsorten, Trockenhefe, Salz, Zucker, Brotgewürz und die Nüsse in einer großen Schüssel mischen. Wasser, Olivenöl und Sojajoghurt begeben, zuerst mit dem Kochlöffel und dann mit der Hand sehr gut verkneten. Die Schüssel verschließen oder mit einem sauberen Geschirrtuch zudecken und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Nochmals zusammenkneten und wieder bis zur Verdoppelung gehen lassen. Den Teig in 2 Hälften teilen, nochmals

gut durchkneten mit etwas Mehl zu zwei, ca. 30cm langen, Broten formen. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Backofen auf 250C° vorheizen. Das Dinkel-Walnussbrot mit einem Geschirrtuch zugedeckt nochmals 10-15 min gehen lassen, mit warmen Wasser bestreichen und etwas bemehlen. Die Brote im Backofen 10 min backen, die Temperatur auf 190C° reduzieren und nochmals 25 min backen. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen und den guten Duft genießen. Mmmmmmmhhhhh!

Burger-Buns aus Dinkelmehl

Die perfekten Brötchen mit feinem Dinkelmehl, für den perfekten veganen Burger.



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 10-12 Buns

Zutaten:

440g Dinkelweißmehl
110g Dinkelvollkornmehl
170ml Sojamilch natur, lauwarm
65g neutrales Pflanzenöl
3 EL Sojajoghurt natur
4 EL Sojasahne
14 g Trockenhefe
1 EL Rohrzucker
1 TL Salz

Zum Bestreichen:

2 EL Sojasahne
etwas Sesam

Zubereitung:

In einer großen Schüssel beide Mehlsorte, Hefe, Zucker, Pflanzenfarbe und Salz mischen, Sojajoghurt, Sojasahne, Öl und Sojamilch zufügen und zuerst mit dem Kochlöffel und anschließend per Hand zu einem homogenen Teig verkneten und 5 min weiter kneten. Die Schüssel verschließen oder mit einem sauberen Geschirrtuch zudecken und den Teig an einem warmen Ort gehen

lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Nochmals zusammenkneten und wieder bis zur Verdoppelung gehen lassen. Backrohr auf 175C° Heissluft vorheizen. Mit etwas Mehl nochmals durchkneten und ca. 3 cm dick auswalken und mit einem Formring (DM 8 cm) 12 Burgerbrötchen ausstechen und auf 2 Backbleche (mit Backpapier ausgelegt) aufteilen. Nochmals ca. 30 min zugedeckt gehen lassen, mit Sojasahne die Burgerbrötchen bestreichen und mit Sesam bestreuen und goldbraun backen. Sofort nach dem Herausnehmen aus dem Backrohr mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und auskühlen lassen. Durch das Abdecken bleibt der Dampf in den Brötchen und mach sie weicher und fluffiger.

Käsefüße vegan

Ein käsig-mediterraner Knabbergenuss - einfach solo, oder mit veganen Aufstrichen.



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 75 Käsefüße, 5cm Länge

Zutaten:

260g Dinkelweißmehl

120g kalte Margarine

70g Jeezano (veganer Parmesan von Vegourmet)

70g kaltes Wasser

2 TL getrockneten Rosmarin

1 gestrichener TL Salz

1/2 TL Weinsteinbackpulver

etwas Pfeffer gemahlen

etwas Mehl zum Ausrollen des Teiges

2 EL Pflanzensahne vermischt mit 1 Msp. Kurkuma zum Bestreichen

etwas Jeezano zum Bestreuen

Zubereitung:

Mehl mit Backpulver, Jeezano, Rosmarin, Pfeffer und Salz vermengen, die Margarine in Stücken dazugeben und mit den Händen verbröseln. Nun das Wasser dazugeben und rasch zu einem homogenen Teig verkneten. Der Teig kann sofort auf ca. 2 mm Stärke ausgerollt werden und mit einem Ausstecher z.B. die Käsefüße ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit der mit dem Kurkuma vermischten Pflanzensahne dünn be-

streichen und mit etwas Jeezano bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200C° Ober/Unterhitze ca. 8 min backen bis sie etwas Farbe bekommen. Abkühlen lassen und luftdicht verschlossen aufbewahren.

