

# ALLES außer Frühstück



Andrea Wittmann

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

**Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der  
Autorin: Andrea Wittmann**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung ..... 5

Regional und saisonal ..... 5

Arbeitsplan: ..... 9

Hauptgerichte ..... 10

    Gemüse-Linsen-Lasagne ..... 10

    Bechamel-Soße: ..... 10

    Linsenbraten..... 11

    Bratensaft ..... 12

    Erdäpfelpüree ..... 12

    Erdäpfelgulasch ..... 13

    Falafel ..... 13

    Erbsenpesto..... 14

    Pasta mit Gemüse-Tomatensoße ..... 14

    Nuss-Laibchen..... 15

    SOJAFILET STROGANOFF ..... 15

    Pizza..... 16

    Ofencurry..... 17

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

Nudelpfanne.....	17
Suppen .....	18
Minestrone mit Pizzastangerl.....	18
Erbsensuppe (1 Portion).....	19
Kartoffelsuppe mit Linsen .....	19
Getreideflockensuppe .....	19
Krautsuppe .....	20
Zwiebelsuppe:.....	20
Desserts.....	20
Bananeneis: .....	20
Mohnkipferl.....	21
Mousse au Chocolat .....	22
Mohntorte:.....	22
Krautstrudel und Apfelstrudel .....	23
LINZERTORTE.....	24
APFELSCHLANGEL.....	24
GRUNDREZEPT KUCHEN.....	25
Bananenstrudel Quickie:.....	25
Tofu-Torte .....	26
Mürbteig:.....	26
Tofu-Fülle: .....	27
Sonstiges.....	27
Vegane Mayo Grundrezept .....	27
Dattel-Nuss-Balsamico Dressing .....	27
Kartoffel-Salat .....	28
Hummus.....	28
Vegane Leberwurst:.....	29

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

Vollkornbrot:.....	30
Baguette:.....	30
Ei(frei)Salat.....	31
COLESLAW.....	32
Mayonnaise .....	32
Seitan .....	33
Veganer Parmesan.....	33
Kicher-BACK-Erbсен .....	33

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)



## Einleitung

In diesem Handout findest du die Rezepte zum aktuellen Kochkurs und darüber hinaus noch ein paar andere. Ich habe die Gerichte nach folgenden Kriterien ausgesucht:

- Sie sollen einfach und
- schnell zuzubereiten sein -
- mit allseits bekannten Grundnahrungsmitteln - und
- dem Gaumen ein vertrautes und
- bodenständiges Geschmackserlebnis vermitteln.
- Außerdem habe ich bei der Auswahl der Rezepte auf den Zeitrahmen und die Anzahl der Teilnehmer\*innen Rücksicht genommen.

*VEGAN ist keine Geschmacksrichtung oder ein bestimmter Ernährungsstil. VEGAN bedeutet einfach, dass man die Tiere in Ruhe lassen will. Die Tiere haben es nicht verdient, dass sie für ein menschliches Fünfminuten-Geschmackserlebnis und reinen Genuss ein Messer in den Hals gestochen bekommen oder in die Gaskammer geschickt werden.*

In diesem Kurs zeige ich nur einen kleinen Ausschnitt der Möglichkeiten, was man alles ohne tierische Produkte machen kann. Ich wünsche viel Freude beim Kochen!

### Regional und saisonal

Wer regional und saisonal einkauft und konsumiert, macht alles richtig und schützt das Klima. Diese Behauptung wird häufig aufgestellt: Von Medien, Politiker\*innen und Privatpersonen. Aber so einfach ist es nicht. Klimaschutz braucht weit mehr, als Erdbeeren nur saisonal zu konsumieren oder auf Südfrüchte zu verzichten:

Die Auswirkungen, die bestimmte Produkte oder Tätigkeiten auf das Klima haben, werden mit dem Parameter CO<sub>2</sub>-Emission bzw. der Emission von CO<sub>2</sub> Äquivalenten (Methan, ...) gemessen. Bei Lebensmitteln kommen noch der Wasser- und Landverbrauch dazu. Manchmal wird auch der Phosphatverbrauch (Düngemittel) einberechnet.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

Regionale Lebensmittel, unabhängig von ihrem Ursprung (tierisch, pflanzlich) gelten als umweltfreundlich und nachhaltig. Exotische und/oder importierte Lebensmittel werden häufig dämonisiert und als gelten umweltschädlich. Welche Rolle spielen Herkunftsland, Transport oder der Ursprung – nämlich ob tierisch oder pflanzlich – tatsächlich?

Man kann sich diese Frage selbst sehr einfach mit folgender Überlegung beantworten: Um ein Kilo Fleisch an einem Lebewesen zu erzeugen, muss man 7 bis 12 Kilo Futter investieren / füttern. Das heißt, ungefähr 7-12 x mehr CO<sub>2</sub> Emission, 7-12 x mehr Wasserverbrauch, 7-12 x mehr Landverbrauch. Das scheint ineffizient? Ja, das ist es! Ganz abgesehen von den Qualen, die fühlenden Wesen ihres Fleisches oder ihrer Produkte wegen (Milch, Eier) zugefügt werden, bevor sie ermordet werden. Warum dann nicht gleich das „Futter“ wie Getreide, Soja und Pflanzen selber essen?

Die Wahrheit ist, die Milch, die Eier und das Schweineschnitzel oder der Rinderbraten sind Klimakiller. Auch wenn der Bauer ums Eck wohnt und der Transport kaum ins Gewicht fällt.

