

77 VITAL REZEPTE

FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM



Herausgeber: Digital Information LLC

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Hinweis zur Form des Dokumentes Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Dokumentes wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

Hinweis zu den vorgestellten Informationen

Dieses Informationsprodukt ist kein medizinisches Produkt. Es kann keinesfalls die Konsultation eines Arztes ersetzen oder verzögern. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Zustand es erfordert, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt.

Impressum

Digital Information LLC
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Alle Angaben ohne Gewähr

Bildnachweis:

EBL2020 © envato.elements

INHALT

Tomatensuppe.....	6
Wassermelonen – Gazpacho.....	7
Kokossuppe mit Süßkartoffeln.....	8
Mango-Möhren-Suppe.....	9
Rote Linsen-Kokossuppe.....	10
Feine Ingwer - Möhren - Suppe.....	11
Schlesische Kartoffelsuppe.....	12
Mandel - Brokkoli - Suppe.....	13
Süßkartoffel-Bananen Suppe.....	14
Brokkolicremesuppe.....	15
Champignoncremesuppe.....	16
Lauchsuppe.....	17
Orangen-Karotten Suppe.....	18
15 Minuten - Gemüse - Nudel - Suppe.....	19
Afrikanischer Erdnusseintopf.....	20
Cremige Rote Bete - Möhren - Suppe.....	21
Curry - Ingwer - Apfel - Suppe.....	22
Kartoffelsuppe mit Pilzen.....	23
Bananen - Kokos - Chili - Suppe.....	24
Linsensuppe.....	25
Zitronengras - Kokosmilch - Suppe.....	26
Zucchini - Kokos – Suppe.....	27
Grießsuppe mit Gemüse.....	28
Tofu - Suppe.....	29
Gazpacho.....	30
Tom Kha Het Suppe.....	31
Eintopf nach badischer Art.....	32
Erbsensuppe.....	33
Grüne Gartensuppe.....	34
Gemüsesuppe.....	35
Herzhafte Minestrone.....	36
Vegane Tomaten-Quiche.....	38
Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja.....	40
Vegane Bratwurst.....	42
Lasagne.....	43
Hirse-Rührei.....	44

Hirse - Pfanne.....	45
Zitronen-Fenchel-Risotto.....	46
Sonnenblumencreme	47
Chili con Carne	48
Hühnerfrikassee.....	50
Linsenbratlinge	51
Paprika-Mortadella	52
Pizza mit Hefeschmelz	53
Frischkäse.....	55
Gemüsefrikadellen.....	56
Frikadellen	57
Andere Frikadellen	58
Russischer Hackfleischtopf	59
Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung	60
Bulgurcurry.....	62
Spinatnudelteig	63
Chinakohl-"Hack"-Pfanne.....	64
Landleberwurst	65
Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico	66
Rohkost-Lasagne.....	67
Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten.....	68
Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern.....	69
Apfel-Rotkohl	70
Auberginenragout	71
Auberginenspaghetti.....	72
Blumenkohl auf Nudeln	73
Curry-Nudelpfanne	74
Dampfnudeln	75
Kartoffelgulasch	76
Kartoffelklöße.....	77
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf	78
Kürbisragout.....	79
Schnitzel-Pfanne	80
Gemüse-Paella	81
Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote.....	82
Hokkaido-Kürbis Lasagne	83

Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras	85
Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensoße	86
Pilz Burger	87
Tofuschnitzel.....	88

LINSEN-KARTOFFELEINTOPF

Zutaten

1 kg	Kartoffeln
100 g	rote Linsen
2 Dosen	Tomaten

2	Paprikaschoten
2	Zwiebeln
1	Zucchini
4	Karotten
4	Knoblauchzehen
500 ml	Gemüsebrühe
50 g	Tomatenmark
20 g	Paprika - Creme
	Apfel- oder Mirabellenessig
	Paprikapulver, süß oder scharf
	Muskat, frisch gerieben
	Olivenöl
	Schwarzer Pfeffer
	Salz
	Frische oder getrocknete Salatkräuter
	Chili
	Zucker

Zubereitung

- Bereiten Sie die Linsen nach deren Packungsanleitung zu und spülen Sie diese dann mit kaltem Wasser ab.
- Schälen und achteln Sie die Kartoffeln.
- Die Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.
- Die Zucchini und die Paprika ebenfalls in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und alle Zutaten dazu geben. Mit Salz, einer kleinen Prise Zucker und Pfeffer vermischen.
- Ca. 4 Minuten anrösten, dabei häufig umrühren.
- Jetzt die Zutaten im Topf mit Gemüsebrühe ablöschen bis alle Zutaten gut bedeckt sind. Alles ca. 10 - 15 Minuten kochen lassen. Die Kartoffeln sollen noch leicht bissfest sein.
- Den Topf vom Herd nehmen, geben Sie die Linsen dazu dicken Sie alles mit Tomatenmark und dem Paprikapulver an.
- Essig dazu geben, mit Salz, Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken. Durchaus können auch zusätzlich frische oder gefriergetrocknete Kräuter dazu gegeben werden.
- 1 Stunde ziehen lassen und erneut erhitzen. Fertig!

TOMATENSUPPE

Zutaten

50 g	Reis, oder Nudeln
500 ml	passierte Tomaten

100 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Schuss	Reismilch oder Kokosmilch
	etwas gehacktes Rosmarin oder Petersilie

Zubereitung

- Reis oder Nudeln in genügend Wasser kochen.
- Die passierten Tomaten in einem gesonderten Topf zum Kochen bringen und die Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Servieren in eine Schüssel gießen und Reis oder Nudeln zugeben.
- Je nach Geschmack mit Rosmarin oder Petersilie sowie einem Schuss Reis- oder Kokosmilch anrichten.

WASSERMELONEN – GAZPACHO

Gazpacho ist eine spanische kalte Suppe aus ungekochtem Gemüse (heute auch mit Obst). Sie stammt aus Andalusien. Die ursprüngliche Suppe geht auf die Mauren zurück und war eine weiße Knoblauchsuppe aus Gurken, Brot, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Wasser. Die Zutaten

wurden in einem Mörser zerkleinert. Tomaten und Paprika wurden erst von Christoph Kolumbus aus Amerika nach Europa gebracht und waren bis ins 18. Jahrhundert hinein nicht Bestandteil dieser Suppe.

Zutaten

900 g	Wassermelone
2	Tomaten
1 kleine	rote Paprikaschote
1 kleine	Zwiebel
100 ml	Tomatensaft
2 EL	Olivenöl
1 TL	Granatapfelsirup
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

- Das Melonenfleisch der Schale entnehmen, entkernen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Paprika und die Tomaten ebenfalls entkernen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Zwiebel fein würfeln.
- Alles in ein Gefäß geben und mit Olivenöl und Tomatensaft pürieren.
- Mit Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Masse durch ein nicht zu feinmaschiges Sieb passieren.
- Die Gazpacho für 2 - 3 Stunden kaltstellen.
- Zum Servieren in Gläser gießen!

KOKOSSUPPE MIT SÜßKARTOFFELN

Süßkartoffeln, die rotfleischigen Knollen, sind sowohl hinsichtlich der Kocheigenschaften als auch ihres Aromas am besten geeignet. Die Knollen werden ähnlich wie Kartoffeln in gewaschenem

und gegebenenfalls geschältem Zustand gekocht, gebacken, frittiert, überbacken oder gebraten. Die ungeschälte Zubereitung im Mikrowellenherd ist ebenso möglich. Der Geschmack bleibt dabei gut erhalten. Auch im Ofen kann sie mit Schale gegart werden.

Zutaten

1	Süßkartoffeln
2	Frühlingszwiebeln
10	Champignons
8	Kirschtomaten
300 ml	vegane Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
1/2 TL	Zitronengras
1/2 TL	Ingwer
1	Limette
	etwas Salz
	etwas Koriandergrün

Zubereitung

- Die Süßkartoffel schälen und klein schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die Pilze und Tomaten halbieren.
- Die Süßkartoffel in der heißen Brühe 5 Minuten kochen.
- Kokosmilch, Zitronengras, Ingwer, 1 EL Limettensaft, die Tomaten und die Pilze dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln.
- Die Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz ziehen lassen.
- Mit Salz abschmecken und mit Koriander bestreuen.
- Kann nun auch auf Wunsch püriert werden.

MANGO-MÖHREN-SUPPE

Zutaten

600 g	Möhren
2	reife Mangos
2	Schalotten
1	walnussgroßer Ingwer
1/2	rote Chilischote
1 TL	mildes Currypulver
2 EL	neutrales Öl
3/4 Liter	Gemüsebrühe
200 g	ungesüßte Kokosmilch
	Salz und Pfeffer
	etwas Limettensaft oder Zitronensaft

Zubereitung

- Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Mangos schälen, vom Stein befreien. Einige schöne Stücke der Mango für die Garnitur zur Seite legen, den Rest würfeln Sie bitte.
- Schalotten und Ingwer schälen und klein würfeln.
- Chilischote aufschlitzen, Kerne und helle Zwischenwände entfernen, Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen, Möhren, Schalotten, Ingwer und Curry andünsten.
- Mit der Brühe aufgießen, Mangowürfel und Chiliringe zugeben. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren, Kokosmilch zugeben und nochmals erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- In Suppentassen oder Suppentellern mit den zurückgelegten Mangostücken garnieren und servieren.

ROTE LINSEN-KOKOSSUPPE

Zutaten

1 Zwiebel

1	Knoblauchzehe
1 Stange	Staudensellerie
1	rote Paprikaschote
1 große	Möhre
3 cm	Ingwerwurzel
2 TL	mildes Currypulver
175 g	rote Linsen
700 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
2 EL	Limettensaft
	Salz
	Cayennepfeffer
	Thai-Basilikum
	Öl

Zubereitung

- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln.
- Paprika und Staudensellerie waschen und klein schneiden.
- Möhre und Ingwer schälen und würfeln.
- Öl im Topf erhitzen und Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und das Currypulver darin etwa 1 Minute andünsten.
- Die Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und mit Paprika, Sellerie und Möhre zu Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und das Currypulver in den Topf geben.
- Gemüsebrühe und Kokosmilch dazu gießen und aufkochen. Etwa 20-25 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen und das Gemüse weich ist.
- Die Suppe nun pürieren und durch ein Sieb fein passieren.
- Die Suppe mit Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen und das fein geschnittene Thai-Basilikum zugeben.

FEINE INGWER - MÖHREN - SUPPE

Zutaten

700 g	Möhren
2	mittelgroße Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
3/4 Liter	Wasser
1/4 Liter	frisch gepressten Orangensaft
1 TL	frischen Ingwer
2 TL	vegane Gemüsebrühe
	Glatte Petersilie
	Geschrotetes Chili
1 TL	Currypulver
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln.
- Ein teelöffelgroßes Stück Ingwer ebenfalls von der Rinde befreien und fein hacken.
- Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Möhren, die Zwiebeln und den frischen Ingwer darin anbraten, dann 1 TL Currypulver hinzugeben.
- Das Wasser, den Orangensaft und die Gemüsebrühe hinzugeben.
- Aufkochen und anschließend 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Die Suppe nun fein pürieren.
- Je nach Belieben Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden. Zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit der Petersilie bestreuen und servieren.

SCHLESISCHE KARTOFFELSUPPE

Zutaten

500 g	Kartoffeln
500 g	Suppengemüse (Möhren, Wurzelpetersilie, Porree, Sellerie)
1 Liter	Gemüsebrühe
2 EL	Öl
1	Zwiebel
50 ml	Soja - Creme
1 Bund	glatte Petersilie
	Salz und Pfeffer
	Thymian
	Majoran

Zubereitung

- Die Kartoffeln und das Suppengemüse waschen, schälen und klein schneiden. Anschließend kurz anbraten, Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 20 - 30 Minuten garen. Danach pürieren.
- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- Öl erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb dünsten.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran würzen. Die Zwiebel und die Sojacreme unter die Suppe rühren.
- Die Suppe servieren und die Petersilie über die Suppe streuen.

