

Vegane Rezepte

Gabriele Hantke-Schons

Viva Vegan-

Die Zukunft ist Vegan!

Vegane Ernährung zum Wohle der Erde, der Natur und aller Lebewesen.

Rezepte und Ersatzprodukte für tierische Nahrungsmittel:

Ersatz für

Fleisch:

Firma Soto: Bällis Provencial, Gemüseburger, Glückssterne, Quinoa Taler

Firma Taifun: Tofu Mandel-Sesam-Schnitte, Räuchertofu,

Tofu Reisbratlinge: Mais-Paprika, Tofu-Wiener

Weißer Tofu (250 g): mit 2 EL Tamari von Lima würzen, zerdrücken

und wie Rührei in der Pfanne braten,

Firma Viana: Veggie Wiener Schnitzel

Hackfleisch

Soja-Granulat 10 Min. in Brühe aus Gemüsebrühwürfeln einweichen,

dann im Sieb das Wasser ausdrücken und scharf anbraten,

Wurst:

Firma Tartex (ehemals Bruno Fischer): z.b.

Champignon-Pastete (Leberwurstgeschmack), Nuß-Paprika-Aufstrich

Firma Streich: verschiedenste Sorten.

Avocadocreme: (1-2 Avocado, Prise Salz, 1 EL Zitrone oder Essig, pürieren)

Milch:

Reismilch – empfehlenswerter als Sojamilch (schleimt mehr)

Mandelmilch

(1/4 l Wasser, 1 Banane, 1-2 EL Mandelmuß, 1 Dattel o. 1 TL Honig, im Mixer mixen)

Carob-Milch

(1/2 l Mandelmilch, 3 MSp Vanille, 1-2 EL Carob, im Mixer mixen)

Fruchtmilch

(1 Apfel, 1 Banane, ¼ l Wasser, 1 Dattel od 1 TL Honig, im Mixer mixen)

Sahne:

Als Sahnersatz in Saucen oder Cremes können alle Nussmuße

(außer Erdnußmuß salzig) verwendet werden.

Firma Oatly: Hafersahne

Rezept: Sahnesauce:

1 Hafersahne, 1 EL Erdnußmuß Crunchy, 1 TL Tamari,

mit 1 EL frischem Dinkelmehl andicken, aufkochen, 1 Spritzer Zitrone

Butter: Sonnenblumenmargarine, Olivenmargarine

Pudding:

Firma: Provamel: Soja-Dessert

Schokolade:

Firma Vivani: Riegel: White Nougat

Rosengarten oder Rapunzel: Carobpulver

Nougat:

1 EL Mandelmuß, ½ EL Honig, 1 TL Carob – verrühren,
(evtl. können eingeweichte Haselnüsse /Mandeln und Rosinen zerhackt und dazugegeben werden.)

Gewürze:

Firma Lima: Tamari (fermentiert, Vitamin B14), schmeckt wie Maggi
Hatcho-Miso (fermentierte Soja-Paste)
Firma Rapunzel: Gemüse-Brühwürfel für Suppen

Zucker:

Trockenfrüchte (Aprikosen, Datteln, Feigen, Ananas), Bananen,
Terasana: Sez`me: Sesam-Mandel-Riegel
Allos: Fruchtschnitten, z.B. Banane-Mandel, Ananas, Mango, etc.
süßes Sprossenbrot.

Rezepte

Smoothies, Cremes, Eis und mehr

Smoothies sind leckere Mixgetränke z.B. aus frischem Obst oder Gemüse.
Je weniger Zutaten dabei miteinander gemischt werden, desto besser.
Obst hat eine kurze Verdauungszeit, knapp 30 min und sollte daher immer alleine,
am besten Morgens gegessen werden.
Ein sehr guter Mixer ist der Personal Blender.
Er ist klein mit grosser Leistung und man kann ihn sehr gut mitnehmen.

Tips

Getrocknetes Obst, z.B. Mangos können über Nacht in Wasser eingeweicht werden,
sie schmecken am nächsten Morgen, fast so lecker wie frische.