Aber was ist mit der Mandelmilch, den Cashewkernen oder den Avocados? Man liest und hört ständig, wie klimaschädlich die sind. Lassen wir Zahlen sprechen:

- 1l **Kuhmilch**: 1,9 kg CO<sub>2</sub>/kg
- 1l Hafermilch 0,2 kg/CO<sub>2</sub>/kg
- 1l Sojamilch: 0,4 kg/CO<sub>2</sub>/kg
- 1l Mandelmilch: 0,6 kg/CO<sub>2</sub>/kg
  
- 1kg **Huhn**/ganz: 3,8 kg/CO<sub>2</sub>/kg
- 1kg **Rind**: 25 kg/CO<sub>2</sub>/kg
- 1kg **Eier**: 19,1 kg/CO<sub>2</sub>/kg
- 1kg Tofu: 1,5 kg/CO<sub>2</sub>/kg
- 1kg Linsen: 2,1 kg/CO<sub>2</sub>/kg
- 1kg Nüsse/Samen: 2,3 kg/CO<sub>2</sub>/kg

Ja, Transportwege und Wasserverbrauch bestimmter Lebensmittel wirken auf den ersten Blick massiv. Bei genauerer Betrachtung und Recherche zeigt sich aber, dass der Anteil des beim Transport emittierten CO<sub>2</sub> in Relation sehr gering ist und im Schnitt bei Lebensmitteln, die aus Übersee kommen bei ca 0,3 kg CO<sub>2</sub>/kg liegt. Das scheint viel bei einem Lebensmittel mit von Natur aus geringer CO<sub>2</sub> Emission wie zum Beispiel einem Apfel:

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

- Apfel heimisch 0,3 kg/CO<sub>2</sub>/kg
- Apfel aus Neuseeland 0,6 kg/CO<sub>2</sub>/kg

Das ist das Doppelte! Aber in Summe ist die Bilanz immer noch viel besser als bei den Eiern vom Bauern im Ort. Selbst wenn man 10 kg neuseeländische Äpfel verputzt, schneidet man im CO<sub>2</sub> Emissions-Vergleich besser ab als bei den tierischen Produkten in moderater Menge.

Frachtschiffe transportieren sehr große Mengen an Lebensmitteln. Auch wenn die Entfernung weit ist, ist der Anteil an Transportemission pro Kilogramm Lebensmittel sehr gering. Fährt man im Vergleich dazu mit dem Auto zum nächsten Supermarkt, um ein Kilo Essen zu kaufen, verursacht man bereits mehr Emissionen als der Frachter aus Neuseeland für das zitierte kg Äpfel.

**Saisonal ist auch wichtiger als regional.** Regional erzeugte Lebensmittel wie zum Beispiel Äpfel müssen nach der Saison gelagert und gekühlt werden. Das verursacht eine beachtliche Menge an CO<sub>2</sub> Emissionen.

Die **klimafreundliche Ernährungspyramide** hat als Basis PFLANZLICH, dann kommt SAISONAL & REGIONAL und an der Spitze ist BIO.

Quellen / Zum Nachlesen:

Artikel:

- Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland Guido Reinhardt, Sven Gärtner, Tobias Wagner Heidelberg, 2020
- Less Emissions <https://imbstudent.donau-uni.ac.at/lessemissions2/co2-fussabdruck-von-lebensmitteln/>

Buchempfehlungen:

- Die Klimalösung, David Nelles, Christian Serrer
- How Bad Is The Banana, Mike Berners-Lee
- There Is No Planet B, Mike Berners-Lee
- Klimaschutz fängt auf dem Teller an, Sophia Fahrland
- Vegan für Profis, Andrea Wittmann

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

**Zusammenfassung: Wer ernsthaft nachhaltig und klimafreundlich leben will, sollte keine tierischen Produkte kaufen und vegan leben.**

Das scheint extrem? Ist es aber nicht!

Das scheint schwierig? Ist es aber nicht.

Ich freue mich, meine veganen Rezepte mit dir zu teilen und dich in die Welt veganer Köstlichkeiten einzuführen. Leb vegan, nicht brutal.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)



## Arbeitsplan:

- Erbsensuppe, 15
- Erbsenpesto, 12
- Back-Kichererbsen, 27
- Pasta kochen
  
- Coleslaw, 25 und Mayo 22
- Ofencurry, 14
  
- Nusslaibchen, 12
- Mohntorte, 18
  
- Tomaten-Gemüse-Soße, 9 oder 12
- Apfelschlängel + Vanillesoße, 20
  
- Brot, 24
- Leberwurst, 12
- Parmesan, 26

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

## Hauptgerichte

### Gemüse-Linsen-Lasagne

#### Tomatensoße:

1 **Zwiebel** hacken und in wenig Fett anrösten, dann

2 Tassen (250ml) **Gemüse** dazugeben (klein schneiden/raspeln Karotten, Zeller...) und

ca 500-ml **Tomatensoße** dazugeben und aufkochen lassen.

1/2 Tasse **rote Linsen** waschen und zur Tomatensoße geben. Mit

**Oregano, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Pfeffer** würzen und leicht köcheln lassen, bis Gemüse und Linsen weich sind (ca 20 Minuten).