MANDEL - BROKKOLI - SUPPE

Zutaten

50 g	gemahlene Mandel
625 g	Brokkoli
900 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Sojamilch
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Mandeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bräunen. Etwas von den Mandeln für die Garnierung beiseitelegen.
- Die Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen.
- Die Brokkoli ca. 6-7 Minuten überkochendem Wasser dämpfen.
- Die Mandeln, den Brokkoli, die Brühe und die Sojamilch in einen Topf geben und mit dem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach das Püree wieder erhitzen. Sollte die Suppe zu sämig sein, kann noch Brühe hinzugefügt werden.
- In Suppenteller geben und mit den übrigen Mandeln garnieren.

SÜßKARTOFFEL-BANANEN SUPPE

Der süßliche Geschmack der Süßkartoffeln beruht auf ihrem hohen Gehalt an Zucker. Darüber hinaus enthält die Knolle vor allem die sogenannte Bataten- oder Süßkartoffelstärke.

Zutaten

400 g	Süßkartoffeln
400 g	Karotten
1 Bund	Lauchzwiebeln
750 ml	Gemüsebrühe
3	Bananen
1 EL	geriebenen Ingwer
400 ml	Kokosmilch
1 EL	Anissamen
	Salz und Pfeffer
	Chilipulver
	Currypulver
	etwas Öl
	Garam masala
	einige Stiele Minze

Zubereitung

- Die Süßkartoffeln vierteln und garen.
- Karotten raspeln und die Lauchzwiebeln klein schneiden.
- Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und den Ingwer reiben.
- Die Minze kleinschneiden und die Anissamen mahlen oder mörsern.
- Öl in einem Topf erhitzen, Karottenraspel und Lauchzwiebeln darin kurz andünsten. Die Gemüsebrühe dazugeben und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend die gegarten Süßkartoffeln häuten, in Würfel schneiden und mit den Bananen, dem Ingwer und die gemahlene Anissamen in den brutzelnden Topf dazu geben.
- Alles noch mal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und pürieren. Dabei gibt man nach und nach die Kokosmilch dazu.
- Salz, Pfeffer, Chili, Curry und Garam Marsala würzen und gehackte Minze dazugeben.
- Noch mal kurz aufkochen und vor dem Servieren mit gehackter Minze oder ganzen Minzblättern garnieren.

BROKKOLICREMESUPPE

Zutaten

1	Brokkoli
4	Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3-4 Tasse	Gemüsebrühe
1/2 Tasse	Sojamilch
2 EL	Margarine
	Salz

Zubereitung

- Zwiebeln, Kartoffeln und Knoblauch schälen.
- Kartoffeln würfeln, Zwiebel achteln und zusammen mit dem Knoblauch in einen Topf geben. Mit Gemüsebrühe bedecken.
- Im geschlossenen Topf 5 Minuten kochen.
- Währenddessen Brokkoliröschen abtrennen und die Stiele klein schneiden.
- Brokkoli dazugeben und weitere 15 Minuten kochen.
- Sojamilch und Margarine hinzugeben, pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
- Mit Salz abschmecken, noch einmal kurzaufröhen lassen.

CHAMPIGNONCREMESUPPE

Zutaten

150 g	Champignons
1	kleine Zwiebel
1	kleine Kartoffel
1 EL	Margarine
1 EL	Mehl
1 1/2 Tasse	Gemüsebrühe
1/2 Tasse	Sojamilch
2 EL	Essig
1 E	Zitronensaft
	Pfeffer
	Petersilie

Zubereitung

- Haut von den Champignons abziehen, die Lamellen entfernen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und würfeln mit 2/3 der Margarine und den Champignons glasig dünsten.
- Mehl unterrühren.
- Kartoffel schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und dazugeben.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.
- Nun Kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Suppe pürieren, Sojamilch und Zitronensaft zugeben und mit Pfeffer abschmecken.
- Vom Herd nehmen, restliche Margarine hinzugeben.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zutaten

1/2	Stange Lauch
2 EL	Margarine
2 EL	Weizenmehl
2 Tasse	Gemüsebrühe
3-4 EL	Sojamilch
1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

- Wurzeln und äußere Blätter vom Lauch entfernen, grünes Ende längs einschneiden und gründlich waschen.
- Schneiden Sie den Lauch in Ringe und dünsten ihn in Margarine an.
- Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Gemüsebrühe, Sojamilch und Zitronensaft zugeben, und nur kurz aufkochen.

ORANGEN-KAROTTEN SUPPE

Zutaten

2	Orangen
1 kg	Karotten
45 g	Butter
240 g	Zwiebeln
2 TL	Zucker
1 Stange	Zitronengras
1 TL	Currypulver
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Orangensaft
200 ml	Kokosmilch
	etwas Salz
	etwas Cayennepfeffer
	etwas Koriandergrün

Zubereitung

- Die Schale und die weiße Haut der Orange komplett entfernen und in grobe Würfel schneiden.
- Möhren schälen in Scheiben schneiden. Danach die Zwiebel im grob schneiden! An der Zitronengrassstange die äußersten Blätter entfernen und klein schneiden.
- Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin etwas anschwitzen.
- Den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren.
- Zitronengras und Currypulver hinzugeben und kurz andünsten.
- Orangenfruchtfleisch und Karotten beimengen und mit der Brühe, dem Orangensaft und der Kokosmilch ablöschen.
- Ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Möhren sollten noch bissfest sein!
- Etwa 4 EL Möhren entnehmen und beiseitestellen, die Suppe weitere 15 Minuten kochen.
- Dann die Suppe pürieren. Eventuell noch mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Nun die zuvor entnommenen Möhrenstückchen wieder dazu geben und in Tellern anrichten. Nach Geschmack noch mit frisch gehacktem Koriandergrün garnieren!

15 MINUTEN - GEMÜSE - NUDEL - SUPPE

Zutaten

1400 ml	Gemüsebouillon
100 g	Nudeln
1	kleine Zwiebel
2	Möhren
1	Zucchini
1	gelbe Paprikaschote
4	reife Tomaten
	etwas Pfeffer und Salz
	etwas Schnittlauch, fein geschnitten
	etwas Petersilie, fein geschnitten
	etwas Öl

Zubereitung

- In einem Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel schälen, klein schneiden und im heißen Öl ca. 3 Minuten dünsten.
- Gemüsebrühe hineingießen und aufkochen lassen.
- In der Zwischenzeit Möhren schälen, Zucchini waschen und beides in dünne Scheiben schneiden.
- Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, entstielen und grob hacken.
- Möhrenscheiben in die kochende Brühe geben und ca. 2 Minuten vorkochen, dann Zucchini und Nudeln hinzugeben und alles ca. 8 - 10 Minuten bei mittlere Hitze bissfest kochen.
- Nach ca. 5 Minuten die Paprika- und Tomatenwürfel hineingeben und mit Gewürzen abschmecken.
- Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit fein gehacktem Schnittlauch und Petersilie garnieren.

AFRIKANISCHER ERDNUSSEINTOPF

Zutaten

1/2	Weißkohl
2	Möhre
2 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Thymian
1/2 TL	Paprikapulver
1 EL	Senf
1 kl. Dose	Kidneybohnen
1 Dose	Mais
1	Paprikaschote
4 EL	Erdnussbutter
1 Pck.	passierte Tomate
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Kreuzkümmel
1	Zwiebel
	etwas Mangosaft
	etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln, Paprikaschote, Möhren und Kohl waschen, schälen und klein schneiden.
- Weißkohl und Möhren separat in Wasser vorkochen, anschließend beiseitestellen.
- Unterdessen die Zwiebel- und Paprikastücke in Öl anbraten. Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Senf dazugeben und kurz mitbraten.
- Passierte Tomaten und die Brühe hinzugeben und 5 Minuten kochen lassen.
- Thymian, Paprikapulver und Erdnussbutter hinzugeben. Gut durchrühren.
- Kidneybohnen und Mais abgießen, hinzugeben und nochmals köcheln lassen.
- Mit Mangosaft, Salz und Pfeffer und eventuell noch etwas Cayennepfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu Reis oder Nudeln reichen.

CREMIGE ROTE BETE - MÖHREN - SUPPE

Zutaten

600 g	Rote Bete, geschält 400 g ca.
300 g	Möhren
1 m. große	weiße Zwiebel
2 EL	Öl
1 Liter	Gemüsebrühe
5	Kartoffeln
1 Stück	klein geschnittene Sellerie
	Meerrettich, frisch oder aus dem Glas
	Weißes Pfeffer und Meersalz

Zubereitung

- Waschen Sie die Rote Bete und die Möhren und in kleine Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und würfeln.
- Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
- Die Zwiebeln In Öl anbraten und etwas Sellerie dazu geben. Das klein geschnittene Gemüse hinzufügen und anschwitzen.
- Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen und kochen.
- Wer möchte, kann die Suppe pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.
- Mit Meerrettich vorsichtig abschmecken. Wer Meerrettich nicht mag, kann diesen natürlich weglassen.

CURRY - INGWER - APFEL - SUPPE

Zutaten

500 ml	naturtrüben Apfelsaft
800 ml	Kokosmilch
8 EL	mildes Currypulver
10 cm	Ingwer
2 große	Kartoffeln
3 EL	Gemüsebrühe

Zubereitung

- Apfelsaft und Kokosmilch in einem Topf aufkochen lassen.
- Das Currypulver und die Gemüsebrühe hinzufügen und umrühren.
- Den Ingwer schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zur Suppe geben.
- Kartoffeln schälen, klein schneiden und ebenfalls zur Suppe geben.
- Sobald die Kartoffeln weichgekocht wurden, mit einem Pürierstabe pürieren.

KARTOFFELSUPPE MIT PILZEN

Zutaten

1 kleine	Zwiebel
250 g	Kartoffeln
1 TL	Pflanzenöl
250 ml	Gemüsebrühe
100 g	braune Champignons
	Salz und Pfeffer
	Muskat

Zubereitung

- Zwiebel und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig anschwitzen.
- Die Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Die Hälfte der Suppe entnehmen, pürieren und in den Topf zurückgeben.
- Die Champignons in die Suppe geben und ca. 5 Minuten darin garen.
- Vor dem Servieren die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

BANANEN - KOKOS - CHILI - SUPPE

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
200 ml	Kokosmilch
400 ml	Gemüsebrühe
1	sehr reife Banane
2	Chilischoten
1 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
	Zucker

Zubereitung

- Frühlingszwiebel, Knoblauchzehe, Chilischoten (falls Ihnen zwei Chilischoten zu scharf sind, nehmen sie entsprechend weniger) und die Banane in dünne feine Scheiben schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebel, Knoblauch und die Chilischoten kurz anbraten.
- Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen, die Suppe zum Kochen bringen und mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.
- Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Banane dazugeben und die Suppe pürieren. Suppe noch mal kurz erhitzen und eventuell mit Bananenscheiben dekorieren.

LINSENSUPPE

Zutaten

100 g	rote Linsen
5 EL	Tomatenmark
1	Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe
700 ml	Wasser
2 TL	instant Gemüsebrühe
125 g	Räuchertofu
	Olivenöl
1 EL	Sojasoße
	Zitronensaft
	etwas Currypulver
	Kreuzkümmel
	Pfeffer und Salz
	Tabasco oder Chilipulver

Zubereitung

- Die Zwiebel klein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl leicht braun anbraten.
- Tomatenmark, klein geschnittenen Knoblauch und Linsen zugeben. Alles zusammen kurz anbraten und mit dem Wasser ablöschen.
- Mit etwas Curry, Kreuzkümmel, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft abschmecken. Vorsicht mit Kreuzkümmel, dieser ist sehr intensiv!
- Mit Tabasco oder Chilipulver nach Geschmack schärfen. **Wichtig:** Geben Sie erst zum Schluss Salz hinzu, da sonst die Linsen nicht weich werden.
- Alles aufkochen lassen und mit einem Pürierstab pürieren.
- 10-15 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und zum Schluss hinzugeben.
- Mit der Instant-Gemüsebrühe und Sojasoße abschmecken.