Hefezopf vegan

Ein Striezel ist etwas Feines - frisch gebacken zum Frühstück einfach genial!



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	MITTEL-SCHWER
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 2 Striezel

Zutaten:

900g Weißmehl griffig, Typ 480

400g Sojamilch natur

150g Margarine (z.B. Alsan)

100g Sojajoghurt natur

30g Feinkristallzucker

1 1/2 EL Bourbonvanillezucker

1 TL Salz

18g Trockenhefe

optional: etwas gelbe Lebensmittelfarbe (Pflanzenfarbe) für die "Dotterfarbe"

5g Lecithin dann bleibt der Striezel länger saftig

weitere Backaromen wie geriebene Zitronen- oder Orangenschale und/oder Rum und natürlich kann man auch Rosinen verwenden.

Zum Bestreichen:

30g Sojasahne vermischt mit 1 TL Staubzucker und 1 Prise Salz und

optional etwas gelbe Lebensmittelfarbe (Pflanzenfarbe) für die "Dotterfarbe"

Hagelzucker oder Mandelblättchen zum Bestreuen

Zubereitung:

Sojamilch erwärmen und darin die Margarine schmelzen lassen, dann das Sojajoghurt zugeben. Alle trockenen Zutaten mischen und die lauwarmen flüssigen Zutaten begeben, vermischen und ca. 10 min kneten. Den Teig mit einem Geschirrtuch zugedeckt, an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich mindestens verdoppelt hat. Den Teig halbieren, nochmals zusammenkneten und auf einer Teigunterlage die Stränge für den Striezel formen und flechten (so wenig Mehl wie möglich dazu verwenden), die 2. Hälfte des Teiges für den 2. Striezel verwenden. Die geflochtenen Striezel mit einem Geschirrtuch zugedeckt 45 min an einem warmen Ort gehen lassen, Backrohr auf 200°C Ober/Unterhitze vorheizen. Die Striezel mit der obigen Pflanzensahnemischung bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen und dann ca. 30 min backen. Falls erforderlich am Ende der Backzeit mit etwas Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.

Tipp: Lässt man den Striezel unter einem Geschirrtuch abkühlen, bleibt er besonders saftig. Während des Backens sollte man mit einem Wassertopf im Backrohr beschwaden.

Low-Carb Müslibrötchen

Lecker zum Frühstück oder als Jausenbrötchen für alle die Kohlehydrate reduziert leben.



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 10-12 Buns

Zutaten:

500ml Sojamilch natur

200g Glutenmehl (z.B.: Seitanfix)

150g Süßlupinienmehl

150g Dinkelvollkornmehl

100g Müsliflocken, ungesüßt

50g Walnüsse

50g getrocknete Cranberries

9g Trockenhefe

3 EL neutrales Pflanzenöl

1 TL Zimt

1/2 TL Vanille

1/2 TL Salz

Zum Bestreichen:

1/2 EL Sojasahne (z.B.: Sojacuisine)

1/2 EL Agavendicksaft

Zubereitung:

Mehlsorten, Müsli, Nüsse, Cranberries, Zimt, Vanille, Salz mit Trockenhefe, vermischen. Milch leicht erwärmen und zu den trockenen Zutaten hinzufügen. Teig gut durchkneten. An einem warmen Ort gehen lassen bis sich die Teigmenge verdoppelt hat. Anschließend nochmals zusammenkneten und wiederum gehen lassen. Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Teig nochmals durchkneten, in 9 gleiche Teile teilen und runde Brötchen formen. Mit Sojasahne-Agavendicksaft-Mischung bestreichen und mit etwas Müsli bestreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 25 min backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Brötchen schmecken frisch am Besten, also evt. einfrieren und bei Bedarf aufbacken

Low-Carb Brot

Saftiges Brot, das sich gut schneiden lässt, mit stark reduziertem Kohlehydratengehalt.