#### Bechamel-Soße:

4-5 Esslöffel **Mehl** in

ca 5-6 Esslöffel heißem **Öl** anschwitzen (Achtung, ständig rühren!) und dann mit ca

750 ml **Pflanzenmilch**

aufgießen und sofort mit dem Schneebesen rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, damit die Soße eindickt. Zum Würzen **Knoblauch, Pfeffer, Salz** verwenden.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

In einer ausgefetteten Form abwechselnd

- Tomatensoße
- **Lasagne-Teigblätter** (ungekocht)
- Bechamelsoße
- Lasagne-Teigblätter (ungekocht)

füllen. Den Abschluss bildet eine Schicht Bechamel auf Teigplatten. Darauf kann man noch pflanzlichen Parmesan (Nüsse, Hefeflocken und Salz im Mixer fein zerkleinert) streuen, bevor die Auflaufform für ca 45 Minuten bei 190 Grad ins Backrohr geschoben wird.

## Linsenbraten

1 **Zwiebel** schälen, schneiden und in einem Topf mit Öl braten, dann

125g **Reis** (ungekocht) und

250g **Linsen** (ungekocht) , beides gewaschen dazugeben und mit

1 l **Wasser** (oder Gemüsesuppe) aufgießen und solange köcheln lassen, bis die Masse eindickt. Dann kommen noch

100g **Mandeln** gemahlen

50g **Leinsamen** geschrotet

**Gewürze:** Majoran, Kümmel, Pfeffer, Knoblauch, 1 Schuss Balsamico, wenig Salz

3 EL **Mehl** und

1 Pkg **Backpulver**

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

dazu, verkneten und in eine eingefettete (große) Kastenform geben und bei 180 Grad ca 50 Minuten backen. Der Braten schmeckt gut, wenn er frisch ist, lässt sich aber auch kalt gut aufschneiden und wärmen. Wir haben ihn mit Reis, Gemüse und Salat gegessen:

Das Rezept funktioniert auch, wenn man Naturreis nimmt, wobei es hilft, wenn man den vorher nach dem Waschen einweicht (1-2h).

### Bratensaft

- **1 Zwiebel** schnippeln und in Öl goldgelb rösten +
- 1 Zehe **Knoblauch** gehackt +
- 2 EL **Tomatenmark** unter ständigem Rühren mitbraten, mit
- **Wasser** aufgießen
- 1/2 **Karotte** und ein kleines Stück **Sellerie** klein würfeln und mit
- **Gewürzen** (Salz, Pfefferkörner, 1 Kaffeelöffel Zucker, Majoran, Kümmel) auf kleiner Flamme ausgiebig (mind. 20 Minuten) köcheln lassen.

Den Bratensaft entweder mit den Gemüsestückchen servieren oder vorher abseihen.

### Erdäpfelpüree

**Mehlige Erdäpfel** schälen, vierteln und im Druckkochtopf 10 min kochen. Das Kochwasser abgießen und aufheben (zum Verdünnen). Mit dem Kartoffelstampfer die Erpfis zerdrücken, salzen und nach Geschmack **Muskatnuss** dazugeben und zuletzt mit dem Kochwasser verrühren, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Wer Lust hat, kann auch noch **Röstzwiebeln** dazugeben.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

## Erdäpfelgulasch

Für den Klassiker unter den Eintopfgerichten nehmen wir 500g **Zwiebeln** (mind. halb so viel wie Erdäpfel), schälen sie, schnippeln sie klein und rösten sie unter Aufsicht mit wenig **Fett**, bis sie auf ca die Hälfte reduziert sind und goldbraun sind. Darauf mischen wir ca 3-4 Teelöffel **Paprikapulver (edelsüß)**, **Majoran**, **Kümmel** und **Pfeffer darunter** und rösten die Gewürze kurz mit (nicht zu lange, weil Paprika sonst bitter wird!), gießen mit Wasser auf und lassen es mit einer klein geschnittener Karotte und einer Scheibe geschnipfeltem Zeller ein paar Minuten köcheln, bevor wir das Ganze mit dem Stabmixer pürieren.

Während wir die Erdäpfel (ca 1kg) schälen, kann die Basis vor sich hinköcheln. Die Erpfis werden dann in Längsspalten oder Würfel geschnitten und mitgegart. Zuletzt wird das Gulasch noch mit Mehl/Stärkemehl/ Wassergemisch gebunden und gesalzen.

Wer mag, kann sich vegane Würstel oder Räuchertofu reinschneiden, es schmeckt aber auch ohne exzellent!

## Falafel

**500g Kichererbsen** über Nacht einweichen, das Wasser abgießen und sie mit **Koriander** (nach Möglichkeit frisch), **Kreuzkümmel**, **Knoblauch**, **Pfefferoni** und **Salz** im Mixer zerkleinern. Frische/s Petersilie oder Selleriegrün passen auch sehr gut dazu.

Wenn der Mixer das nicht schafft, kann man das auch mit einer altmodischen Faschiermühle machen – einfach bei Oma nachfragen, ob sie so ein Teil noch hat.

Diese Masse dann mit Mehl verkneten, bis man Laibchen oder Stäbchen formen kann und diese dann in einer Pfanne mit heißem Öl herausbacken. Dazu passen gut Kartoffel- und Endiviensalat.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

## Erbsenpesto

1 Tasse gekochte **Erbsen**

1/4 Tasse **Olivenöl**

2,5 TL **Basilikum** getrocknet

0,5 TL **Petersilie** getrocknet

4 Zehen **Knoblauch**

1 Schuss **Zitronensaft**

1/4 Tasse **Pinienkerne** geröstet

5 TL **Hefeflocken**

**Salz** oder **Suppenpulver**, alles miteinander mixen und in Gläser abfüllen. Wenn man vor dem Verschließen noch etwas Öl auf die Oberfläche gibt, erhöht das die Haltbarkeit.