ZITRONENGRAS - KOKOSMILCH - SUPPE

Zutaten

1 EL	Pflanzenöl
1 Liter	Wasser
80 g	Kokosmilch - Pulver
2 TL	instant Gemüsebrühe
1 TL	Kurkuma
1 Stück	Ingwer, daumengroß
4 Stängel	Zitronengras
8	Minimaiskolben
1 Handvoll	Zuckerschoten
3	Frühlingszwiebeln
	einige Spritzer vom Limettensaft

Zubereitung

- Minimaiskolben waschen und dritteln.
- Die Zuckerschoten waschen und klein schneiden.
- Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- Ingwer schälen und im Mörser zerstoßen oder ganz klein hacken. Zitronengras waschen und mit Mörser aufschlagen oder mit einem Messergriff.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse inkl. Ingwer darin kurz anbraten.
- Einige Spritzer Limettensaft hinzufügen und mit 800 ml Wasser ablöschen. Kurz aufkochen.
- Bouillonpulver und Kurkuma hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen.
- Kokosmilchpulver in restlichem Wasser auflösen und hinzugießen. Die Suppe 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- Vor dem Servieren noch das Zitronengras entfernen, da sie zu zäh sind.

ZUCCHINI - KOKOS – SUPPE

Zutaten

800 g	Zucchini
1	Zwiebel
2 EL	Öl
2 TL	grüne oder gelbe Currypaste
400 ml	Gemüsebrühe
400 ml	ungesüßte Kokosmilch
1/2	Orange (Zesten)
1 Bund	Koriandergrün
4 Zweige	Pfefferminze
2	Knoblauchzehen
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln klein würfeln und in heißem Öl glasig anschwitzen.
- 2-4 TL grüne oder gelbe Currypaste, je nach gewünschter Schärfe, dazugeben. Bei gelber Currypaste wird die Suppe gelb anstatt grün!
- Zucchini unter Rühren und 3 Minuten mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen, zugedeckt aufkochen lassen, bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Inzwischen Knoblauchzehe und Koriandergrün klein hacken und mit den Orangenzesten und der gehackten Pfefferminze mischen.
- Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Kräutermischung servieren.

GRIEßSUPPE MIT GEMÜSE

Zutaten

2	Karotte
1 Stück	Sellerie
1 Stange	Lauch
1 EL	Öl
2 TL	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
	Grieß (je nach Belieben)

Zubereitung

- Zuerst die Karotten und den Sellerie schälen, putzen und fein hobeln.
- Den Lauch in kleine Streifen schneiden.
- Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse hinzugeben und leicht anrösten. Anschließend den Gries hinzugeben (Menge je nach Belieben) und mitrösten.
- Mit ca. 3/4 l Wasser aufgießen und mit Gemüseboullion, Salz und Pfeffer würzen.
- Alles auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Zutaten

1,5 L	Gemüsebrühe
100 g	geräucherten Tofu
2 EL	Öl
2	Knoblauchzehen
200 g	Karotten
150 g	Champignons
1 Bund	Frühlingszwiebel
3 EL	Weißwein
3 EL	Sojasoße
1 Messersp.	gemahlene Ingwer
1 TL	Agavensirup
1 Messersp.	Chilipulver
1 Messersp.	geriebene Zitronenschale

Zubereitung

- Erhitzen Sie das Öl und braten sie den Tofu braun an.
- Knoblauch klein hacken, zugeben und kurz mitbraten.
- Karotten (klein gewürfelt), Champignons (sehr dünne Scheiben) und Frühlingszwiebeln (dünne Ringe schneiden) hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten anbraten.
- Gemüse in die kochende Gemüsebrühe geben.
- Mit Wein, Sojasoße, Agavensirup und Gewürzen abschmecken.

Gazpacho ist eine spanische kalte Suppe aus ungekochtem Gemüse (heute auch mit Obst). Sie stammt aus Andalusien. Die ursprüngliche Suppe geht auf die Mauren zurück und war eine weiße Knoblauchsuppe aus Gurken, Brot, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Wasser. Die Zutaten wurden in einem Mörser zerkleinert. Tomaten und Paprika wurden erst von Christoph Kolumbus aus Amerika nach Europa gebracht und waren bis ins 18. Jahrhundert hinein nicht Bestandteil dieser Suppe.

Zutaten

850 ml	Tomatensaft
1/2	mittelgroße Gurke
1/2	grüne Paprikaschote
1/2	rote Paprikaschote
6 Scheiben	veganes Weißbrot
3	Tomaten
2	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1	rote Zwiebel
1/2 TL	Zucker
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln, Tomaten, Gurke, und Paprikaschoten fein hacken und mit einer Knoblauchzehe in eine Schüssel geben.
- Tomatensaft, Zucker, Salz und Pfeffer sowie Essig und Öl hinzugeben. Gut verrühren und kaltstellen.
- Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
- Das Weißbrot in ca. 1cm große Würfel schneiden.
- Öl und die zweite Knoblauchzehe mischen und über das gewürfelte Weißbrot träufeln.
- Auf einem Backblech ca. 10 Minuten goldbraun backen. Hin und wieder wenden.

Tipp: Die kalte Suppe mit den Knoblauchcroutons servieren. Den Teller mit Basilikumblättern dekorieren.

TOM KHA HET SUPPE

Die **Tom Kha Hed Suppe** ist eine thailändische Suppe.

Zutaten

150 g	Champignons
150 g	Austernpilze
4-5	Stangen Zitronengras
4	Frühlingszwiebeln
1	Limette
2 Dosen	ungesüßte Kokosmilch
250 ml	Steinpilz-Hefebrühe
2 rote	Chilischoten
1/2	Bund Korianderblätter
ca. 10 cm	Galgant-Wurzel (auch Thai-Ingwer genannt)
8-10	Kaffir-Limetten-Blätter
1 TL	brauner Zucker

Zubereitung

- Erhitzen Sie die Steinpilz-Hefebrühe mit der Kokosmilch in einen großen Topf.
- Schälen Sie den Galgant und schneiden Sie ihn in Scheiben.
- Die Zitronengrasstängel der Länge nach mehrfach einschneiden, mit dem Messer etwas plattdrücken und jeweils zu einem Knoten binden.
- Alle 4-5 Zitronengrasstängel zusammen mit den Kaffir-Limetten-Blättern und den Galgantscheiben in den Topf geben und für 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe abseihen.
- Währenddessen die Pilze in feine Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Chilischoten entkernen und in dünne Streifen schneiden.
- Koriander waschen und die Blätter abzupfen, die Limette auspressen.
- Nun die Pilze sowie die Hälfte der Chilischoten und den Limettensaft zur Suppe hinzufügen.
- Erneut einige Minuten kochen lassen, dann mit braunem Zucker abschmecken. Zum Abschluss die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit Frühlingszwiebelringen, dem Koriander und den restlichen Chilistreifen anrichten. Fertig!

EINTOPF NACH BADISCHER ART

Zutaten

2 kg	festkochende Kartoffeln
100 g	Linsen
1 kg	reife Tomaten
2	Paprika
2	mittelgroße Zwiebeln
1	Zucchini
3-4	Karotten
2 Zehen	frischen Knoblauch
20 g	Tomatenmark
1 Bund	Schnittlauch
	vegane Instant-Gemüsebrühe
	Apfel-Essig
	Süßes Paprika Pulver
	ganze Muskatnuss
	Olivenöl
	Schwarzer Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen und achteln.
- Die Karotten gründlich waschen oder schälen, dann in 1 cm lange Stücke schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und ebenfalls achteln.
- Die Zucchini, Paprika und Karotten in 1 cm dicke Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden sowie den Knoblauch hacken.
- Alles in einen großen Topf oder eine Pfanne geben. 4 EL Olivenöl, Salz, eine kleine Prise Zucker und frisch gemahlener Pfeffer hinzugeben und vermischen. Für 5 Minuten bei maximaler Hitze anrösten, dabei oft umrühren.
- Die Linsen nach Packungsangabe zubereiten, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser gründlich durchspülen.
- Jetzt so viel vegane Instant-Gemüsebrühe zugeben, bis alles knapp von Flüssigkeit bedeckt ist. Je nach Dicke der Kartoffel-Stücke für 10-15 Minuten auf mittlere Stufe kochen lassen.
- Wenn die Kartoffeln noch leicht bissfest sind, vom Herd nehmen.
- Die Linsen zum Gemüse geben, alles mit Tomatenmark andicken.
- 1 EL Apfel-Essig hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und süßem Paprika Pulver abschmecken, mit frisch geriebener Muskatnuss verfeinern. Nach Wunsch können fein gehackte frische Kräuter dazu gegeben werden.
- Wenn alles für eine Stunde im geschlossenen Topf durchziehen kann, ist es natürlich Ideal für den Geschmack. Erneut erhitzen, etwas Schnittlauch darüber geben und fertig!

ERBSENSUPPE

Zutaten

1 EL	Öl
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
3	Knoblauchzehen
400 g	getrocknete gelbe oder grüne Schälerbsen
75 g	Perlgraupen
1,5 TL	Salz
1,75 l	Wasser
3	Karotten
3	Selleriestangen
3	Kartoffeln
3-4 EL	gehackte frische Petersilie
½ TL	getrocknetes Basilikum
½ TL	getrockneter Thymian
½ TL	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Öl in einen großen Suppentopf geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.
- Zwiebel klein würfeln.
- Zwiebeln, Lorbeerblatt und Knoblauch 5 Minuten darin unter Rühren anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.
- Die Erbsen, Perlgraupen, Salz und Wasser hinzufügen und gut verrühren.
- Kurz aufkochen, die Temperatur verringern und 2 Stunden köcheln lassen, dabei bitte mehrmals umrühren.
- Wenn die 2 Stunden vorüber sind, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Petersilie, Basilikum, Thymian und Pfeffer hinzufügen. 1 Stunde köcheln, bis die Erbsen und das Gemüse weich sind.

GRÜNE GARTENSUPPE

Zutaten

1,4 l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	Karotte
2	Selleriestangen
50 g	Langkornreis
100 g	frischer Spinat
2	kleine Romana-Salatköpfe
6-8 EL	gehackte frische Petersilie
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Cayennepfeffer

Zubereitung

- Zwiebeln klein hacken, Karotten und Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Gemüsebrühe, Zwiebel, Karotte, Sellerie und Reis in einem großen Topf aufkochen und 30-35 Minuten abgedeckt köcheln.
- Unterdessen Salat klein zupfen und die Petersilie klein hacken.
- Spinat, Salat und Petersilie in einen separaten Topf geben. Mit Wasser bedecken und einmal aufkochen, sofort abgießen und in die Suppe geben die zuvor 30-35 Minuten köchelte.
- Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Fein pürieren.
- Etwas mehr Brühe in die Suppe geben, falls sie zu dickflüssig ist. Sofort servieren oder über Nacht kaltstellen.

Zutaten

1	mittelgroßer Weißkohl
1	Zwiebel
3	große Karotten
3	gewürfelte Selleriestangen
3	Tomaten
450 g	tiefgefrorene oder frische grüne Bohnen
2 Beutel	Zwiebel Suppe
1,75 l	Wasser

Zubereitung

- Gemüsesorten klein schneiden.
- Alle Zutaten in einen großen Suppentopf geben, aufkochen lassen, Temperatur reduzieren und ca. 30 Minuten köcheln bis das Gemüse weichgekocht ist.

Minestrone ist eine gehaltvolle Gemüsesuppe aus Italien. In der klassischen, norditalienischen Variante besteht sie aus verschiedenen Gemüsen wie Staudensellerie, Karotten, Lauch, Erbsen, Tomaten und Kartoffeln, immer auch Wirsing und Bohnen (Borlotti).