Falls der Mix zu fest wird, gibt man vorsichtig etwas heißes Wasser dazu.

Süßmittel

für rohe Obstsmoothies:
Datteln (1 Std vorher in Wasser einweichen)
oder z.B. roher Agavendicksaft

Fettlieferanten

1 TL eines rohen Nussmuses, wie Mandelmus, Kokosmus macht den Mix cremiger.

Sprossen

wirken sättigend, z.B Sonnenblumensprossen

Nüsse:

frisch und leicht verdaulich: 1/4 Tasse gekeimte
(= über Nacht eingeweichte) Mandeln oder Haselnüsse
Erdnüsse in der Schale

Obst-Smoothies

Orange Dream

Saft von 1 frisch gepreßten Orange, 2 Mandarinen, 2 Bananen
(nach Bedarf: 1 MS Zimt o. Vanille)
ca. 1 Minute im Mixer verquirlen

Gute Laune Drinks

Rote Zora: 1 HV Erbeeren, 2 Bananen
Mangolino: 1 Mango, 1 Mandarine, 1 Dattel, 2 Bananen
Apfelmagic: 3 große Karotten, 1 Apfel
Moonmagic: 1 EL Kokosmus, 1 Stück Melone, 2 Bananen
Cocatta: 1 EL Kokosmus, 2 Bananen, 1 Dattel, etwas heißes Wasser
Himmelswanderer: 1 HV Blaubeeren, 2 Bananen

Exotische Party-Mixdrinks

Dragonpower: Drachenfrucht, Ananas
Goapya: Mango, Papaya
Pretty memory: Orange, Limone, Banane
Partyblub: Ananas, Papaya, Limone (Birne)

Kraftdrinks

Bunte Beete: 1 Rote Beete, 3 Karotten, Zitrone, Salz

Nussmilchdrinks

z.B. Mandeltraum, Haselnussmilch, Kokosmilch, Cashewdrink

Mandeltraum

1 HV Mandeln über Nacht einweichen,
mit ½ l heißem Wasser, 1 MS Vanille, 1 Banane, 1 Dattel im Mixer verquirlen.

Reismilchdrinks

Easy: 1 Banane, 1 Dattel, Reismilch
Vanilla-Banana: 1 MS Vanille, Reismilch, 2 Bananen
Prinzessinnenzauber: 1 HV Erbeeren, 1 Banane, Reismilch

Cremes

Mangocreme:

1 Mango, 2 Bananen, 1 Avocado, etwas kaltes Wasser, 1 Msp Vanille, Datteln nach Bedarf
alles zusammen im Mixer verarbeiten bis eine cremige Substanz entsteht.

Obstsalat

1/4 eingeweichte, gehackte, Haselnüsse, 1 klein gewürfelter süßer Apfel, 1 Mandarine, 1 Orange, 1 Banane, 1/2 TL Sonnenblumenöl, 1 MS Zimt o. Vanille, evtl. roher Agavendicksaft etwas frisch gepressten Zitronensaft dazugeben und gut durchmischen.

Eis

Vanilleeis: Johannisbrotkernmehl, in Reismilch einrühren, quellen lassen (20-30 Min), Reissahne einrühren, Mandelmuß und gehackte Mandeln dazugeben, 1 Msp. Vanille.
Alles vermischen und in eine Eismaschine füllen.

Fruchteis: Früchte pürieren und in die Eismaschine füllen

Salzige Pasten

Mandelpaste:

½ Ts gekeimte Sonnenblumenkerne und 1 Ts gekeimte Mandeln

(beide abends vorher in Wasser einweichen-nicht kochen!),

1 Ts Wasser, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 TL Tamari, 1 TL Zitrone,

1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, ggf. Basilikum, ...

Mandeln pellen, dann fein mahlen.

Alle Zutaten, ausser den Mandeln, in den Mixer geben und zu einer cremigen Paste verarbeiten.

Dann die Mandeln unter die Paste unterrühren.

In ein Glas mit Schraubverschluß füllen und ca. eine Stunde ziehen lassen.

Kann so bereits gegessen werden.