## Pasta mit Gemüse-Tomatensoße

Für die Soße **Karotten**, **Sellerie**, **Pastinaken** und etwas **Zwiebel** putzen und in der Küchenmaschine sehr klein hacken, danach in etwas Öl anbraten, mit Wasser aufgießen und dünsten lassen. Für die schnelle Variante nach ca 10 Minuten ein Glas **fertiger Tomatensoße (mit Kräutern** oder scharf – auf jeden Fall aber pflanzlich) hinzufügen, nachwürzen (Salz) und noch einmal 5 Minuten köcheln lassen.

Die Variante für nicht so Eilige: anstatt der fertigen Tomatensoße mit einer Flasche (Packerl) **passierten Tomaten** aufgießen, eine Spur **Zucker**, **Salz**, **Oregano** und **Pfeffer** hinzufügen und köcheln lassen. Das dürfen durchaus 20 Minuten sein oder länger.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

Pasta kochen und mit der fertigen Soße servieren. Dazu passt hervorragend grüner Salat mit Kernöl und Balsamicoessig.

## Nuss-Laibchen

2 **Zwiebeln** schälen, schneiden und in Öl braten

2 EL **Mehl** dazugeben, verrühren und mit

1 Tasse **Wasser** aufgießen und unter Rühren eindicken lassen

2 TL **Oregano** (oder anderes Lieblingsgewürz)

**Pfeffer**

**Salz** oder Gemüsesuppenpulver

1 Tasse **Semmelbrösel**

2 Tassen **Nüsse** gemahlen und

2 EL **Zitronensaft** hinzufügen, verrühren, verkneten und Laibchen daraus formen. Diese (cirka 8-10 Stück) in einer Pfanne mit Öl braten.

## SOJAFILET STROGANOFF

Getrocknetes **Sojafleisch** („Rinderfilet“) mit einem Teelöffel **Gemüsesuppenpulver** und kochendem Wasser übergießen und ca 10 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit **Zwiebeln** schälen, kleinschneiden und anrösten, dann feinblättrig geschnittene **Champignons** dazugeben und kurz mit dünsten lassen, mit ein klein wenig **Paprikapulver** bestäuben und mit etwas Wasser aufgießen.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

Danach kommen klein gehackte **Essiggurkerl, Kapern** und zerdrückte, eingelegte grüne **Pfefferkörner** dazu.

Das Sojafilet auspressen, in feine Streifen schneiden, dazugeben und ca 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Abschluss noch ca 200ml **Sojacuisine** hinzufügen und salzen und pfeffern.

#### **Nockerl:**

500 g griffiges Mehl

550 ml Wasser (ca.; der Teig soll sehr zäh sein)

Teig verrühren und mit einem Teelöffel Nockerl abstechen und in einen Topf kochendes gesalzenes Wasser geben.

#### Pizza

500g **Dinkelvollkornmehl**

1 gute Prise **Salz**

1Teelöffel **Zucker**

1 Pkg. **Trockenhefe**

**Oregano** nach Geschmack verrühren und

300ml lauwarmes **Wasser** dazugeben, zu einem Teig kneten und an einem warmen Platz rasten und gehen lassen. Im Normalfall reichen 30 Minuten aus.

Den Teig auf einem Blech und Backpapier ausrollen, mit fertiger **Tomatensoße** (Glas) bestreichen, **Maiskörner, Pfefferoni, Paprikastreifen, Oliven, Zwiebeln** usw. darauf verteilen und mit **Oregano** und 2-3 Scheiben **Wilmersburger veganem Käse** (z.B.Cheddar Style), der in kleine Streifen geschnitten worden ist, bestreuen. Im Backrohr bei 200 Grad

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)



ungefähr 10-15 Minuten backen und danach z.B. mit selbst gezogenem Sprossen-Mix vor dem Servieren verfeinern.

## Ofencurry

1-2 **Zwiebeln** schälen, in Scheiben schneiden und in eine befettete Auflaufform legen, darauf

200g **Reis** (oder Naturreis, gewaschen) verteilen und mit

ca 1 kg **Gemüse** gewaschen und (in Würfel) geschnitten (Kürbis, Erbsen, Karotten,...) bedecken

200 ml **Kokosmilch** +

400 ml **Wasser** +

2 EL **Curry** und

**Salz** nach Belieben vermischen und damit den Reis und das Gemüse übergießen. Die Form in den Backofen stellen und bei 200 Grad ca 45 Minuten backen. Wer es gerne gehaltvoll hat, kann 200 ml des Wassers auch noch durch Kokosmilch ersetzen. Das ergibt circa 4 Portionen.

## Nudelpfanne

Diese Nudelpfanne ist ein perfektes Reste-Gericht:

1 -2 **Karotten** waschen, in Scheiben oder Stifte schneiden und in wenig Öl im Wok anbraten und dünsten, bis die Karotten bissfest sind

1 **Zwiebel** schälen, schneiden und hinzufügen, ebenso

gekochte **Nudeln** (-Reste)

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

**Linsen** (-Reste oder Bohnen oder Kichererbsen) dazugeben, umrühren und

1 Hand voll **Cashew-Nüsse** und ein paar

**getrocknete, eingelegte Tomaten** schneiden und in den Wok geben.

Mit etwas Wasser aufgießen und eventuell mit salzarter Sojasoße, Curry und Gelbwurz würzen.