Zutaten

1 l	Gemüsebrühe
2 Dosen	gehackte Tomaten
1	große Kartoffel
1	Zwiebel
2	Selleriestangen
2	Karotten
1	großer Weißkohl
4 EL	gehackte frische Petersilie
4 EL	gehacktes frisches Basilikum
1	Dose Kidneybohnen
500 g	tiefgefrorener Mais
1	große Zucchini
500 g	Sternchennudeln
	Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Gemüsesorten waschen, bei Bedarf schälen und klein schneiden.
- In einem großen Suppentopf Gemüsebrühe, Tomaten, Kartoffel, Zwiebel, Sellerie, Karotte, Kohl und Kräuter vermischen.
- Aufkochen, Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln.
- Mais, Bohnen, Zucchini und Nudeln einrühren und weitere 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse und die Nudeln gar sind.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

VEGANE TOMATEN-QUICHE

Eine **Quiche** ist eine Spezialität der französischen Küche, die ursprünglich aus dem Raum Lothringen stammt und in der Zubereitung einer Tarte entspricht. Es handelt sich um einen in einer runden, flachen Form gebackenen herzhaften Mürbeteig mit einer würzigen Füllung bzw. Auflage. Die französische Bezeichnung „*Quiche*“ wurde um 1845 von dem elsässischen Wort *Kichel* bzw. *Kuechel* abgeleitet, das dem hochdeutschen Wort „Kuchen“ entspricht. Quiches werden in runden Tarte-Formen gebacken.

Zutaten

Für den Teig

660 g	Weizen- oder Vollkornmehl
300 g	Margarine
160 ml	Wasser
1 TL	Meersalz

Für die Füllung

800 g	Seidentofu
800 g	Cherrytomaten
4 EL	Olivenöl
4 EL	Speisestärke
2 TL	Meersalz
2 TL	Kurkuma
2 Prisen	frisch geriebenen Muskat
2 TL	frischen Thymian
2 TL	frischen Oregano
2 EL	frischen Schnittlauch
6 EL	frischen Basilikum
	etwas frisch gemahlene Pfeffer

Zubereitung

- Für den Quiche-Teig alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Nun die die Tomaten für die Füllung waschen, gut abtrocknen, halbieren und beiseitestellen.
- Den Seidentofu mit dem Öl, der Speisestärke, Salz und den Gewürzen zu einer cremigen Masse pürieren.
- Die frischen Kräuter waschen, trocken, fein hacken und in die Füllung einrühren.
- Den Teig auf einem großem Stück Backpapier auf die Größe Ihrer Quiche-Form + Rand ausrollen und mit dem Backpapier in die Quiche-Form gleiten lassen.

- Den Teig an die Form andrücken und den Rand ebenfalls fest andrücken.
- Bei 200°C Ober-/Unterhitze 10 Minuten vorbacken. Anschließend die Füllung auf dem Teig verteilen und die Füllung mit den halbierten Tomaten mit der Hautseite nach unten belegen (so weicht das Wasser der Tomaten die Quiche nicht auf).
- Die Quiche bei 200°C für weitere 20 Minuten backen und anschließend die Temperatur auf 175°C reduzieren und die Quiche weitere 15 Minuten fertigbacken.

Tipp: Die Quiche vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten ruhen lassen und dann servieren. Dazu passt ein kleiner bunter Salat.

CREMIGES ERDNUSSPFÄNNCHEN MIT GEMÜSE UND SOJA

Zutaten

3/4 Tasse	Sojagranulat
nach Bedarf	Gemüsebrühe, heiß, zum Einweichen
1 m. große	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1/2	Möhre
1/2	Zucchini
1 Dose	Mais
100 ml	kräftige Gemüsebrühe
150 ml	Sojamilch
3 EL	Sojasoße
3 EL	Erdnussbutter
1 EL	Petersilie
	etwas Chilipulver
	etwas Pfeffer
	eventuell Currypulver
	eventuell Paprikapulver
	etwas Pflanzenöl, zum Anbraten
	eventuell Mehl, zum Andicken

Zubereitung

- Geben Sie das Sojagranulat in eine Schüssel.
- Gemüsebrühe zum Kochen bringen und über das Granulat gießen und gut aufquellen können. Es sollte nicht im trockenen liegen Mindestens.
- 5 Minuten aufquellen lassen. Danach ordentlich ausdrücken und eventuell mit etwas Salz oder Brühe nachwürzen.
- Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Granulat hinzugeben. Den besten Geschmack erzielen Sie, wenn Sie das Granulat gut schmoren lassen, bis es angebräunt und knusprig ist.
- Danach gewürfelte Zwiebeln, Möhren und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben und ebenfalls leicht anbräunen.
- Nun kommen die gewürfelten Zucchini und der Mais dazu.
- Das Ganze mit einem Gemisch aus der Sojamilch, der kräftigen Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen.
- Die Erdnussbutter, sowie Pfeffer und Chilipulver hinzufügen.
- Deckel drauf und alles leicht köcheln lassen, bis die Zucchini gar ist. Wenn es zu dick geworden ist, etwas Sojamilch oder Wasser nachgießen.
- Zum Schluss noch mal abschmecken. Die Soße sollte cremig und mit einer guten Schärfe sein.

- Wenn Sie mögen etwas Brühe, Salz, Chilipulver oder Pfeffer nachgeben.

Dazu schmeckt Reis. Wer mag, kann auch andere Beilagen wählen.

VEGANE BRATWURST

Zutaten

600 g	Seitanmehl
60 g	Hefeflocken
2 TL	Knoblauchpulver oder Knoblauchgranulat
4 Msp.	Kreuzkümmel
8 TL	Paprikapulver
4 Msp.	Pfeffer
6 TL	Salz
4 Prisen	Zucker
4 TL	Zwiebelpulver
12 EL	Öl
2 TL	Senf
8 EL	Sojasoße
12 EL	Tomatenmark
700 ml	Wasser

Zubereitung

- In eine Schüssel Seitanmehl, Hefeflocken, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprika, Salz, Pfeffer und Zwiebelpulver geben
- In einer zweiten Schüssel Öl, Senf, Sojasoße, Tomatenmark und Wasser geben.
- Die Zutaten in jeder Schüssel gut miteinander vermischen.
- Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten schütten und alles gut miteinander verkneten.
- Formen Sie nun 10-12 Würste von ca. 2 cm Durchmesser. Die Würste jeweils erst in Backpapier wickeln und dann fest in Alufolie.
- Im Ofen bei 180°C 50 Minuten backen, anschließend den Ofen ausschalten und die Würste noch 15 Minuten im Ofen lassen.
- Danach aus dem Ofen nehmen und sofort auswickeln.

Tipp: Die Würste schmecken kalt, warm, gebraten oder gegrillt und in Suppen geschnitten.

LASAGNE

Nach einer weniger verbreiteten Theorie soll es einen englischen Ursprung für das Gericht geben: Im Forme of Cury, einer Rezeptesammlung der Köche am Hofe König Richards II. von England aus dem 14. Jahrhundert, wird das Gericht „loseyns“ (ausgesprochen „lasan“) beschrieben, das ebenfalls geschichtete und mit Käse überbackene Nudelplatten beinhaltet.

Zutaten

400 g	geschälte Tomate
100 g	Tomatentofu
1 TL	instant Gemüsebrühe
1/4 TL	Salz
1/4 TL	Zucker
1/4 TL	Paprikapulver
1/4 TL	Pfeffer
350 ml	Tomatensoße
250 g	Lasagneplatten
1/2 EL	Hefeflocken
1 EL	Mehl
1/2 EL	Margarine
1/4 TL	Salz
1/2 TL	Senf
75 ml	Wasser

Zubereitung

- Zerdrücken Sie in einer Schüssel die geschälten Tomaten und den Tomatentofu mit der Gabel.
- Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker hinzugeben und umrühren.
- In einer feuerfesten Form etwas Öl geben, die erste Schicht Lasagneblätter und dann abwechselnd Soße und Nudeln schichten.
- Ist die Soße aufgebraucht, einfach mit der fertigen Soße aus dem Glas weiter schichten.
- Zuletzt eine Schicht Lasagneblätter auflegen.

Zubereitung des Käses:

- In einen Topf Hefe, Mehl, Margarine, Salz, Senf und Wasser geben und unter Rühren erhitzen, bis sich ein heller "Schmelzkäse" gebildet hat.
- Vom Herd nehmen und über die Lasagne geben.
- Nun die Lasagne 30 Minuten bei 200°C auf der unteren Schiene ohne Deckel backen.

HIRSE-RÜHREI

Hirse ist eine Sammelbezeichnung für klein fruchtiges Spelzgetreide mit 10–12 Gattungen. Sie gehören zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Hirse ist das mineralstoffreichste Getreide. In Hirse sind Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium und besonders viel Silizium (Kieselsäure) und Eisen enthalten. Im Handel üblich ist die von Schalen befreite Goldhirse. Es gibt daneben die ungeschälte Braunhirse, in der die meisten an den Schalen haftenden Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten sind. Möglicherweise ist jedoch der Blausäuregehalt besonders bei roher Hirse nicht ganz unbedenklich.

Zutaten

1	Zwiebeln
250 g	Tofu
1/2	Paprikaschote
2	Champignons
	Salz und Pfeffer
	Kurkuma oder Currypulver
	Tiefkühlkräuter
	etwas Pflanzenöl

Zubereitung

- Etwas Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen.
- Während die Pfanne heiß wird, den Tofu mit der Hand hineinbröseln (nicht zu klein).
- Den Tofu nun etwas anbraten, bis er goldgelb ist.
- In der Zwischenzeit die Paprika, die Champignons und die Zwiebel klein schneiden.
- Nun den Tofu mit Kurkuma würzen. Dadurch erhält er seine rühreiähnliche Farbe.
- Das Gemüse hinzufügen und etwas mitbraten.
- Nun mit Salz und Pfeffer würzen und abschließend die Tiefkühlkräuter (z. B. Schnittlauch und Petersilie) untermischen.

Tipp: Anstatt Kurkuma kann man auch Currypulver nehmen.

HIRSE - PFANNE

Zutaten

100 g	Hirse
1	Chilischote
1 TL	Dillspitzen
1/2 TL	Kurkuma
1/4 TL	Muskat
2 Zehen	Knoblauch
Ca. 1 TL	klein geschnittenen Ingwer
1/2 TL	Kurkuma
2	kleine Zwiebeln
1/2	kleine Zucchini
1/2 Stange	Lauch (ohne die Zwiebelknolle)
1/4 Tasse	Sojasoße
1 1/2 EL	Sesamöl
1/2 TL	schwarzen frischen Pfeffer
3 kleine	braune Champignons
1 1/2	kleine Möhren
	nach Bedarf Wasser

Zubereitung

- Die Hirse in ein Sieb geben und gut mit heißem Wasser spülen. Danach in eine beschichtete Pfanne geben und mit reichlich Wasser bedecken.
- Die Hirse so lange kochen lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.
- In der Zwischenzeit die Möhren und Zucchini raspeln.
- Champignons putzen und klein schneiden.
- Das Stück Ingwer, Chilischoten, Knoblauch, Lauch und die geschälten Zwiebeln ganz fein schneiden.
- Die Gewürze in eine Tasse geben und gut mischen.
- Wiederholt etwa 2 Tassen Wasser zu der Hirse geben, dann das Gemüse unterrühren und etwa die Hälfte der Würz Mischung untermengen.
- Das Sesamöl und die Sojasoße hinzufügen und verrühren. Dann den Rest der Würz Mischung hinzugeben und abermals gut umrühren.
- Es sollte noch genügend Flüssigkeit in der Pfanne sein, ansonsten eventuell mehr Wasser hinzufügen und bei leicht geöffnetem Deckel ca. 20 bis 25 Minuten auf kleiner Flamme garen.

Tipp: Die Hirse nun sofort servieren oder zu Bratlingen formen und goldgelb anbraten.

ZITRONEN-FENCHEL-RISOTTO

Risotto (*der* oder *das*) ist ein norditalienisches Breigericht aus Reis, das in vielen Variationen zubereitet wird.