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 1 Kastenform

Zutaten:

250g Gluten (z.B.: Seitanfix)

350 ml Wasser lauwarm

100g Mandeln

100g Leinsamen

50g Kichererbsenmehl

9g Trockenhefe

1 TL Brotgewürz gemahlen 1 TL Salz

etwas Wasser zum Bestreichen

etwas Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

Mandeln und Leinsamen sehr fein mahlen und unter das Gluten mischen, ebenso das Kichererbsenmehl. Die restlichen Zutaten untermengen und zu einem Teig verkneten (der Teig hat eine total andere Struktur als normaler Hefeteig, nicht verunsichern lassen) und in eine befettete Kastenform geben und mit Frischhaltefolie abdecken. Den Teig an einem warmen Ort ca. 60 min ruhen lassen, bis er sich verdoppelt hat, dann mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Den Backofen auf 165°C Umluft einstellen und das Brot in den kalten Backofen stellen und in etwa 50 min backen (Stäbchentest). Das fertige Brot auf einem

Kuchengitter auskühlen lassen und erst am nächsten Tag anschneiden.

Low-Carb Olivenbrötchen

Mediterrane Olivenbrötchen mit frischen Kräutern und etwas Knoblauch - Low-Carb.



KATEGORIE	BROT & GEBÄCK
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 1 Kastenform

Zutaten:

500ml Wasser

200g Glutenmehl (z.B.: Seitanfix)

150g Süßlupinienmehl

150g Dinkelvollkornmehl

50g Amaranth, gepoppt

100g schwarze Oliven

9g Trockenhefe

4 EL Olivenöl

1 EL frisch gehackter Rosmarin

1 EL frisch gehackter Majoran

1 TL Agavendicksaft

2 TL Salz

2 Knoblauchzehen

1 TL Brotgewürz gemahlen

Zum Bestreichen:

1 EL Pflanzensahne

Zubereitung:

Mehlsorten, Amaranth, Brotgewürz, Salz sowie Trockenhefe vermischen. Lauwarmes Wasser und zu den trockenen Zutaten hinzufügen. Teig gut durchkneten und zum Schluss klein geschnittene Oliven und die gehackten Kräuter einkneten. An einem warmen Ort gehen lassen bis sich die Teigmenge verdoppelt hat. Anschließend nochmals zusammenkneten und wiederum gehen lassen. Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Teig nochmals durchkneten, in 9 gleiche Teile teilen und runde Brötchenformen. Mit Sojasahne bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 25 min backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Brötchen schmecken frisch am Besten, also evt. einfrieren und bei Bedarf aufbacken.

Kapitel 7

Weihnachtsmenüs



Räuchertofu-Pilz-Pastete mit Kräuter-Crèmesse

Man kann die Pastete 1-2 Tage vorbereitet & backfertig im Kühlschrank lagern kann.



KATEGORIE	VORSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für eine Kastenform

Zutaten Pastete:

600g Räuchertofu, weich (z.B. Joya)

200g Champignons

1 große Zwiebel

50g Semmelbrösel

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 EL Johannisbrotkernmehl

1 TL Rosmarin, getrocknet

1 TL Thymian, getrocknet

Kräutersalz, Pfeffer

1 Pkg. veganer Blätterteig

etwas Pflanzensahne zum Bestreichen

Olivenöl für die Kastenform

Zutaten Kräuter Crèmesse:

2 Becher Crèmesse von Joya (veganer Sauerrahm)

2 EL gemischte frische oder TK Kräuter gehackt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl anbraten, anschließend die halbierten und blättrig geschnittenen Champignons begeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, noch einige Minuten braten und dann vom Herd nehmen. Räuchertofu in Stücke schneiden dann mit der Hand zerbröseln und anschließend mit dem Pürierstab zerkleinern. Räuchertofumasse mit den Pilzen, Senf, gepressten Knoblauchzehen, Sojasauce, Rosmarin, Thymian, Bröseln und dem Johannisbrotkernmehl vermischen, gut abkneten und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Eine Kastenform mit etwas Olivenöl ausstreichen, mit dem Blätterteig auslegen und darauf achten, dass eine ausreichend große Teigplatte für den Deckel der Pastete übrig ist. Die Pastetenmasse einfüllen, leicht bombiert zur Mitte angleichen und die Ränder zur Mitte schlagen. Teigländer mit Pflanzensahne bestreichen und den Teigdeckel darüber legen, mehrmals mit der Gabel einstechen, mit Sojasahne bestreichen und evtl. mit Teigresten als Garnitur obenauf belegen (so kann die Pastete in Frischhaltefolie gewickelt bis zu 2 Tage im Kühlschrank gelagert werden). Pastete nochmals mit Pflanzensahne bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober/Unterhitze 45-50 min backen oder noch unbestrichen und mit Frischhaltefolie gut abgedeckt im Kühlschrank lagern, dann wenn gebraucht bestreichen und backen. Für die Kräuter-Crèmesse die Crèmesse mit dem Schneebeesen cremig rühren, nun die gehackten Kräuter und den gepressten Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pastete etwas abkühlen lassen und lauwarm aufgeschnitten zu

Preiselbeeren und Kräutercrème servieren. Und fertig ist die festliche Vorspeise!

Vleischrouladen mit Semmelknödel und Preiselbeerbirnen

Hier die festliche Hauptspeise, die bei mir noch jeden Fleischesser überzeugt hat.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	HOCH
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 8 Fleischrouladen

Zutaten Rouladen:

- 8 Sojasteaks (z.B. Vantastic Foods Big Steaks)
- 2 l Gemüsebrühe
- 1 große Karotte
- 3 große Essiggurkerl (z.B. SPAR natur pur sind vegan)
- 150g Räuchertofu, stark geräuchert (z.B.: Vegavita)
- 1 1/2 EL Senf
- 2 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 3 EL Mehl

Zutaten Sauce:

- 600ml Gemüsebrühe
- 50g Champignons
- 1 große, rote Zwiebel
- 1 große Karotte
- 1/2 großer roter Paprika
- 5 EL Sojasauce

- 3 EL Sojasahne (z.B. JOYA Finesse)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lobeerblätter
- 1/2 TL Rauchsatz

Zubereitung:

Die Sojasteaks mit der Gemüsebrühe aufkochen, 5 min kochen lassen (mit einem wassergefüllten Topf beschweren, damit sie unten bleiben) und dann noch mal 20 min bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Die Steaks dann zwischen 2 kleinen Schneidbrettern ausdrücken und danach auf ein Küchenpapier legen. Senf mit Sojasauce vermengen, Steaks beiseits salzen und pfeffern und eine Seite mit der Mischung bestreichen. Räuchertofu zuerst der Breite nach in 3-4 mm breite Scheiben und dann in Streifen schneiden, Karotten und Essiggurkerl ebenso in Julienstreifen schneiden und jeweils der Breite nach mit dem Räuchertofu gemeinsam in Bündeln auf das untere Drittel der bestrichenen Steaks legen. Nun die Steaks einrollen und mit einem Küchenbindfaden 2 mal binden und die Rouladen in Mehl wälzen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Rouladen von allen Seiten goldbraun anbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Für die Sauce Zwiebel, Karotten, Paprika und Champignons ganz kleinwürfelig schneiden, in der selben Pfanne wieder 2 EL Öl geben und das Gemüse unter ständigem Rühren dunkel anrösten, mit