## Suppen

### Minestrone mit Pizzastangerl

Für die Minestrone eine kleine **Zwiebel** schnippeln und in wenig Fett anrösten. Währenddessen **Gemüse** nach Belieben (Karotten, Pastinaken, Kraut, Lauch,...) putzen, zerkleinern, dazugeben und mit Wasser und **passierten Tomaten** (oder einer Dose Tomaten) aufgießen. Zum Würzen **Oregano, Pfeffer**, etwas **Thymian** und **Rosmarin** hinzufügen und köcheln lassen. Die **Pastaeinlage** kann mit der Suppe mitgekocht werden (vorsichtig, wird dann aber seeeehr patzig) oder extra zubereitet und vor dem Anrichten noch mit erhitzt werden.

Für die Pizzastangerl 500g **Dinkelvollkornmehl**, **Salz**, **Oregano**, **Rosmarin**, **1 TL Zucker** und ein Packerl **Trockenhefe** vermischen und mit einem Schuss **Rapsöl** und **ca 270ml lauwarmem Wasser** zu einem Teig verkneten. Diesen dann an einem warmen Platz gehen lassen, danach wieder gut kneten, auf einem bemehlten Blech eine Rolle von ca 5cm Durchmesser formen und von dieser jeweils 3-4 cm dicke Stücke abschneiden. Diese Stücke mit dem Nudelholz auf dem bemehlten Blech dünn ausrollen (ca 3mm dick und Durchmesser ca 12-15 cm), mit einem Esslöffel voll **fertiger Tomatensoße** bestreichen, etwas länglich geschnittenen **Räuchertofu** drauflegen und zu einem Stangerl zusammenrollen. Das Stangerl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, eventuell noch etwas in die Länge ziehen und dann bei 200 Grad für ca 10 Minuten backen.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

## Erbsensuppe (1 Portion)

1 Tasse **Erbsen** und

1 Tasse **Wasser** zum Kochen bringen und 2-3 Minuten garen, dann

1 Zehe **Knoblauch**

**Salz** (Gemüsesuppenpulver), **Pfeffer** und

1 guter TL **Mandelmus** mit dem Stabmixer fein pürieren.

Feinschmeckerinnen verfeinern mit Gewürzen nach Belieben und mit einem Schuss Balsamico. Zum Sattwerden passen gut nudeln und oder Bohnen und Kichererbsen dazu.

## Kartoffelsuppe mit Linsen

Für diese Suppe werden eine kleine **Zwiebel** und eventuell etwas **Knoblauch** in wenig Fett angeröstet. Klein geschnittene rohe **Kartoffeln** dazu geben und mit Wasser aufgießen. Es macht einen sehr guten Geschmack, wenn man **Wurzelwerk** dazugibt (Karotten, Sellerie, Petersilwurzeln...). Dann noch eine Tasse gewaschener **roter Linsen** hinzufügen und mit **Majoran, Salz und Pfeffer** würzen. Im Druckkochtopf braucht die Suppe ca 10 Minuten. Durch die Linsen ist die Suppe sehr dick und bedarf keiner zusätzlichen Bindung.

## Getreideflockensuppe

Für diese Suppe eine kleine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten, dann **Getreideflocken** (Haferflocken oder andere dazugeben, kurz mitrösten lassen und dann mit Wasser aufgießen. **Karotten, Sellerie, Pastinaken** nach Belieben kleingeschnitten dazugeben, mit **Liebstockel** und **Lorbeerblatt** würzen und im Druckkochtopf kurz aufkochen lassen, danach sofort Energiezufuhr abdrehen und warten, bis der Topf geöffnet werden

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

kann. Ohne Druck ca 10-15 Minuten köcheln lassen. Zum Abschluss noch salzen und dann schmecken lassen.

## Krautsuppe

Für die Krautsuppe eine **Zwiebel** und eine Zehe **Knoblauch** schneiden und in wenig Fett anrösten. Einen **Krautkopf** zerteilen, den Strunk rausschneiden und das Kraut in Streifen schnippeln. Wenn die Zwiebel sich zu bräunen beginnt, ein Löffel **Paprika** dazugeben, kurz mitbraten lassen, dann das Kraut dazugeben und mit Wasser und einer **Dose Paradeisern** aufgießen. Gewürzt wird mit **Kümmel** (macht das Kraut verträglicher), **Pfeffer und Salz**.

Wer den Geschmack intensiver will, kann entweder mit Gemüsesuppenpulver, Sojasoße oder etwas Hefeflocken nachbessern. Das Ganze kochen, bis das Kraut weich ist, was im Druckkochtopf ca 5 Minuten, ohne Druck ca 10-5 Minuten sind.

## Zwiebelsuppe:

Reichlich **Zwiebeln** schneiden und mit einer **Knoblauchzehe** in wenig Fett (Rapsöl) goldbraun anbraten, mit Wasser (oder Gemüsesuppe) aufgießen, ein paar geputzte **Karotten** dazu, eventuell auch ein Scheibchen **Zeller** und köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Dann **salzen, pfeffern** und mit **getoasteten mit veganem Käse belegten Toastscheiben** servieren.

## Desserts

### Bananeneis:

Pro Person 1-1,5 tiefgekühlte **Bananen** (mit dem Brotmesser in kleine Stücke schneiden),

1 Schuss Pflanzenmilch

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

1 TL Nussmus (Mandel; Cashew;...)

1 Prise Salz wenn erwünscht.

Alles im Hochleistungsmixer pürieren und sofort servieren. Je weicher und braunefleckerter die Bananen sind, desto süßer wird das Eis. Tipp: Wenn man mal zu viele Bananen eingekauft hat, kann man sie schälen und in einem Behälter tiefkühlen. So hat man immer Rohmaterial für das beste und gesündeste Eis.