Zutaten

100 g	Risotto
1/2 Knolle	große Fenchel
1/2	Zwiebel
1/2	Knoblauchzehe
75 ml	Weißwein
0,35 Liter	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
1/2	Bio Zitrone, abgeriebene Schale und Saft davon
1 EL	Kapern
1/2 TL	gehäuftes weißes Mandelmus
1/2 EL	Hefeflocken
1/2 Hand	Basilikum
	etwas Pfeffer
	etwas Salz

Zubereitung

- Die Zwiebel und den Fenchel in kleine Würfel schneiden. Dabei das Fenchelgrün für später zur Seite legen.
- Zwiebeln und Fenchel zusammen im Olivenöl etwas anbraten. Dazu kommt der Risotto-Reis, bis er glasig ist.
- Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen.
- Den gepressten oder ganz klein geschnittenen Knoblauch dazugeben.
- Gemüsebrühe in langsam dazu gießen und unter Rühren einkochen lassen, dann wieder Brühe und erneut rührend einkochen lassen. Etwa in der Hälfte der Menge der Gemüsebrühe kommen die Kapern hinzu.
- Zum Ende der Garzeit das Mandelmus und die Hefeflocken einrühren.
- Wenn das Risotto beinahe fertig ist, geben Sie bitte den Abrieb der ganzen Zitrone, das Fenchelgrün und das Basilikum hinzu.
- Schmecken Sie nun mit Pfeffer, Zitronensaft und etwas Salz ab. Fertig!

SONNENBLUMENCREME

Zutaten

250 g	Sonnenblumenkerne
500 ml	Wasser
6 EL	Soja - Milch
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Salz

Zubereitung

- Sonnenblumenkerne über Nacht im Wasser einweichen.
- Überschüssiges Wasser abgießen.
- Sojamilch, Zitronensaft und Salz dazugeben und alles fein pürieren.

CHILI CON CARNE

Chili con Carne, kurz auch nur *Chili* genannt, ist die Bezeichnung eines scharfen Gerichtes, das seinen Ursprung im Süden der Vereinigten Staaten hat. Irrtümlich wird es immer wieder der mexikanischen Küche, anstatt der Tex-Mex-Küche zugeschrieben. Dies mag auch mit der Neufestlegung der Südgrenze der USA im Vertrag von Guadalupe Hidalgo 1848 zu Ungunsten Mexikos zusammenhängen. Wie bei zahlreichen anderen Gerichten wird auch im Fall von Chili con Carne über die ursprüngliche Herkunft, die richtigen Zutaten und die Schreibweise gestritten.

Zutaten

90 g	Sojagranulat
100 g	Grünkern - Schrot
1/2 Liter	Gemüsebrühe
1	rote Paprikaschote
1 m. große	Zucchini
1 große	Zwiebel
1 kl. Dose	geschälte Tomaten
2 kl. Dose	Kidneybohnen
1 kl. Dose	Mais
5 kleine	rote Chilischoten
1 Packung	passierte Tomaten
2 EL	feines Meersalz
1 EL	Pfeffer
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Paprikapulver, rosenscharf
1 Prise	Zucker
1 Prise	Tomatensalz
2 EL	getrocknetes Basilikum
	nach Bedarf Chilipulver
	etwas Öl zum Anbraten
	etwas Tomatenmark

Zubereitung

- Sojagranulat und Grünkernschrot jeweils in aufgekochter Gemüsebrühe einweichen und ca. 20 Minuten quellen lassen.
- Würfeln Sie die Zwiebeln und schneiden Sie die Paprika und die Zucchini in schräge Streifen.
- Die roten Chilischoten fein hacken und die geschälten Tomaten klein schneiden.
- Nun Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Zucchini und Paprika hinzugeben und ca. 5 Minuten andünsten, dann das abgetropfte Sojagranulat und Grünkernschrot hineingeben und etwa 5-6 Minuten unter Rühren mitbraten.

- Klein geschnittene Tomaten und den Tomatensaft aus der Dose, passierte Tomaten sowie Chilis hineingeben.
- Anschließend die Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen und ebenfalls mit in die Pfanne geben.
- Nun alles aufkochen lassen und mit den Gewürzen, den Kräutern, Zucker und Tomatenmark abschmecken. Erneut aufkochen und nochmals abschmecken.

Tipp: Servieren dieses Gericht mit geröstetem Brot.

HÜHNERFRIKASSEE

Zutaten

1 Beutel	Reis (eventuell Wildreismischung)
50 g	mittel oder feines Soja - Geschnetzeltes
100 g	tiefgekühlte oder frische Erbsen
1 Glas	Spargel
1/2 Schale	frische Champignons
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Sojamilch
1 EL	Mehl
1	Zwiebel
	etwas Wasser
	etwas Öl
	etwas Salz und Pfeffer
	nach Bedarf Kräuter nach Wahl
	Soja - Sahne oder Weißwein

Zubereitung

- Zuerst den Reis aufsetzen und nach Packungsanweisung zubereiten.
- Schälen und würfeln Sie die Zwiebel.
- Putzen Sie die Pilze.
- Den Spargel abgießen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
- Das Sojageschnetzelte nach Packungsanleitung in der Brühe einweichen und anschließend abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln in etwas Öl glasig anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen. Sobald es kocht, geben Sie die Erbsen und die frischen Pilze hinzu.
- Ca. 10-15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Nun Spargel, die Sojamilch und das abgetropfte Sojageschnetzelte hinzugeben.
- Das Mehl in einem Glas mit etwas Wasser anrühren. Dann langsam unter das kochende Gemüse geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und noch ca. eine Minute köcheln lassen.
- Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kräutern nach Wahl, Sojasahne und/ oder Weißwein abschmecken.

Tipp: Nun das Frikassee mit den Beilagen anrichten und servieren.

LINSENBRTLINGE

Zutaten

200 g	Linsen
100 g	Zwiebeln
100 g	Lauch
100 g	Karotten
100 g	Champignons
4 EL	Mehl
1 TL	Curry
	etwas Salz und Pfeffer
	etwas Kräuter nach Wahl
	Olivenöl zum Braten
	Chilipulver

Zubereitung

- Die Linsen über Nacht einweichen.
- Zwiebeln, Lauch, Karotten, Pilze und Kräuter grob schneiden und mit den Linsen (das Wasser abschütten), Salz, Pfeffer, Curry, Chili pürieren. Dann das Mehl hinzufügen.
- Die Masse ist nun ziemlich klebrig.
- Formen Sie jetzt mit einem Esslöffel kleine Bratlinge und backen sie diese in Olivenöl.

PAPRIKA-MORTADELLA

Zutaten

200 g	Gluten
4 EL	Hefeflocken/ Edelhefeflocken
2 EL	instant Gemüsebrühe
1 EL	Knoblauchgranulat
1 mittlere	Paprikaschote
1 kleine	Zwiebel
1 EL	Mehl
250 ml	Wasser
30 ml	neutrales Öl

Zubereitung

- Waschen und entkernen Sie die Paprikaschoten und schälen Sie die Zwiebeln schälen. Anschließend beides würfeln.
- Über die gewürfelten Zutaten das Mehl geben und dieses einrühren. Das Mehl bindet die Flüssigkeit.
- Nun geben Sie das Glutenmehl hinzu und rühren es gut unter.
- Jetzt die Gewürze unterrühren. Halten Sie bitte die Reihenfolge ein, da die Mortadella sonst ungleichmäßig gewürzt wird.
- Machen Sie in die Mischung eine kleine Mulde. In diese Mulde geben Sie nun das Wasser und das Öl hinein und mischen alles gut durch. Damit es sich besser mischen lässt, dürfen Sie auch gerne erst einmal die halbe Menge Wasser hinzugeben.
- Den fertigen Mortadellateig jetzt in Backpapier und anschließend in Alufolie einrollen.
- Die Rolle nur noch 1 Stunde dämpfen. Danach den Topf ausmachen und kalt werden lassen.

PIZZA MIT HEFESCHMELZ

Zutaten

200 g	Dinkelmehl
1/2 Pck.	frische Hefe
100 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
4 EL	Hefeflocken/ Edelhefeflocken
2 EL	vegane Margarine
3 TL	Weizenmehl
150 ml	lauwarmes Wasser
1 TL	Senf
100 ml	Tomatensoße
1 halbe	rote Paprika
2 kleine	Zwiebeln
	Rosmarin
	Oregano
	Knoblauchöl
	einige milde eingelegte Pfefferschoten
	einige entsteinte Oliven
	etwas Salz

Zubereitung Pizzateig

- Geben Sie bitte 200 g Mehl in eine Schüssel. Formen Sie eine kleine Mulde, in der Sie die Hefe bröseln und geben eine Prise Zucker dazu.
- Mit 100 ml lauwarmem Wasser vermengen, etwas Salz und 2 EL Öl dazugeben.
- Je nach Geschmack und Wunsch, noch getrockneten Oregano hineingeben.
- Den Teig gut durchkneten und anschließend mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Platz 30 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Paprikahälfte waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Pfefferschoten aus dem Glas nehmen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Oliven aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen.
- Den Pizzateig nochmals gut durchkneten, dünn ausrollen und mit der Tomatensoße bestreichen. Mit dem Gemüse belegen.

Zubereitung Hefeschmelz

- Schmelzen Sie in einem kleinen Topf die Margarine und rühren Sie mit einem Schneebesen 3 TL Mehl ein. Anschließend mit 150 ml Wasser aufgießen.

- Die Hefeflocken, 1 TL Salz und etwas Senf hinzu. (Vorsicht, den der Senf soll Geschmack geben, aber nicht dominieren). Unter Rühren kurz aufkochen lassen, dann mit einem Löffel über die Pizza tröpfeln.
- Nach Geschmack noch etwas Oregano über der Pizza verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen.

Tipp: Durchaus können Sie die Pizza je nach Geschmack auch mit jedem andern Gemüse belegen.

FRISCHKÄSE

Zutaten

500 ml	ungesüßte Sojamilch
1/2	Zitrone, den Saft davon
10 g	Kokosfett
10 g	Sonnenblumenöl
1/2 TL	Salz
1	Kaffeefilter

Zubereitung

- Erhitzen Sie die Sojamilch. Sobald sie anfängt zu kochen, den Herd abschalten.
- Pressen Sie die halbe Zitrone aus und geben Sie den Saft gleichmäßig in die Sojamilch. Die Sojamilch flockt nun aus.
- Rühren Sie bitte weiter, bis sich keine neuen Flocken mehr bilden. Dann den Topf von der Platte nehmen und rund 15 Minuten auskühlen lassen.
- Das Gemisch durch einen Kaffeefilter abgießen und den Inhalt des Filters in eine Schüssel füllen. Es sollten ca. 200 bis 230 g sein, die sich im Filter befinden. Eventuell wieder etwas von der abgetropften Flüssigkeit unterrühren, wenn es für Ihren Geschmack zu fest geworden ist.
- Kokosfett und Öl ebenso unterrühren und den Frischkäse mit Salz abschmecken.

Tipp: Der vegane Frischkäse kann nach Belieben mit frischen oder getrockneten Kräutern und Gewürzen verfeinert werden.

GEMÜSEFRIKADELLEN

Zutaten

1/2	Knolle Sellerie
1/2	Kohlrabi
1	Möhre
1	rote Paprikaschote
50 g	Leinsamen
1 EL	Senf
1 EL	Hefeflocken
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- Das Gemüse klein raspeln, den Leinsamen, Hefeflocken und Senf hinzugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und 2 Stunden ziehen lassen.
- Danach zu kleinen Frikadellen formen und, damit die fester sind, den Gemüsesaft ein wenig auspressen.
- Erhitzen Sie nun etwas Öl in einer Pfanne und braten die Frikadellen darin von beiden Seiten in ca. 15 Minuten

FRIKADELLEN

Zutaten

500 g	Tofu
1	rote Zwiebel
1	weiße Zwiebel
120 g	Semmelbrösel
2 EL	Senf
1 Bund	glatte Petersilie
8	Cornichons
1 EL	Sojamehl
	Olivenöl, zum Braten
	Salz und Pfeffer
	Gewürze, nach Belieben
	Instant Gemüsebrühe

Zubereitung

- Zunächst den Tofu in einer Schüssel ordentlich mit den Händen zerdrücken.
- Nun die Zwiebeln, geschält und geviertelt, zusammen mit den Gurken und der Petersilie in den Küchenmixer geben und klein häckseln.
- Den Zwiebelmix nun zu dem Tofu gegeben. Hinzu kommt nun der Senf, die Semmelbrösel, das Sojamehl und all Gewürze. Nehmen Sie hierzu alle Gewürze, die Ihnen schmecken. Zu empfehlen sind: Chilipulver, Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle, Koriander, Kurkuma, Sojasoße, Oregano und eventuell auch etwas Gemüsebrühe.
- Mit den Händen ordentlich durchmengen, bis ein schöner Teig entstanden ist.
- Mit der Hilfe eines Teelöffels kleine Bällchen formen und diese dann ca. 10 Minuten rundum braun braten.