Sojasauce aufgießen und nochmals unter Rühren anbraten bis die Flüssigkeit weg ist und nun mit Gemüsebrühe aufgießen. Gepressten Knoblauch, Tomatenmark, Rauchsatz und Lorbeerblätter begeben, die Rouladen wieder einlegen und 20 min zugedeckt köcheln lassen. Die Rouladen danach aus dem Saft nehmen, ebenfalls die Lorbeerblätter und den Saft mit einem Standmixer pürieren, dabei die Sojasahne begeben, dann abschmecken. Die Rouladen mit einem Zahnstocher fixieren, den Bindfaden entfernen und gemeinsam mit dem Saft servieren.

SERVIETTENKNÖDEL

Zutaten:

250g Semmelwürfeln

ca. 500ml Sojamilch natur, ungesüßt (z.B: Joya pur)

60g Margarine

15g MyEyweiß + 5g MyEygelb

1 kleine Zwiebel

1 EL gehackte Petersilie

1/2 TL Salz, Pfeffer

etwas neutrales Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Sojamilch mit MyEy mischen, Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in der Margarine leich anrösten, beides zu den Semmelwürfeln geben. Die Masse salzen und pfeffern, gehackte Petersilie begeben und 1 Stunde ziehen lassen. Ein sauberes Geschirrtuch unter das Wasser halten und danach gut auswinden, etwas Öl darauf träufeln lassen und mit der Hand verteilen. Aus der Masse eine Rolle in der Mitte des Geschirrtuches formen, einrollen und die Enden mit einem Bindfaden festbinden. Die Serviettenrolle für 45 min in den Dampfgarer geben oder die entsprechende Zeit im siedenden Wasser zubereiten. Anschließend die Rolle herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen und nun das Tuch entfernen und den Serviettenknödel in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Fluffige Servietten- und Semmelknödel bekommt man nur wenn die Masse lediglich kurz vermengt aber keinesfalls zu stark durchgearbeitet wird, sonst quetscht man die Luft aus den feuchten Semmelwürfel und vorbei ist es mit flaumigen Serviettenknödeln.

PREISELBEERBIRNEN

Zutaten:

1 Dose Birnen (netto 230g)

1 EL Margarine

1/2 Glas Preiselbeermarmelade

Zubereitung:

Birnen abseihen und in der Pfanne mit der Margarine zugedeckt etwas dünsten, kurz vor dem Servieren die Aushölung vom Kerngehäuse mit Preiselbeermarmelade füllen.

Joghurtdessert mit Amarenakirschen und Spekulatiuskeksen

Eine leckere Joghurtcreme gepaart mit Amarenkirschen und Spekulatiuskeksen ... Mjam!



KATEGORIE	DESSERT
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 4-6 Personen

Zutaten Joghurtcreme:

250 ml Mandel-Reisdrink (z.B. Joya)

250 g Sojajoghurt natur (z.B. Joya Sojajoghurt natur, mild)

125 ml kalte, aufschlagbare Schlagsahne (z.B. Schlagfix)

30 g Maisstärke

40 g Staubzucker

1 Pkg. Sahnesteif

1/4 TL Zimt

3 Tropfen Bittermandelöl

Zutaten Amarenkirschkompott:

1 kleines Glas Amarenkirschen (Abtropfgewicht 140 g)

(4 Amarenkirschen für die Garnitur beiseite geben)

10 g Maisstärke

2 EL Amaretto

Sonstige Zutaten:

ca. 150 g vegane Spekulatiuskekse (z.B.: Spar Eigenmarke)

4 TL Amaretto

75 ml kalte, aufschlagbare Schlagsahne (z.B. Schlagfix)

4 Amarenakirschen zur Garnitur

Spekulatiuskeksbrösel für die Garnitur

Zubereitung:

Aus dem Mandel-Reisdrink und der Maisstärke einen klümpchenfreien Pudding kochen, mit einem Stück Frischhaltefolie abdecken und auskühlen lassen. Für das Amarenakirschkompott die Amarenkirschen durch ein Sieb leeren, den Saft auffangen. Amaretto mit der Maisstärke vermengen, den Kirschsaft aufkochen und die Stärke unter Rühren einkochen bis es merklich andickt, zudecken und abkühlen lassen. Das Joghurt mit dem Schneebesen unter den abgekühlten Mandel-Reis-Pudding rühren, bis alles schön glatt und cremig gerührt ist, jetzt Staubzucker und Bittermandelöl einrühren. 125 ml Pflanzensahne mit Sahnesteif aufschlagen und per Hand mit dem Schneebesen unter die Joghurtcreme heben. 4 schöne Gläser vorbereiten und zerkleinerte Spekulatiuskekse einfüllen, diese mit 1 TL Amaretto beträufeln. Nun wird wie folgt weiter geschichtet: Joghurtcreme, Amarenakirschkompott, Spekulatiuskekse zerkleinert, Joghurtcreme, Amarenakirschkompott, Spekulatiuskekse zerkleinert, Joghurtcreme. Das Schichtdessert jetzt gut durchkühlen, oder bereits am Vortag vorbereiten. 75 ml gekühlte Pflanzensahne aufschlagen, einen Sahnetupf auf das Dessert dressieren, mit etwas Spekulatiuskeksbrösel bestreuen und einer Amarenkirsche vollenden.

Karotten-Tonkabohnen-Suppe mit Sternchen Croutons

Der Geschmack der Tonkabohne ist ähnlich der Vanille und passt super zu Karotten.



KATEGORIE	SUPPE
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	GERING
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 6-8 Personen

Zutaten:

1000 g Bio-Karotten

1 mittelgroße Zwiebel

1200 ml Gemüsebrühe

400 ml aufschlagbare Bio-Sojasahne (Cre Soy von Natumi) + 2

Pkg. Sahnesteif

200 ml Sojamilch natur

1 EL Olivenöl

1 gestrichener EL Rohrzucker

1-2 Tonkabohnen

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Tonkabohne frisch gerieben zum Garnieren

etwas Krauspetersilie

6-8 vegane Vollkorn Toastbrotsciben

etwas Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel würfelig schneiden und in Olivenöl glasig andünsten, dann den Zucker dazugeben und kurz karamellisieren. Karotten schälen und ebenfalls würfelig schneiden, dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen bis die Karotten gar sind. Am Ende der Garzeit den Pfeffer dazugeben sowie die auf der Gewürzreibe frisch geriebene Tonkabohne (wenn man Vanille nimmt die Schote halbieren, das Mark herauskratzen und dazugeben). Nun die Suppe pürieren, die Sojamilch dazugeben, die Sahne mit Sahnesteif aufschlagen und 2/3 zur Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten, mit einem Sahnehäubchen versehen, etwas geriebene Tonkabohne drüberstreuen und etwas Petersilie als Dekor. Für die Sternchen Croustons mit einem Keksaustecker Sterne aus den Toastbrotsciben ausstechen, etwas Olivenöl auf ein Teller geben, die Stern kurz durchziehen (Achtung sie sollen nur etwas benetzt aber nicht getränkt sein) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200C° Ober/Unterhitze im vorgeheizten Backrohr backen (brauchen nur einige Minuten) bis sie goldbraun sind und noch warm zur Suppe reichen.

Tipp: Man kann die Suppe bis auf die geschlagene Sahne auch schon am Vortag vorbereiten, aufwärmen und dann die Sahne einarbeiten wie oben beschrieben.

Linsenbraten im Schlafrock

Der Linsenbraten macht sich gut im Schlafrock inkl. Rote-Rüben-Gratin & Senfsauce.