### Mohnkipferl

Das Germteigrezept stammt aus *Lisa Pflegers* Kochbuch „*Vegan regional saisonal*“ (übrigens SEHR EMPFEHLENSWERT). 1 Tasse = 250 ml

2 1/4 Tassen **Mehl** (wir haben halb Dinkel und halb Dinkelvollkorn genommen)

**Salz**

1/4 Tasse **Zucker**

1 Pkg **Trockenhefe** vermischen und dann mit den flüssigen Zutaten

8 EL **Öl**

1/2 -3/4 Tasse **Wasser** zu einem Teig verkneten und an einem warmen Platz zugedeckt für 30-60 Minuten rasten und „gehen“ lassen).

Für die Mohnfülle **Hafermilch** mit **Zucker** nach Belieben erhitzen und den gemahlene **Mohn** einrühren, bis eine Paste entsteht.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

Den Germteig mit einem Nudelholz (optional Glas, Flasche,...) 3-5 mm dick ausrollen, in Dreiecke schneiden, den breiten Teil mit Fülle bestreichen, (von der breiten Seite her) aufrollen und zu einem Kipferl biegen. Im Backrohr bei 180-200 Grad backen.

### Mousse au Chocolat

Zwei Dosen **Bio-Kokosmilch** in einem Topf erhitzen, vorher aber eine halbe Tasse Flüssigkeit zurückbehalten (brauchen wir für das Stärkemehl). **200-300g Kochschokolade** vorsichtig (brennt leicht an!!! viel umrühren!) in der Kokosmilch schmelzen lassen. Eventuell Vanillezucker und etwas Zucker (2-3 EL) dazugeben. Wenn es zu köcheln beginnt, 2 gehäufte EL **Stärkemehl** mit der verbliebenen halben Tasse Kokosmilch verrühren und unter die köchlende Masse ziehen.

Das Mousse in eine Schüssel füllen, eventuell mit Kokosraspeln bestreuen und kaltstellen.

Dieses Dessert ist ebenso einfach wie GENIAL!!!!

### Mohntorte:

2 Tassen **Mehl**

1 Tasse **Zucker**

1 ½ Tassen Wasser oder **Pflanzenmilch**

1 Becher **Mohn gemahlen**

½ Tasse **Öl** (max.)

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

2 TL **Backpulver** (1 Pkg)

Prise Salz

Trockene Zutaten verrühren, dann flüssige Zutaten unterrühren, in eine gefettete form (oder Backpapier) füllen und bei 180 Grad ca 40 Minuten backen. Nach dem Auskühlen in der mitte durchschneiden und mit Marmelade füllen. Torte mit Schokoguss (Kochschokolade, Pflanzenmargarine) glasieren und aufessen 😊.

### Krautstrudel und Apfelstrudel

Für eine Packung **Fertigstrudelblätter** (2x2 Blätter) 1 **Weißkraut** (750g) fein hobeln (Krauthobel oder Küchenmaschine) und mit **Salz und Kümmel** durchgekneten bevor man es in die Blätter füllt: 2 Strudelblätter gegengleich übereinanderlegen (damit die faltstellen an unterschiedlichen Stellen sind und der Strudel nicht einreißt) und Kraut über 2/3 der Strudelblätter verteilen, am Rand ca 2 cm Abstand lassen und über die Fülle schlagen. Dann kann man den Strudel von der vollen Seite her einrollen und auf ein Backblech (+ Backpapier) legen. Mit dem 2. Strudel ebenso verfahren und bei ca 180-190 Grad 30-45 Minuten backen. Mit Kräutersojajoghurt serviert schmeckt er hervorragend.

Ein Tipp:

Wenn man schon beim Strudeln ist, kann man gleich weiter machen und 2 Stück Apfelstrudel mit aufs Blech setzen:

3-4 größere **Äpfel** schälen, klein schneiden und mit 2 Esslöffel **Bröseln** ODER 2 Esslöffeln **Mandeln** (oder Nüsse) vermischen. Eventuell mit Zimt und Rosinen verfeinern und wie oben in die Strudelblätter füllen und bei 180-190 Grad backen. Vor dem Servieren noch mit Staubzucker bestäuben und gut schmecken lassen!!!

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

## LINZERTORTE

2 Tassen (250-300ml) **Dinkelvollkornmehl**

1-1,5 Pkg. **Weinsteinbackpulver**

1 Prise **Salz**

1/2-1 Teelöffel **Zimt** gemahlen

1/2-3/4 Tasse **Rohrohrzucker** (wer es gerne süßer hat, nimmt eine ganze Tasse voll)

in einer Schüssel miteinander gut vermischen und dann

1/2 Tasse **Öl** (z.B. Rapsöl)

und 1/4 bis 1/2 Tasse **Wasser**

hinzufügen und zu einem Teig verkneten. **Es ist aber ratsam, nicht gleich das ganze Wasser**

dazu zu geben, weil sonst der Teig zu weich werden könnte. Für einen saftigen Teig 2-3 EL

**Apfelmus** dazugeben und mitkneten. Nach Möglichkeit ein Weilchen im Kühlschrank rasten

lassen und danach 2/3 des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform drücken, mit

der Gabel ein paar Mal einstechen und mit **Marmelade** bestreichen. Das verbliebene Drittel

Teig in kleine Würstel formen und gitterartig auflegen. Wem das zu lange dauert, der kann

das restliche Teigdrittel auch darauf krümeln.

Gebacken wird die Torte relativ langsam bei ca 180 Grad für ca 30-40 Minuten.