Oder: Max. 2-3 Stunden an einem warmen Ort fermentieren lassen (schmeckt dann säuerlich).

Bei zu langer Fermentierung – bitterer Geschmack. In Maßen genießen!

Salate

Wintersalat

250 gr Feldsalat, 1HV schwarze Linsensprossen, 1 geraspelte Karotte

(ersatzweise für die Karotte: 1 Apfel, grob gehackte Walnüsse)

Möhren-Rote Beete Salat

1 gersp. Karotte, 1 gersp. rote Beete und 1 HV Sonnenblumensprossen vermischen.

Salatsauce

Olivenöl/Sonnenblumenöl, etwas frische Zitrone, 1 Prise Salz, etwas Agavendicksaft,

1-2 EL frische Kräuter mit ¼ kl Tasse lauwarmem Wasser verrühren.

Waldorfsalat

2 Äpfel, 2 geraspelte Möhren, ¼ geraspelte Sellerieknolle, 125 gr grob gehackte Walnüsse,

1 EL Zitronensaft, ½ pürierte Avocado, 1 TL Sonnenblumenöl, etwas Steinsalz, Pfeffer, vermischen

Powersalat

1/4 Spitzkohl, 1 Möhre, 5 Blätter Eisbergsalat, 1-2 EL geschälte Hanfsamen, 1 EL frische Petersilie, 1

EL Sonnenblumenkerne, Saft einer 1/2 Zitrone, Salz, 1-2 EL Olivenöl.

Das Gemüse sehr fein raspeln, Salz, Zitrone und Öl dazu geben und gut vermischen. Petersilie klein hacken und gemeinsam mit Hanfsamen und Sonnenblumenkernen unterheben.

Jahreszeitensalat

Salat, 1/4 Paprika, 1 Tomate, 1/4 Salatgurke, 1 Möhre geraspelt, 1 EL Oliven, 1 Avocado, Rosenblüten

1 HV Linsensprossen, frische Petersilie oder Dill, Saft einer 1/2 Zitrone, Salz, 1-2 EL Olivenöl.

Gemüse klein schneiden, alle Zutaten miteinander vermischen.



Nudelrezepte

Spagetti

120g Spagetti, 2 Liter Wasser, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel Öl

1. Wasser und Salz, und 1 TL Öl in einen Topf füllen, erhitzen, warten bis es kocht
2. Nudeln hineingeben und kochen
4. Nudeln abgießen,
5. 1 TL Olivenöl dazu geben und kurz umrühren

Oma`s Lieblings-Tomatensauce

1 Tube Tomatenmark, 1 EL Margarine, 1 EL Mehl, 1 TL Rohrzucker, 1 Prise Salz, 250 ml Wasser

1 EL Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren, mit Wasser auffüllen, Zucker, Salz und Tomatenmark dazugeben unter Rühren erhitzen, einmal aufkochen lassen.



Gebackene Nudelpfanne

2 Karotten, 1 Paprika, ¼ Brokkoli, 4 Tomaten.

500g Spiralnudeln, Wasser, 1 Prise Salz, 1 Prise Basilikum, Olivenöl

1. Wasser und 1 Prise Salz in einen großen Topf füllen und zum Kochen bringen
2. Karotten, Paprika, Brokkoli in kleine Würfel schneiden mit den Nudeln zusammen in den Topf geben und kochen.
Wenn sie fertig sind: sehr gut abgießen und abtropfen lassen,
3. Tomaten klein schneiden.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, –
vorsichtig Gemüse und Nudeln in die Pfanne füllen und goldbraun anbraten.