KATEGORIE	HAUPTSPEISE
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 6-8 Personen

Zutaten:

170 g grüne Linsen eingeweicht und in ca. 600 ml Wasser gekocht

100 g Vollkornbasmatireis in 200 ml Wasser gekocht

100 g Walnüsse grob gerieben oder fein gehackt

1 große Zwiebel

3 EL Hefeflocken

3 EL Sojasauce

10 g getrocknete Asiapilze fein gemahlen

1 EL Johannisbrotkernmehl

1 EL veganes Zwiebelschmalz oder Margarine

1 EL gehackte Petersilie

3 Knoblauchzehen

2 TL Rauchsatz

2 TL Oregano getrocknet

2 TL Zuckerrübensirup

1 TL Thymian getrocknet

1 TL Senf

1 TL Kümmel

Pfeffer

Olivenöl für die Form und zum Bestreichen

2 Pkg. veganen Blätterteig

etwas Sojasahne zum Bestreichen

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsangabe zuvor in kaltes Wasser einweichen, abseihen, durchwaschen und 30-40 min kochen bis die Linsen gut weich sind, dann abseihen. Reis kurz im Sieb durchwaschen und dann im Wasser aufkochen, dann bei geringer Hitze ca. 45 min ohne köcheln bis die ganze Flüssigkeit aufgenommen wurde. Linsen und Reis noch heiß mit dem Kartoffelstampfer durchstampfen, bis eine homogene Masse daraus wird. Zwiebel feinwürfelig schneiden und gemeinsam mit dem gepressten Knoblauch im veganen Schmalz anbraten, bis diese leicht gebräunt sind und zusammen mit den restlichen Zutaten zu einer Masse kneten. Backrohr auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen, eine Kastenform mit etwas Olivenöl austreichen, die Masse ein-

füllen, glätten und mit etwas Olivenöl die Oberfläche bestreichen. Den Linsenbraten ca. 50 min backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Den Braten in der Form erkalten lassen, dabei die Oberfläche mit einem Stück Folie abdecken. Den Linsenbraten in 8 gleich große Schnitten schneiden. Den Blätterteig ausbreiten, aus jeweils einer Packung am Rand 8 weihnachtliche Motive ausstechen und den Rest der Länge und Breite nach halbieren. Auf jeden der 4 Teile etwas Olivenöl geben, ein Stück Linsenbraten darauf legen und darin einschlagen, an der Verbindungsstelle etwas Sojasahne verwenden. Die Teigpakete umdrehen, mit Sojasahne bestreichen, jeweils 2 der ausgestochenen Motive darauf legen und diese auch bestreichen. Mit dem 2. Blätterteig und den restlichen Bratenstücken ebenso verfahren. Im vorgewärmten Backrohr bei 180°C ca. 30 bis 35 min backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Linsenbraten im Schlafrock ca. 10 min ruhen lassen, dann in der Mitte schräg durchschneiden und gemeinsam mit dem Gratin und der Senfsauce servieren.

Tipp: Man kann die Linsenbratenpaket auch schon am Vortag vorbereiten, mit Frischhaltefolie abdecken, dann nur mehr bestreichen und backen!

Rote-Rüben-Gratin & pikante Senfsauce

Der Linsenbraten macht sich gut im Schlafrock inkl. Rote-Rüben-Gratin & Senfsauce.



KATEGORIE	BEILAGEN
LEVEL	EINFACH
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	NEIN
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 6-8 Personen als Beilage

Zutaten Rote Rüben Gratin:

500 g Rote Rüben geschält und in 2 mm dicke Scheiben geschnitten

500 g Kartoffeln festkochen geschält und in 2 mm dicke Scheiben geschnitten

200 ml Sojacuisine

2 EL grober Senf

2 TL Salz

schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Karoffeln- und Rote Rübenscheiben abwechselnd in eine Auflaufform schichten, die restlichen Zutaten vermengen und gleichmäßig darauf verteilen, alles soll bedeckt sein. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober/Unterhitze ca. 45 bis 50 min backen, bis das Gemüse gar ist. Etwa 10 min abkühlen lassen, dann servieren.