## APFELSCHLANGEL

2 Tassen **Dinkelvollkornmehl** + eine

Prise **SALZ**

2 TL **Backpulver**

1Tasse **Zucker** (Staubzucker oder feiner Rohrohrzucker) vermischen, dann

MAX 1/2 Tasse **Wasser** (nicht das ganze Wasser auf einmal, vorher Konsistenz des Teiges prüfen!!!)

1/2 Tasse **Öl** hinzufügen, IN EINER SCHÜSSEL verkneten und im Kühlschrank etwas rasten lassen.

2/3 des Teiges auf einem Backpapier ausrollen, mit **Apfelmus** bestreichen (wenn vorhanden)

und mit fein geschnittenen **Apfelspalten** dachziegelartig belegen. Den Rest des Teiges

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)



entweder in dünne Würste formen und gitterartig darüberlegen oder einfach nur darüber krümeln. Gebacken haben wir den Kuchen bei 190 Grad für ca 25 Minuten.

## GRUNDREZEPT KUCHEN

300g Dinkelvollkornmehl

100g Rohrohrzucker

1 Pkg Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

nach Belieben auch Vanillezucker

und 1-3 Teelöffel Kakao

mit einem Schneebesen verrühren.

450 ml Wasser und

70-100 ml Rapsöl mit den trockenen Bestandteilen vermischen.

Die Masse bei (je nach Dicke) 180-210 Grad backen. Fertig ist der Kuchen, wenn beim Einstechen mit einer Gabel (Stricknadel) nichts mehr kleben bleibt, d.h. zwischen 15 und 30 Minuten.

Dieser Kuchen ist sehr gut variierbar. Man kann gemahlene oder gehackte Nüsse daruntermischen oder Schokostückchen. Man kann ihn nach dem Backen durchschneiden und mit Marmelade füllen und/oder mit Schokoguss (vegane Butter und Kochschokolade erhitzen – am besten 1 Minute in der Mikrowelle) überziehen. Lecker ist auch, wenn man den Kuchen nach dem Backen mit etwas Rum einpinselt. Der Alkohol verdampft auf dem heißen Kuchen, der Geschmack bleibt. Ohne Kakaopulver dafür aber mit Früchten bestreut (Beeren, Apfelspalten,...) gibt er einen Super-Obst-Kuchen ab.

Bananenstrudel Quickie:

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

1 Pkg Fertigteig (Blätter, Plunder, Strudel,...)

2-3 Bananen

Kochschokolade

Den Fertigteig ausrollen, geschälte Bananen auflegen und nach Belieben ein paar Stücke Kochschokolade auf den Bananen platzieren, alles einrollen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 200 Grad ca 15 Minuten backen.

Tofu-Torte

Mürbteig:

1Tasse (mind. 250ml) Dinkelvollkorn**mehl**

1/2 Tasse Rohrzucker

1 Prise **Salz**

geriebene Zitronenschale (1/2 Zitrone) wenn vorhanden

1/4 Tasse (Raps) **Öl**

MAX 1/4 Tasse **Wasser**

Erst die festen Bestandteile gut vermischen, dann Öl und Wasser hinzufügen und mit dem Kochlöffel verrühren bzw. verkneten. Den Mürbteig ausrollen und in eine Tortenform drücken.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

## Tofu-Fülle:

600g **Tofu** Natur

150g **Sojajoghurt**

150g **Zucker**

300ml **Hafermilch** (oder eine andere Pflanzenmilch)

2 Pkg **Puddingpulver** Vanille

Alle Zutaten in einen Stand-Mixer geben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht (wenn kein Stand-Mixer vorhanden den Pürier-Stab nehmen) und dann in die Tortenform gießen. Bei 180 Grad 1 Stunde lang backen, danach auskühlen lassen und kalt genießen.

## Sonstiges

### Vegane Mayo Grundrezept

1 Tasse **Cashews** mit

**Pflanzenmilch** auffüllen und mit

**Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf** im Hochleistungsmixer zerkleinern). Nach Belieben mit Gewürzen oder Kräutern verfeinern

### Dattel-Nuss-Balsamico Dressing.

Nüsse, Datteln und Balsamico-Essig im Hochleistungsmixer pürieren

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

## Kartoffel-Salat

Für den Kartoffelsalat **1 kg Kartoffel** (speckig, die haben weniger Stärke und lassen sich nach dem Kochen besser in dünne Scheiben schneiden) waschen und mit der Schale im Druckkochtopf für ca 10-15 Minuten kochen. Im herkömmlichen Topf brauchen sie ca 30-40 Minuten). Nach dem Kochen noch heiß schälen, weil sich so die Schale am besten entfernen lässt, etwas auskühlen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.

**1 Zwiebel** schälen und schneiden

1/4 l verzehrfertiger (Apfel)-**Essig** mit

1 TL **Zucker** und ca

1 TL **Salz** und etwas

**Pfeffer** vermischen und vorsichtig unter die geschnittenen Kartoffeln mischen. Auskühlen und durchziehen lassen und dann als Hauptgericht (mit gebratenem Tofu) oder Beilage genießen.

## Hummus.

2 Tassen gekochte **Kichererbsen**

2 Zehen **Knoblauch**

2 EL **Olivenöl**

**Salz**

**Pfeffer**

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

## Zitronensaft

2 EL **Tahini** (Sesampaste)

Miteinander pürieren, bei Bedarf Flüssigkeit (Abgießwasser) hinzufügen.