Tipp: Die Frikadellen schmecken kalt und warm und sind bei jeder Party willkommen.

ANDERE FRIKADELLEN

Zutaten

100 g	Sojagranulat
2	Zwiebeln
2 EL	Petersilie
1 TL	mittelscharfer Senf
7 EL	Semmelbrösel
3 TL	gehäuft Sojamehl
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Sojasoße
	Öl zum Braten
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Sämtliche Zutaten gut durchkneten.
- Kräftig mit Salz und Gewürzen nach Bedarf abschmecken.
- Mittelgroße Frikadellen formen und in einer Pfanne in etwas Öl goldbraun braten.

RUSSISCHER HACKFLEISCHTOPF

Zutaten

150 g	feines Sojagranulat (Sojageschnetzeltes)
2 Stangen	Lauch
2 große	Zwiebeln
1 Liter	Gemüsebrühe
5 EL	Tomatenmark
1 EL	mittelscharfer Senf
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
250 ml	Sojasahne
	eventuell Harissa
	Pfeffer

Zubereitung

- Das Sojageschnetzelte nach Packungsanweisung zubereiten.
- In der Zwischenzeit den Lauch in Streifen schneiden und die Zwiebeln würfeln.
- Braten Sie die Zwiebeln in Öl an und fügen Sie das Sojageschnetzelte hinzu.
- Den Lauch mit dem Tomatenmark, der Brühe, dem Senf und den Gewürzen zum Sojageschnetzelten hinzugeben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen und dabei mehrfach rühren.
- Abschließend die Sojasahne unterrühren. Für etwas mehr Schärfe fügen Sie noch etwas Harissa hinzu.

TORTELLINI MIT RÄUCHERTOFU-SPINAT-FÜLLUNG

Zutaten

Zutaten für den Teig:

200 g Hartweizengrieß
1 Tasse Weizenmehl
1 Tasse kaltes Wasser
etwas Salz

Zutaten für die Füllung:

175 g Räuchertofu
100 g tiefgekühlter Blattspinat
1 Zehe Knoblauch
etwas Basilikum, frisch oder tiefgekühlt
etwas Salz
etwas Wasser
nach Bedarf Paniermehl

Zubereitung des Teiges

- Hartweizengrieß, Mehl, Wasser und Salz per Hand miteinander verkneten, bis ein fester, möglichst nicht mehr klebriger Teig entstanden ist.
- Sollte der Teig zu klebrig sein, fügen Sie bitte etwas mehr Mehl hinzu, oder Wasser, falls er zu trocken ist.
- Den fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Zubereitung der Füllung

- Den etwas zerkleinerten Räuchertofu, den aufgetauten Spinat, die Knoblauchzehe und die Gewürze in eine hohe Schüssel geben und mit einem Mixer zerkleinern.
- Anschließend mit Paniermehl für eine nach Belieben feste Konsistenz sorgen.
- Nehmen Sie nun den Teig aus dem Kühlschrank und legen ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus.
- Aus dem Teig Kreise mit einem Durchmesser von ca. 5 cm ausstechen, z.B. mit einem Trinkglas.
- Falls die Teigkreise noch nicht dünn genug sind, diese mit der Hand noch ein bisschen vergrößern.
- In die Mitte jedes Kreises eine etwa haselnussgroße Menge der Füllung legen und den Rand mit etwas Wasser befeuchten.

- Nun wird der Teigkreis zu Tortellini geformt: Zunächst faltet man den Kreis über die Füllung hinweg zu einem Halbkreis und drückt dabei die Ränder gut an. Die Füllung sollte nun komplett eingeschlossen sein.
- Den gefüllten Halbkreis bringt man anschließend in Mondform, das geht zum Beispiel ganz gut, indem man ihn um den eigenen Finger herum faltet; noch in diesem Arbeitsschritt werden dann die beiden Enden aneinandergedrückt, sodass die Tortellini in der typischen Form bleiben.
- Die Tortellini dürfen vor dem Kochen nicht aufeinanderliegen, da sie sonst eventuell aneinanderkleben.
- Die Tortellini in kochendem Salzwasser etwa 5-8 Minuten kochen.

Tipp: Kann man auch mit Vollkornmehl zubereiten.

BULGURCURRY

Bulgur ist ein vorgekochter (hydrothermisch vorbehandelter) Weizen. Er wird hauptsächlich aus Hartweizen hergestellt und ist ein Hauptnahrungsmittel in der Türkei und im Vorderen Orient. Bulgur kann z. B. wie Reis mit verschiedenem Gemüse gekocht werden. Auch kann er ähnlich wie der Couscous in Nordafrika, gedämpft oder nach Einweichen ohne Kochen, als Taboulé oder als Kısır (Bulgursalat) verzehrt werden. Bulgur ist ebenfalls eine wichtige Zutat für das Gericht Çiğ Köfte, das insbesondere im Südosten der Türkei verbreitet ist.

Zutaten

1 Paket	grober Bulgur
1 Dose	Kokosmilch
4	Kartoffeln
1 Dose	Kichererbsen
1	Zwiebel
	Currypulver
	eventuell Currypaste
	eventuell Knoblauch
	eventuell Champignons

Zubereitung

- Bulgur wie auf der Packung beschrieben kochen.
- Kartoffeln schälen und kochen. Wenn der Bulgur und die Kartoffeln weich sind beides abgießen.
- In einer Pfanne die Zwiebeln und eventuell Knoblauch etwas anschwitzen. Falls Sie Champignons verwenden möchten, diese auch ein bisschen mit anbraten.
- Dann Kichererbsen, Kartoffeln (in Scheiben oder Würfel geschnitten) mit dazugeben, verrühren und dann mit der Kokosmilch ablöschen.
- Viel Currypulver und eventuell Currypaste hinzugeben, bis es eine angenehme gelbe Farbe annimmt.
- Nun ca. 20 Minuten köcheln lassen.

SPINATNUDELTEIG

Zutaten

200 g	Weizenmehl, Typ 1050
200 g	Hartweizengrieß
200 g	tiefgekühlter Blattspinat
3 EL	Olivenöl
1 TL	Meersalz
80 ml	Wasser

Zubereitung

- Den aufgetauten und gut getrockneten Blattspinat zusammen mit dem Salz sehr fein pürieren.
- Das Mehl mit dem Hartweizengrieß vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken und das Spinatpüree und das Öl hineingeben. Mit dem Wasser gut verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist.
- Den Teig nun in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde in den Kühlschrank legen.
- Der Teig kann nach Belieben zu Tagliatelle, Ravioli, usw. verarbeitet werden.

CHINAKOHL-"HACK"-PFANNE

Zutaten

125 g	Sojagranulat
1 Kopf	Chinakohl, in Streifen geschnitten
2 mittlere	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
200 ml	Sojasahne oder anderen pflanzlichen Sahneersatz nach Bedarf kochendes Wasser Pflanzenöl Salz und Pfeffer Sojasoße

Zubereitung

- Bestreuen Sie das Sojagranulat mit Salz, begießen Sie es dann mit reichlich kochendem Wasser und lassen Sie es ca. 1/2 Stunde ziehen. Es sollte dann sehr weich sein.
- Anschließend gut ausdrücken und in einer großen Pfanne in heißem Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und eventuell mit Sojasoße würzen.
- Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch und würfeln Sie beides klein.
- Die klein gewürfelten Zwiebeln hinzugeben und mitschmoren lassen, bis sie glasig sind. Dann den ebenfalls klein gewürfelten Knoblauch hinzugeben und für ca. 1 - 2 Minuten weiterschmoren.
- Den in Streifen geschnittenen Chinakohl hinzugeben, Deckel auf die Pfanne und ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben, noch einmal erhitzen und abschmecken. Fertig!

LANDLEBERWURST

Zutaten

200 g	kleine braune Linsen
1/2 Stange	klein gehackten Lauch
250 g	Sonnenblumenkerne
1 Stängel	Rosmarin
3 EL	Mandelmus
1 Schuss	Distelöl
1-2 TL	Majoran, getrocknet
1	Zitrone, abgeriebene Schale davon
1 Schuss	Apfeldicksaft
	nach Bedarf Hefeflocken
	etwas Kräutersalz
	etwas Pfeffer
	etwas Muskat

Zubereitung

- Kochen Sie die Linsen und den Lauch ca. 25 Minuten in Wasser (das Wasser sollte die Linsen knapp bedecken). Anschließend abkühlen lassen und pürieren.
- Die Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht rösten und mit dem Rosmarin sehr fein mahlen.
- Mandelmus mit etwas Wasser glattrühren, die restlichen Zutaten unter das Mandelmus rühren, gut vermischen und je nach Bedarf Hefeflocken dazu mischen.

SPAGHETTINI MIT KIRSCHTOMATEN UND BALSAMICO

Aceto Balsamico oder **Balsamessig** ist ein Essig aus der italienischen Provinz Modena oder der Region Emilia-Romagna. Er zeichnet sich durch eine dunkelbraune Farbe und einen süßsaurigen Geschmack aus. Er wird ohne Balsampflanzen hergestellt, der Name verweist auf den wohlriechenden Charakter (Balsam bedeutet „Wohlgeruch“) dieses Essigs. Bei Balsamessig ist zwischen dem nach althergebrachter Art hergestellten „Aceto Balsamico *Tradizionale* di Modena“ und dem Massenprodukt „Aceto Balsamico di Modena“ zu unterscheiden.

Zutaten

400 g	dünne Spaghetti, (Spaghettini)
8 EL	Olivenöl
2	getrocknete kleine Chilischoten
15 Blätter	Basilikum
2 EL	Balsamico
25	Kirschtomaten
	Zucker
	Kräuter der Provence
	etwas Salz und Pfeffer
	Parmesan, so viel sie wollen

Zubereitung

- Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne.
- Die Kirschtomaten halbieren und im Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chili darüber zerbröseln und 1 gute Prise Zucker dazugeben.
- Den Balsamico und die Kräuter der Provence hinzugeben.
- Die Pfanne zudecken und bei kleiner Hitze etwas köcheln lassen.
- Sobald die Tomaten weich sind, zerdrücken Sie diese bitte leicht mit der Gabel.
- Die Spaghettini nach Packungsanweisung bissfest kochen und abgießen. Sofort mit den geschmorten Tomaten vermengen, das Basilikum in feine Streifen schneiden und darüber streuen.

Tipp: Frisch geriebenen Parmesan drüber.

ROHKOST-LASAGNE

Nach einer weniger verbreiteten Theorie soll es einen englischen Ursprung für die Lasagne geben: Im Forme of Cury, einer Rezeptesammlung der Köche am Hofe König Richards II. von England aus dem 14. Jahrhundert, wird das Gericht „loseyns“ (ausgesprochen „lasan“) beschrieben, das ebenfalls geschichtete und mit Käse überbackene Nudelplatten beinhaltet.