Gemüselasagne

4 Karotten, 8 Tomaten, 1 Brokkoli, 1 rote Paprika, 1 kleine Zucchini, ¼ Lauch, 150g Sojaschnitzel, Tamari, 500g Lasagne Nudeln

1. Sojaschnitzel mit heißem Wasser übergießen, mit Tamari würzen.
Öl in eine Pfanne geben und das Soja anbraten bis es goldbraun ist.
2. Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden, (Tomaten pürieren).
3. Öl in eine große Pfanne geben, so dass der Boden bedeckt ist und erhitzen.
Gemüse vorsichtig in die Pfanne geben und kurz von beiden Seiten anbraten
4. Tomaten pürieren und dazugeben. Mit Basilikum, Thymian und Salz würzen
6. Eine feuerfeste Auflaufform mit Öl einfetten und eine Nudelplatte hineinlegen,
eine Schicht Gemüse darüber füllen, wieder eine Nudelplatte hineinlegen
und wieder eine Schicht Gemüse...
Bei 180° C- 200° C im Backofen 15-20 min backen, mit Salat servieren.



Pizza

Pizza Vegetal

300gr Weizenmehl, ½ Päckch. Trockenhefe, 1 Prise Rohrzucker,
1 Prise Salz, 1/8 l Wasser, 1 EL Olivenöl

Wasser erwärmen, Hefe mit 4 EL Mehl,
1 Prise Zucker zu einem Brei verrühren, 15 min gehen lassen.
Mehl mit Salz mischen, Hefebrei und Olivenöl zugeben, gut kneten
2 Std an einem warmen Ort, mit Handtuch bedeckt, gehen lassen-
3 Karotten und 1/2 Kohlrabi raspeln, zusammen mit 1/4 kleingeschn.
Brokkoli in ein Sieb geben und in Wasserdampf 3 min blanchieren,
1 kleingehackte Paprika, 2 EL Mais, 12-15 Oliven, bereitstellen,
Teig auf einem mit Olivenöl gefettetem Blech ausrollen,
Boden mit Tomatensauce (4 reife Tomaten in 3 EL Olivenöl anbraten,
mit ¼ Tasse Wasser auffüllen, kochen, mit Salz, Pfeffer, Basilikum,
Thymian würzen bestreichen u. pürieren) bestreichen,
das blanchierte Gemüse darauf verteilen,
dann alle anderen Zutaten bei 250°C ca. 10 min backen (mittl. Schiene)

Reisrezepte

Reisdeko

Reis-Timbal

Eine kleine Schale oder Tasse mit kaltem Wasser ausspülen, Reis hineinfüllen, fest andrücken, Schale vorsichtig umgekehrt auf den Teller stellen, Schale wegnehmen und mit z.B. mit Kräutern bestreuen.

Reisrand

wie Reis Timbal, aber in die Mitte eine runde Vertiefung für die Sauce machen.

Reistaschen

z.B. aus gewaschenen Salatblättern, Reis darin einrollen

Salziger Reis

Reis in eine Schale füllen

- mit Salz und 1 TL Olivenöl würzen
- mit Salz, ein TL Zitrone und 1 TL Olivenöl würzen
- mit Tamari und 1 TL Olivenöl würzen
- mit Tamari, Zitrone und 1 TL Olivenöl würzen

Bestreuen mit

- Gomasio (geröstetes salziges Sesam)
- gehackten Nüssen
- Pinienkernen
- Klein gewürfelten Gurkenstückchen, Tomaten,...
- frischen Kräuter, z.B. Persilie, Dill

Reis mit Avocadocreme (4 Personen)

500 gr Basmati-Reis, 50-100 ml Wasser, 3 Avocados
1 Tropfen Olivenöl, 1 MS Salz, 2 Spritzer Zitrone,
mögl. frische Kräuter (1 Sorte), lecker: Dill oder Basilikum
500 gr Basmati-Reis etwa 20 min auf kleiner Flamme köcheln lassen,
30 min quellen.

Avocadocreme

3 Avocado, 1 TR Olivenöl, 1 MS Salz, 2 TR Zitrone, 50-100 ml Wasser,
1 MS frische Kräuter (eine Sorte), z.B. Dill, Basilikum
cremig pürieren (nicht flüssig)

Tomatenreis

1/2 Tasse Reis (120 g), 4 EL Öl
5 frische Tomaten oder passierte Tomaten aus dem Glas
¼ klein gewürfelte Paprika
1. Tomaten und Paprika klein würfeln,
2. Olivenöl in einen Topf füllen, zum Kochen bringen, Tomaten und Paprika hineingeben
kurz von beiden Seiten anbraten
3. mit Wasser auffüllen
4. Salz und Basilikum hinzufügen,
5. Reis hinzugeben, umrühren
6. Wasser zum Kochen bringen, dann runterschalten und
bei mittlerer Hitze 30 min kochen lassen bis der Reis dick und weich ist.