## Vegane Leberwurst:

2 **Zwiebeln** rösten

2 **Knoblauchzehen**

1 Pkg **Räuchertofu**

2 Tasse gekochte **Bohnen**

½ Tasse **Öl**

½ Tasse **Sonnenblumenkerne**

2 EL **Hefeflocken**

2 TL **Tomatenmark**

1-2 TL **Suppen** Pulver

1 TL Agavensirup oder **Zucker**

**Gewürze** (Majoran, Kümmel, Pfeffer, Paprika, Balsamico)

Im Hochleistungsmixer fein pürieren.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

### Vollkornbrot:

1 Tasse **Dinkelvollkornmehl**

1 Tasse **Roggenvollkornmehl**

1 ½ TL **Salz**

1 Pkg. **Trockenhefe**

1 TL **Zucker**

**Gewürze:** Fenchel, Kümmel, Majoran, Oregano,...)

**Nüsse** und **Samen** nach Belieben mit

1 Tasse lauwarmem **Wasser** zu einem Teig

verkneten (Mixer Knethaken), „gehen“ lassen (ca 20-30 Minuten ruhen lassen), nochmals durchkneten und in ausgefettete Kastenform geben und bei 200 Grad 30 Minuten backen.

### Baguette:

400g **Weizenmehl**

1 ½ TL **Salz**

½ Pkg. **Trockenhefe**

1 TL **Zucker**

320 ml lauwarmes **Wasser**

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

Alles mit der Gabel grob verrühren und „gehen“ (ruhen und vermehren) lassen. Dann auf einer gut bemehlten Fläche leicht ausrollen und 2 Baguettes rollen. Bei 220 Grad 15-20 Minuten knusprig backen. Der Teig kann bereits am Abend vorbereitet und im Kühlschrank gelagert werden.

## Ei(frei)Salat

1,5 Tassen weiße gekochte **Bohnen** mit der Gabel zerdrücken

1,5 Tassen gekochte **Nudeln** (hell) klein schneiden

1 kleine **Zwiebel**,

3 **Essiggurkerl** und

1 TL **Kapern** klein schneiden

2 EL **Senf**

1 Schuss **Essig** (aus dem Gurkenglas)

1/2 Tasse **vegane Mayo** (gekauft oder Cashew-Mayo Grundrezept 1 Tasse Cashews mit Pflanzenmilch auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf im Hochleistungsmixer zerkleinern)

1/4 TL **Kurkuma** (macht die Farbe)

1/2 TL **Kala Namak** (Spezialsalz, macht den „Ei-Geschmack“)

## Pfeffer

**Salz** oder Gemüsesuppenpulver miteinander vermischen, mit Kräutern wie Schnittlauch verfeinern und genießen.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

## COLESLAW

1 kleines **Weißkraut** (ca 750g) und eine **Zwiebel** mit dem Krauthobel -falls vorhanden- reiben. Die Küchenmaschine leistet aber gewiss auch gute Dienste. 1 kleine **Karotte** mit der Gemüsereibe (fein) reiben und alles mit 1 Teelöffel **Salz** gut vermischen und ein Weilchen DURCHKNETEN. Das Kneten ist wichtig, damit das Kraut weicher wird. Abschließend noch den Saft einer kleinen **Zitrone**, **1 Teelöffel Zucker**, **etwas Pfeffer** und einen Becher **Sojajoghurt** daruntermischen, gut verrühren und durchziehen lassen. Passt hervorragend zu allen pikanten Gerichten. Mahlzeit!

## Mayonnaise

1/8 l **Sojamilch**

1 TL **Senf**

1 TL **Zucker**, (Agavensirup oder Dattelsüße)

**Salz**

**Pfeffer** gut vermischen und dann während des Mixens TRÖPFCHEN-WEISE ca 1/8 – 1/4 l Rapsöl (kaltgepresst) hinzufügen.

Es soll nach und nach eine Emulsion entstehen, die im Kühlschrank noch ein wenig nachdickt. Zuletzt

1-2 TL **Zitronensaft** untermischen.

Die Mayo passt sehr gut zum Kartoffelsalat, ist aber auch ein toller „Brottaufstrich“ für den schnellen Hunger zwischendurch. Natürlich kann man sie auch mit frischen Kräutern verfeinern.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)



## Seitan

1 kg **Weizenmehl** und

650 ml **Wasser** zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Mit Mixer und Knethaken dauert das ca 5-10 Minuten. Dann muss man diesen Teigklumpen in einer großen Schüssel mit Wasser weiterkneten, damit sich die Stärke herauslöst. Das braucht erstaunlich viel Wasser, weil man es so lange immer wieder wechselt, bis es beim Teigkneten nicht mehr weißlich verfärbt. Von den ursprünglichen 1000 Gramm Mehl bleiben etwas mehr als 400g übrig! Diesen Klumpen stopft man in ein Schraubglas, übergießt ihn großzügig mit Sojasoße, gibt den Deckel drauf und lässt das Ganze 45 Minuten in einem Topf mit Wasser köcheln.

## Veganer Parmesan

50 g Pinienkerne

1 TL Hefeflocken

½ TL Gemüsesuppenpulver oder Salz; alles miteinander zerkleinern

## Kicher-BACK-Erbsen

3 Tassen gekochte **Kichererbsen**

1 EL **Sojasoße**

1 EL **Balsamico**

1 EL *Liquid Smoke (optional)*

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)

Öl (optional) und

**Gewürze** nach Belieben (Paprika, Chili, Kreuzkümmel, Pfeffer, Oregano, ...) verrühren, dann mit den abgetropften Kichererbsen vermischen, auf einem Backblech verteilen und ca 15 Minuten bei 180 Grad backen. Diese Kichererbsen eignen sich hervorragend als Suppeneinlage oder einfach nur zum Naschen zwischendurch.

[www.veganwerden.info](http://www.veganwerden.info)