Zutaten

2 kleine	Knollensellerie
2 kleine	Rote Bete
2 EL	Apfelessig
2 mittlere	Möhren
18	getrocknete Tomaten
2 EL	Haselnüsse
4 EL	Olivenöl
2 Handvoll	Pinienkerne
1,5 TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Handvoll	Basilikum
2 Handvoll	Sonnenblumenkerne
2 Handvoll	Kürbiskerne
2 Msp.	Chilipulver
1,5 TL	Salz
2 kleine	Knoblauchzehen
	Wasser

Zubereitung

- Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und mit Apfelessig übergießen und stehen lassen.
- Für das rote Pesto die getrockneten Tomaten fein schneiden.
- Die Pinienkerne, 1 EL Olivenöl, Chilipulver und etwas Wasser zu den getrockneten Tomaten geben und mit dem Stabmixer pürieren.
- Für das grüne Pesto die Basilikumblätter, die Haselnüsse und die Knoblauchzehe fein schneiden. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne, 1 EL Olivenöl, Salz und schwarzen Pfeffer sowie etwas Wasser dazugeben. Das grüne Pesto durch mehr Wasserzugabe flüssiger machen als das rote Pesto.
- Die Möhren und den Sellerie in sehr feine Scheiben schneiden.
- Jetzt etwas von dem grünen Pesto auf die Teller geben und in der Fläche verteilen. Darauf in Schichten das Gemüse und immer wieder zwischen die Gemüseschichten abwechselnd das rote und grüne Pesto verteilen.
- Falls Sie die Rohkost-Lasagne als Vorspeise machen wollen, dann reicht die angegebene Menge für 4-6 Personen.

SPAGHETTI MIT ZUCKERSCHOTEN UND KIRSCHTOMATEN

Zutaten

400 g	Spaghetti
260 g	Zuckerschoten
20 kleine	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen
4	große frische Chilischoten
4	Lauchzwiebeln
	Olivenöl zum Braten

Zubereitung

- Zuckerschoten ggf. abfädeln.
- Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden, Knoblauch schälen und klein hacken, Chilischoten halbieren, entkernen und quer in ganz dünne Streifen schneiden, Kirschtomaten halbieren.
- Nun kochen Sie die Nudeln in Salzwasser al dente.
- Währenddessen die Zuckerschoten in reichlich Olivenöl leicht anbraten, dann die restlichen Zutaten zugeben und nur noch gut erhitzen.
- Die gekochten Spaghetti untermischen und servieren.

GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN MIT GRÜNKERN

Grünkern (auch „Badischer Reis“ genannt) ist das Korn des Dinkels, das halbreif geerntet und unmittelbar darauf künstlich getrocknet wird. Ursprünglich wurde der Dinkel als Reaktion auf Schlechtwetterperioden, welche die Ernte vernichteten, vor der Reife (in der sogenannten „Teigreife“ mit ca. 50 % Kornfeuchte) geerntet. Da die getrockneten Kerne – mit Wasser gekocht – wohlschmeckend waren, entwickelte sich die Tradition, einen Teil des Dinkels bereits als grünes Korn zu ernten.

Zutaten

3	Paprikaschoten
150 g	Grünkern
320 ml	Gemüsebrühe
3 mittlere	Zwiebeln
3 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer
200 ml	passierte Tomaten
	Basilikum
	Paprikapulver
	Harissa

Zubereitung

- Heizen Sie den Backofen auf 170 Grad vor.
- Die Paprikaschoten "köpfen" und aushöhlen. Den Deckel bitte aufheben.
- Den grünen Stiel aus dem Deckel herausschneiden, so dass aus dem Deckel ein Kranz wird.
- Geben Sie den Grünkern in einen Topf, gießen heiße Gemüsebrühe über ihn und lassen alles 5 Minuten bei schwacher Hitze und ständigem Rühren quellen.
- Den Grünkern mit Tomatenmark und den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Zwiebelringe zum Schluss unterheben. Von der Herdplatte nehmen.
- Die passierten Tomaten mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform gießen.
- Die Paprikaschoten mit der Grünkernmasse füllen, Kranzdeckel oben drauflegen und in die Tomatensoße setzen.
- Alles in den Ofen schieben und ca. 20 - 25 Minuten backen.
- Falls der Paprikakranz zu braun werden sollte, einfach Alufolie drüberlegen.

Tipp: Dieses Rezept eignet sich auch hervorragend als Beilage.

APFEL-ROTKOHL

Zutaten

1	Rotkohl
1	Apfel
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
1 Pr.	Pfeffer

Zubereitung

- Schneiden Sie den Rotkohl klein und kochen ihn 20 Minuten mit dem Zucker, dem Salz und Pfeffer.
- Schneiden Sie den Apfel in Stücke und geben ihn nach 10 Minuten zum Rotkohl.
- Überflüssiges Wasser nach der Kochzeit abgießen. Fertig!

AUBERGINENRAGOUT

Zutaten

1 kleine	Aubergine (ca. 300g)
1 kleine	Zwiebel
3	Frühlingszwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
1/2	Chilischote
1 EL	Tomatenmark
1/2 Tasse	Gemüsebrühe
500 g	Tomaten-Passata
1 EL	Essig
1/2 TL	getrocknetes Basilikum
1/2 TL	getrockneter Majoran
1 TL	Paprikapulver
1 Pr	Cayennepfeffer
1 Pr	Pfeffer und Salz
6	Blätter frisches Basilikum
	Olivenöl

Zubereitung

- Würfeln Sie die Aubergine.
- Zwiebel schälen, achteln.
- Schneiden Sie die Chilischote in dünne Ringe.
- Nun die Aubergine, die Zwiebel und den Chili in reichlich Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Anschließend mit Essig ablöschen.
- Gemüsebrühe hinzugeben.
- Schälen Sie den Knoblauch und schneiden ihn in dünne Scheiben. Hinzugeben.
- Tomaten-Passata, Gewürze und getrocknete Kräuter hinzugeben.
- Wurzeln und dunkelgrüne Enden der Frühlingszwiebeln entfernen, weiße und hellgrüne Teile in Ringe schneiden, hinzugeben.
- Bei niedriger Stufe 10-15 Minuten köcheln.
- Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Tipp: Mit Nudeln, Reis, Hirse, Quinoa o.ä. servieren. Basilikumblätter in Streifen schneiden und drüberstreuen.

AUBERGINENSPAGHETTI

Zutaten

250g	Spaghetti
1 kleine	Aubergine (etwa 200 g)
1	Zwiebel
1 EL	Margarine
1 EL	Hefeflocken
1/2 T	Sojamilch
	Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Zwiebel schälen, in Ringe schneiden.
- Margarine mit etwas Salz zerlassen, Zwiebel darin andünsten.
- Aubergine längs in dünne Scheiben und die Scheiben ebenfalls längs in sehr dünne Streifen (etwa 2 mm dick) schneiden.
- Zu den Zwiebeln geben und anbraten.
- Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend abgießen.
- Wenn die Auberginen gar sind rühren Sie bitte die Hefeflocken unter.
- Sojamilch hinzugießen und etwas einkochen.
- Mit den Spaghetti vermischen.

Tipp: Die angegebene Menge Spaghetti ist so viel, wie in einen Ring aus Daumen und Zeigefinger passt.

BLUMENKOHL AUF NUDELN

Zutaten

1	Blumenkohl (etwa 500 g)
2 EL	Margarine
1 EL	Mehl
1/2 T	Sojamilch
3 EL	Zitronensaft
1 geh. EL	Kartoffel- oder Maisstärke
2 EL	Hefeflocken
250g	Bandnudeln, Farfalle o.ä.
1 EL	Vermicelli (Fadennudeln) oder zerbrochene Bandnudeln
	Salz

Zubereitung

- Blumenkohl in kleine Röschen teilen und Stiele kreuzweise einschneiden.
- Mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt 10-12 Minuten nicht zu weichkochen (Strunk ebenfalls mitkochen).
- 1 EL Margarine in einer Pfanne zerlassen, Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Langsam das Gemüsekochwasser zugießen und dabei glattrühren.
- Auf die Hälfte einkochen lassen.
- Bandnudeln bzw. Farfalle in gesalzenem Wasser bissfest garen.
- Vermicelli oder zerbrochene Bandnudeln ungekocht in 1/2 EL Margarine rösten.
- Stärke mit der Milch anrühren und mit Zitronensaft und 1 TL Salz zur Soße geben.
- Erneut aufkochen lassen, Hefeflocken und 1/2 EL Margarine einrühren.
- Blumenkohlröschen auf einem Nudelbett anrichten, Soße und geröstete Nudeln darüber geben.

Tipp: Statt Zitronensaft 1-2 TL Senf verwenden. Pellkartoffeln statt Nudeln.

CURRY-NUDELPFANNE

Zutaten

250g	Spaghetti
1 TL	Kurkuma
1	Zwiebel
3 kleine	Zucchini
250-300g	Champignons
1 TL	gemahlene Kreuzkümmel
1 gestr. EL	Currypulver
4 EL	Schnittlauch oder Petersilie (frisch oder TK)
2 EL	Sojasoße
	Sesamöl zum Anbraten
	Pfeffer und Salz

Zubereitung

- Spaghetti in vier Teile brechen (vierteln), kochen und dabei Kurkuma ins Kochwasser geben.
- Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel in halbe Scheiben schneiden, mit 1 EL Öl auf höchster Stufe 2 Minuten anbraten.
- Champignons dazugeben und 3 Minuten mitbraten.
- Zucchini, Kreuzkümmel, Currypulver hinzugeben und 3-5 Minuten braten.
- Spaghetti, Sojasoße, Pfeffer, Schnittlauch/ Petersilie dazugeben und gut vermischen.

Tipp: Schmeckt anstatt mit Zucchini auch mit 1/2 Hokkaido-Kürbis.

DAMPFNUDELN

Zutaten

2 T	Mehl
2 T	lauwarme Sojamilch
1 EL	Zucker
1/2 Würfel	Hefe
1 EL	Margarine
1	vegane Vanillesoße

Zubereitung

- Für die Hefeklöße das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen.
- 1/2 T Sojamilch zur Hälfte in die Mulde gießen, den Zucker und die zerbröckelte Hefe hinzugeben.
- Langsam mit dem umliegenden Mehl verkneten, dabei knapp 1/2 T Sojamilch zugeben bis ein fester Hefeteig entstanden ist.
- Aus dem Teig 4 Kugeln formen, diese auf eine bemehlte Unterlage setzen und ca. 20 Minuten an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen.
- Danach in eine große Pfanne mit Deckel restliche Sojamilch und Margarine geben und erwärmen.
- Wenn die Sojamilch so warm ist, dass die Margarine sich aufgelöst hat, die Hefeklöße hineinsetzen und mit dem Deckel verschließen.
- Die Milch aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze noch ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.
- Die fertigen Dampfnudeln auf zwei Teller setzen und die Vanillesoße darüber geben.

Tipp: Als Hauptgericht für zwei, als Dessert für vier Personen. Dazu passt auch Frisches Obst oder Kompott.

KARTOFFELGULASCH

Zutaten

4	Kartoffeln
2	Zwiebeln
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
2	Knoblauchzehen
2 T	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Essig
1 EL	Margarine (optional)
	Paprikapulver
	Pfeffer
	Petersilie
	Selleriekraut (optional)
	Öl

Zubereitung

- Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Alles zusammen nun In Öl andünsten.
- Tomatenmark zugeben, anrösten.
- Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen.
- Restliche Zutaten hinzugeben (aber: Kräuter erst kurz vor Ende der Kochzeit), bei mittlerer Hitze ca.20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

KARTOFFELKLÖßE

Zutaten

1 T	kaltes Kartoffelpüree
1 T	Mehl
	Salz

Zubereitung

- Kartoffelpüree, Mehl und Salz verkneten, in vier Teile teilen und Klöße daraus formen.
- In reichlich siedendem Salzwasser geben, danach Hitze sofort runter stellen und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis die Klöße an die Oberfläche schwimmen.
- Mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

Tipp: Sie können auch die Klöße vor dem Kochen mit Röstzwiebeln oder Weißbrot-Croutons füllen.

KICHERERBSEN-BOHNEN-EINTOPF

Zutaten

250 g	Kichererbsen
1 T	weiße Wachtelbohnen (oder Kidneybohnen usw.)
2	Zwiebeln
1	Paprika
1-2	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
3	Knoblauchzehen
2 EL	Sojasoße
1/2 T	Gemüsebrühe
1 Pr	Zucker
	Öl
	Salz
	Kräutersalz
	Pfeffer
	Paprikapulver

Zubereitung

- Kichererbsen und Bohnen über Nacht einweichen.
- Kichererbsen fast eine Stunde, Bohnen gut eine Stunde garkochen.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Paprika in Rauten schneiden.
- Tomaten würfeln.
- Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten.
- Paprika dazugeben und anbraten.
- Tomatenmark auf dem Topfboden mit dem Zucker anrösten.
- Bohnen und Kichererbsen hinzugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch schälen und fein hacken und zu den Tomaten dazugeben.
- Mit Sojasoße, Salz und den Gewürzen abschmecken.