Zutaten Pikante Senfsauce:

250 ml Sojacuisine

125 ml Gemüsebrühe

4 EL mittelscharfer Senf (Byodo)

2 Knoblauchzehen

1 TL Olivenöl

1 TL Agavendicksaft

Salz

schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch schälen und pressen und in Olivenöl etwas anbraten, dann sofort mit der Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen. Den Senf sowie den Agavendicksaft dazugeben und fest unterrühren, nun die Sojacuisine dazugeben und cremig rühren und nicht mehr aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren.

Weißmohn-Parfait & karamellisiertes Orangenkompott

Das Dessert ist schnell gemacht und lässt sich gut vorbereiten wenn Gäste kommen.



KATEGORIE	DESSERT
LEVEL	MITTEL
ZEITBEDARF	MITTEL
VEGAN	JA
SOJAFREI	JA
GLUTENFREI	NEIN

Rezept für 8 Personen

Zutaten Parfait:

250 ml kalte aufschlagbare Pflanzensahne (Schlagfix)

130 g Rohr-Feinkristallzucker

80 g weißer Mohn von Sonnentor, fein gemahlen

16 g MyVolley und 84 g kaltes Wasser

10 g MyEigelb

geriebene Schale einer halben Bio-Orange

1 Pkg. Sahnesteif

1/2 TL Johannisbrotkernmehl

1/2 TL Bourbonvanille

1 Msp. Zimt

1 Msp. Natron

1 Prise Salz

Zutaten karamellisiertes Orangenkompott:

ca. 1 kg Orangen (300 ml gepresster Orangensaft, 4 Orangen filetiert)

5 EL Rohrzucker

1 gehäufter EL Maisstärke

1 EL Cointreau + 1 EL Wasser

Sonstiges:

etwas geschlagene Pflanzensahne und Orangenzesten zum Garnieren

Zubereitung:

MyVolley in einem hohen sauberen und fettfreien Mixbecher mit Wasser und einer Prise Salz aufschlagen, dabei den Mixbecher immer etwas schräg halten. Wenn dies beginnt schön schaumig zu werden eine Msp. Natron begeben und weiter schlagen, dabei den Mixkrug weiterhin immer etwas schräg halten. Ist ein schöner, fester Eyschaum entstanden langsam den Zucker einrieseln lassen und wie gewohnt weiterschlagen bis eine dicke Creme entsteht. Nun die Pflanzensahne mit dem Sahnesteif fest aufschlagen, dann bei laufendem Mixer das Johannisbrotkernmehl und das Eigelb dazu sieben, sowie die geriebene Orangeschale, Zimt und Vanille begeben. Nun Mohn und den Eyschaum vorsichtig unterrühren und die Masse in eine Kastenform füllen (kann man den Rand nicht so abnehmen wie bei meiner, die Form zuerst mit Frischhaltefolie auslegen). Die Masse glattstrei-

chen, nun mit einem Stück Backpapier an der Oberfläche abdecken und mind. 5 Std. in den Tiefkühler stellen. Für das Orangenkompott den Zucker in einer schweren Pfanne karamellisieren lassen, mit dem Orangensaft aufgießen und unter Rühren den Zucker auflösen und etwas reduzieren lassen. Maisstärke mit Cointreau und Wasser klümpchenfrei verrühren und mit dem Schneebesen in den kochenden Saft einrühren, 1 Minute köcheln lassen, dann die Orangenfilet dazugeben und auskühlen lassen. Ist das Parfait fertig gefroren aus der Form heben, in Schnitten schneiden und rasch mit dem Orangenkompott sowie etwas geschlagener Pflanzensahne und Orangenzesten servieren.

Tipp: Das Orangenkompott kann schon am Vortag vorbereitet werden und wenn das Parfait auch schon am Vortag vorbereitet und tiefgekühlt wird, einfach vor dem Servieren kurz antauen lassen.