Bunter Reis-Gemüsemix (1 Person)

½ Tasse Reis, Wasser, Salz, Basilikum, 4 EL Olivenöl, ¼ frische Paprika
1 – 3 Tomaten 1/2 Möhre, verschiedenes Gemüse
z.B.: 1 Knolle Brokkoli, 1 Löffel Erbsen, 5 grüne Bohnen, 1 EL Mais
5 Oliven, wer mag, 1 TL Kapern oder Artischockenherzen, ½ Zitrone.

1. Gemüse klein würfeln,
2. Olivenöl in einen Topf füllen, zum kochen bringen,
3. Gemüse hineingeben, kurz von beiden Seiten anbraten
4. mit Wasser auffüllen
5. Salz und Basilikum hinzufügen,
6. Reis hinzugeben
7. kochen lassen

Süßer Reis

Zimty-Reis

Reis in eine Schale füllen und würzen,
mit 1 Löffel Rohrzucker oder Agavendicksaft
1 Prise Zimt
einem TL Öl besonders lecker Sesamöl
(auch Oliven oder Sonnenblumenöl)

Rilli-Vanilli-Reis

Reis in eine Schale füllen und würzen,
mit 1 Löffel Rohrzucker oder Agavendicksaft
1 Prise Vanille
einem TL Sesamöl
Bestreuen mit
klein gehackten Nüssen (z.B. Haselnüsse oder Mandeln, 'Cashew, Macadamia, Walnüsse) Kokosstreusel
dazu Apfelmus

Süßer Reistopf

250g Rundkornreis, ¾ l Reismilch, 50g Rohrzucker, 1 Prise Salz
1 Prise Vanille, 1 Prise Zimt (eventuell fein gehackte Nüsse oder Mandeln),
1 Prise Kardamon, 1 EL Rosinen)
Reis mit ¾ l Reismilch, Rohrzucker, Salz,
Vanille, Zimt, (eventuell Nüsse oder Mandeln, Kardamon, Rosinen)
zum Kochen bringen.
Herunterschalten und bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren
ein wenig kochen lassen bis der Reis dick wird.
Dann von der Platte nehmen und in ein Handtuch und eine Wolldecke einwickeln.
15 min ziehen lassen.
Mit Zimt, Zucker und Apfelmus servieren.

Saucen

Tomatensauce 1

1 Tube Tomatenmark, 1 EL Margarine, 1 EL Mehl, 1 TL Rohrzucker,
1 Prise Salz, 250 ml Wasser
1 EL Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren,
mit Wasser auffüllen, Zucker, Salz und Tomatenmark dazugeben
unter Rühren erhitzen, einmal aufkochen lassen

Tomatengemüsesauce 2

¼ Möhre, ¼ Paprika, 1 Stück Brokkoli, Gemüse deiner Wahl, 1 Prise Salz, Wasser, 1 Glas pürierte
Tomaten
Gemüse sehr klein würfeln oder grob raspeln, Gemüse in Öl erhitzen
Wasser zugeben, zum Kochen bringen, 10 min kochen
Tomaten dazugeben unter Rühren erhitzen

Boulognesauce

Rezept wie Gemüsesauce
Sojaschnitzel

Soja mit Tamari und 1 Prise Salz in eine Schale geben,
mit heißem Wasser aufgießen und warten bis es weich ist.
Öl in eine Pfanne geben so das der Boden bedeckt ist, anbraten, umheben bis es goldbraun ist

Hafersahnesauce

Hafersahne, 1 EL Mehl, 1 EL Tamari, 1 EL Erdnußmus, 1 Prise Salz,
1 TR Zitrone, 1 Prise Muskat
Alle Zutaten außer Mehl in einen Topf füllen,
Mehl einrühren, langsam erhitzen, dabei rühren, einmal aufkochen lassen.