KÜRBISRAGOUT

Zutaten

1/2	Hokkaido-Kürbis
1 T	Sojamilch
2 EL	Margarine
2 EL	Mehl
1 EL	Hefeflocken
1 Pr	Muskat
	Salz

Zubereitung

- Kerne und Fasern aus dem Kürbis entfernen und in zirka 2x2 Zentimeter große Stücke schneiden.
- Margarine in einem Topf zerlassen und den Kürbis darin andünsten.
- Mehl einrühren, bis es sich mit der Margarine verbunden hat.
- Langsam Sojamilch hinzugeben. Dabei fleißig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden werden.
- Hefeflocken dazu und mit Salz und Muskat abschmecken.
- 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind. Ab und zu umrühren. Fertig!

SCHNETZEL-PFANNE

Zutaten

100 g	grobes Soja-Schnitzel
1 Glas	Mais
1 Glas	Kidneybohnen
1 große	Zwiebel, klein geschnitten
2-4	Knoblauchzehen, klein geschnitten
	Öl
	Kräutersalz, Pfeffer
	Curry, Paprika, Kurkuma
	Soja-Soß
	Kräutersenf
	Hefebrühe
	Hefeflocken

Zubereitung

- Die Soja-Schnitzel nach Packungsanweisung mit Wasser und Sojasoße einweichen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl anbraten. Die Schnitzel mit dem Einweichwasser in die Pfanne hinzugeben.
- Mit den Gewürzen, Senf und der Hefebrühe abschmecken, dann den Mais und die Bohnen hinzufügen. Eventuell noch etwas Soja-Soße hinzugeben.
- Zum Schluss mit Hefeflocken bestreuen und nochmals gut durchrühren.
- Mit Reis oder Nudeln servieren.

GEMÜSE-PAELLA

Zutaten:

1 Tasse	Basmati Reis
2 Tassen	Wasser
5	Stangenbohnen
1	Möhre
1	Zwiebel
100 g	Champignons
250 g	Erbsen aus dem Glas
1 Stange	Lauch
1-2	Tomaten
	Öl

Zubereitung

- Kochen Sie den Reis in Wasser auf und dann lassen Sie ihn auf kleinster Stufe quellen.
- Die Gemüsesorten klein schneiden und in Öl anbraten.
- Mit Gewürzen nach Wahl abschmecken.
- Abschließend mischen Sie den Reis unter.

SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH, ÖL UND PFEFFERSCHOTE

Zutaten

400 g	Spaghetti
4	Knoblauchzehen
1	getrocknete Pfefferschote
5 EL	Olivenöl
2 EL	Petersilie
	Salz

Zubereitung

- Die Spaghetti bissfest kochen.
- Hacken Sie den Knoblauch und die Petersilie.
- Knoblauch und die zerriebene Pfefferschote in Öl gelblich anrösten, salzen und die Petersilie darüber streuen.
- Mit den gegarten Spaghetti vermischen und sofort servieren.

HOKKAIDO-KÜRBIS LASAGNE

Als **Hokkaidokürbis** werden mehrere von der japanischen Insel Hokkaidō stammende kleine Sorten des Riesenkürbisses bezeichnet.

Es sind breitrunde, orangerote Speisekürbisse mit einem Gewicht von etwa 1 bis 2 Kilogramm, deren dünne Schale – anders als bei den meisten übrigen Kürbissorten – beim Kochen weich wird und mitverzehrt werden kann – die Kerne und Fasern sollten entfernt werden. Das Fruchtfleisch hat ein nussiges Aroma ähnlich Maroni und eine stabile Konsistenz, obwohl es kaum spürbare Fasern enthält. Diese Kürbissorte passt sich vielen Geschmacksrichtungen an, harmoniert aber besonders gut mit Ingwer und Chili und kann vielseitig für Suppen, Aufläufe oder als Gemüse verwendet werden. Der Hokkaidokürbis kann auch roh gegessen oder in Salaten verwendet werden.

Die Kerne des Hokkaido werden getrocknet. Danach kann man sie aussäen oder verzehren. Die Dicke der Kernschale kann variieren, wodurch sie nicht immer schmackhaft sind.

Zutaten

1	Hokkaido-Kürbis
1	Zwiebel
150 g	veganer Käse (z.B. Santeciano von Vegourmet)
6-8 Blätter	frischen Grünkohl
200 g	frische Kräuterseitlingen
	Lasagne-Blätter
	Vegane Gemüsebrühe
	Olivenöl
	Sojamilch
	Vegane Margarine oder Alsan
	Mehl
	Frische Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Kürbis zerteilen, entkernen und in kleine, 1-2 cm große Stücke schneiden.
- Putzen Sie die Kräuterseitlinge und schneiden Sie sie in Scheiben.
- Befreien Sie den Grünkohl von dem dicken Strunk und schneiden ihn in Streifen.
- Die Zwiebel kleinhacken, in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten.
- Die Grünkohlstreifen dazugeben und für einige Minuten anbraten. Dann zur Seite stellen.
- Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Kürbisstücke und die Kräuterseitlinge hinzugeben. Mit ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Reiben Sie nun den veganen Käse.

- Den Backofen auf ca. 180°C vorheizen.
- Für die Béchamelsoße ca. 250 ml Sojamilch mit 4-5 EL Margarine und 4-5 EL Mehl unter ständigem Rühren erhitzen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr Mehl oder Sojamilch hinzugeben.
- Die Soße mit Salz und Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
- Nun eine eingefettete Auflaufform mit der ersten Schicht Lasagneblätter auslegen. Dann in der Reihenfolge Grünkohl, Kürbis-Pilze, Soße und Käse solange schichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind oder die Auflaufform gefüllt ist. Am besten mit Lasagneblättern abschließen und dann nochmals Béchamelsoße und veganen Käse draufgeben.
- Die Lasagne für ca. 20-30 Minuten in den Backofen geben.

CHILI-SPINAT-RISOTTO MIT ZITRONENGRAS

Risotto ist ein norditalienisches Breigericht aus Reis, das in vielen Variationen zubereitet werden kann.

Zutaten

300-400 g	frischen Baby-Spinat
1-2	rote Chilischoten
1	Bio-Zitrone
2	Stängel Zitronengras
300 g	Risotto Reis
1	große Schalotte
2	Knoblauchzehen
1200 ml	vegane Gemüsebrühe
300 ml	vegane alkoholfreier Weißwein
70g	frisch geriebenen veganer Käse
	etwas Salz und Pfeffer
	Olivenöl
	Chilifäden

Zubereitung

- Waschen Sie den Babyspinat und schneiden ihn in feine Streifen.
- Schalotten und Knoblauch fein würfeln.
- Zitronenschale abreiben und anschließend die Zitrone auspressen.
- Entkernen Sie nun die Chilis und schneiden Sie sie klein.
- Zitronengras waschen und putzen und aus jeder Stange einen Knoten bilden.
- Nun dünsten Sie die Schalotten und den Knoblauch in Olivenöl an. Den Reis hinzufügen und gut umrühren.
- Nach 1 Minute dann den Weißwein hinzufügen und einköcheln lassen.
- Jetzt die Zitronengras-Knoten hinzugeben, dann schrittweise Gemüsebrühe hinzufügen und Risotto unter ständigem Umrühren für ca. 20 Minuten garen.
- Entfernen Sie ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Zitronengras und fügen die abgeriebene Zitronenschale sowie die Spinatblätter hinzu.
- Das Ganze gut umrühren und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilifäden abschmecken.
- Vor dem Servieren den geriebenen Käse unterrühren und nochmals abschmecken. Guten Appetit!

PASTA BAVETTE MIT FRISCHER MINZE AN ERBSENSOÛE

Zutaten

500 g	Pasta Bavette
1 Bund	frische Minze
300 g	TK-ErbSEN
1	groÙe Fenchelknolle
1	Zwiebel
100 g	veganeer Käse
1	Zitrone
150 ml	Weißwein
1 Päckchen	Sojasahne
	etwas Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

- Waschen Sie die Fenchelknolle und hobeln Sie diese mit dem Hobel in feine Streifen klein.
- Die Minzblätter von den Stielen abtrennen und grob hacken.
- Die Zwiebel fein hacken, den Käse reiben, die Zitrone auspressen.
- Die Zwiebel in Olivenöl andünsten und rund die Hälfte der TK-ErbSEN hinzugeben. Die restlichen Erbsen kurz in kochendem Wasser garen.
- Nun alles mit Weißwein ablöschen und für einige Minuten einköcheln lassen.
- Fügen Sie die Sojasahne hinzu und pürieren Sie das Ganze fein. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser, Sahne oder Weißwein hinzugeben.
- Die Nudeln nach Packungsanleitung garen, dann mit der ErbsensoÙe, den Fenchelscheiben, dem Käse und den Minzblättern vermischen.
- Mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Erbsen, die Sie separat gegart haben, darüber streuen und alles mit ein wenig Grün garnieren.

PILZ BURGER

Zutaten

500 g	Champignons
1 bis 2	Zwiebeln
2 EL	Sonnenblumenöl
2	Knoblauchzehen
2 Scheiben	trockenes Weißbrot
1 TL	grober mittelscharfer Senf
60 g	Cashewkerne
1 EL	gehackte Petersilie
1	Ei- Ersatz (erhältlich im Reformhaus)
2 EL	Paniermehl
4	Hamburger Brötchen
	etwas Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salatblätter
	Hamburger Soße

Zubereitung

- Die Champignons putzen und in grobe Stücke hacken.
- Nun schälen Sie die Zwiebel und würfeln diese in feine Stücke.
- Den Knoblauch ebenfalls schälen und mit einer Knoblauchpresse durchpressen.
- Jetzt erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einer Pfanne und geben die Zwiebelwürfel und den gepressten Knoblauch dazu. Diese lassen sie darin andünsten. Achten Sie aber bitte darauf, dass Sie beides nicht zu braun werden lassen!
- Die Champignons hinzugeben und alles unter Wenden bei großer Hitze kurz anbraten.
- Nun geben Sie die Zutaten aus der Pfanne in eine Schüssel und lassen diese etwas abkühlen.
- Als nächstes die Weißbrotscheiben gut zerkrümeln.
- Von den Cashewkernen vier zur Seite legen, den Rest fein hacken.
- Die Brotkrümel mit Senf, Eiersatz, die Cashewkerne, Salz, Pfeffer und 1 EL Paniermehl zur Champignonmasse in die Schüssel geben und vermischen die Zutaten gut.
- Nun wieder etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und mit feuchten Händen vier Burger formen. Falls die Masse für ihre Bedürfnisse zu feucht ist, geben Sie einfach noch etwas Paniermehl hinzu.
- Im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten.
- Die Brötchen aufschneiden und jedes mit Salatblättern und Burger, Käse und Hamburgersoße belegen, mit Cashewnuss garnieren und servieren. Dazu nach Wunsch auch Ketchup und Hamburger Käse.

TOFUSCHNITZEL

Zutaten

400g	Tofu
50g	gemahlene Mandeln
1/2	Zitrone
4 EI	Öl
	etwas Salz und Pfeffer
	etwas Muskat

Zubereitung

- Schneiden Sie den Tofu in Scheiben und pressen Sie die Zitrone aus. Den Zitronensaft geben Sie bitte in einen tiefen Teller.
- Für die Panade mischen Sie etwas Salz, Pfeffer, Muskat und die Mandeln in einem zweiten tiefen Teller.
- Nun werden die Tofuscheiben erst in dem Zitronensaft getränkt und anschließend in der Mandelmischung gewälzt.
- Die Schnitzel in Öl gut knusprig braten. Schon fertig!