Suppen

Gemüsesuppe

¼ Lauch, Sellerie, 1 Tomate, 1 Möhre, 1 Knolle Blumenkohl,
4 große Kartoffeln, Wasser, 1 Prise Salz, 3 EL Öl
Wasser und eine Prise Salz in einen großen Topf füllen
Gemüse klein würfeln und in den Topf geben
Öl dazugeben, 10 min Kochen lassen bis das Gemüse weich ist

Buchstaben-Nudelsuppe

Rezept genau wie bei Gemüsesuppe (aber ohne Kartoffeln)
Buchstabennudeln
Gemüse weich kochen, dann Buchstaben oder
Reisnudeln dazugeben und kurz weiterkochen lassen

Reissuppe

Rezept wie bei Gemüsesuppe (aber ohne Kartoffeln)
Basmatireis
Gemüse mit dem Reis zusammen in den Topf füllen
und kochen lassen

Cremesuppen

z.B. Karotten-, Kürbis-, Spargel, Blumenkohl, Zucchini- Gemüse, etc...

Eine Gemüsesorte mit ¼ l Wasser in einen Topf geben,
kurz dünsten bis das Gemüse weich ist, pürieren

– evtl. etwas heißes Wasser dazugeben bis die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt.

Weitere Zutaten:

1 Prise Salz, 1 MS Muskatnuß oder Kümmel, 1 EL Öl
oder Kombinationen, z.B.

Olivenöl

Sonnenblumenöl

Sesamöl und 1 EL Tahin,

Mandelöl und 1 EL Mandelmus

Kürbiscremesuppe

1 kleiner Kürbis, 1 Karotte, 1 Kartoffel, ¼ l Wasser, 1 EL Olivenöl

1. Karotte, Kartoffel und Kürbis schälen und kleinschneiden,

¼ l Wasser in einen Topf geben

2. kurz dünsten bis das Gemüse weich ist

3. pürieren – eventl etwas heißes Wasser dazugeben,
bis die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt

4. 1 Prise Salz, 1 EL Olivenöl, 1 MS Muskatnuß dazugeben.



Linsensuppe

250g Linsen

Gemüse: ¼ Lauch, ½ Paprika, 4 Tomaten, 4 große Kartoffeln

1 Prise Salz, 1 Prise Kreuzkümmel oder geriebener Kümmel

1 TL Petersilie, 3 EL Olivenöl, Apfelessig oder Zitrone

Linsen über Nacht einweichen

(sonst dauert es sehr lange bis sie weich sind)

Gemüse in kleine Würfel schneiden

Öl in einen großen Topf füllen, bis der Boden bedeckt ist erhitzen,

Gemüse hineingeben kurz von beiden Seiten anbraten

mit Wasser auffüllen

Kartoffeln und Linsen dazugeben und min 15 min kochen lassen.

Mit Petersilie bestreuen und mit 1 TL Essig oder Zitrone abschmecken

Kuchen

Apfelkuchen

Mürbeteig mit Apfelfüllung

200 ml Sesamöl, 300 gr Dinkelmehl 1050

200 gr gemahl. Mandeln, 200 ml Wasser, 1 MS Vanille, 1 MS Zimt

1 PR Salz, 500 gr Bananen, 8-9 Äpfel mittelsüß, 1 HV gehackte Nüsse

200 ml Wasser, 1 MS Vanille, 1 MS Zimt, 1 Prise Salz verkneten

und eine Nacht kühl ziehen lassen. Teig durchkneten,

eine Hälfte auf mit Sesamöl gef. Backblech ausrollen,

5-7min bei 150° Umluft, sonst 180°C vorbacken.

Die andere Hälfte als Streusel verwenden.

500g pürierte Bananen auf vorgebackenen Teig geben,

Äpfel grob reiben, mit 1 HV gehackten Nüssen mischen und

auf d. Bananenpüree verteilen, darauf die Streusel geben.

Bei 180°C (Umluft) sonst 200° backen (statt Äpfeln: Birnen, Pfirsich