

Rezeptbuch für vegane und vegetarische Ernährung

von Alexandra, Paula, Nova, Tanja, Lea, Johanna und Mojtaba

Vorspeisen:



Pfannenbrot:

Zutaten:

- 150g Mehl
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz
- etwas Öl

Zubereitung:

Alles zu einer Masse verrühren und anbraten

Sommerrollen

Zutaten:

- 10 Reispapierblätter
- 100g Tofu
- 200g Reismudeln
- 1 Karotte

- 1/2 Gurke
- 1/2 Zucchini
- 1 Avocado
- Salat
- Salz & Pfeffer
- Sojasoße

Zubereitung:

1. Nudeln kochen
2. Reispapier einlegen
3. Gemüse schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden
4. Reispapier auf ein befeuchtetes Brett legen, belegen und würzen
5. Zu Rollen rollen und genießen



Blätterteig Pesto-Schnecken

Zutaten:

- 1 Blätterteig
- beliebiges Pesto
- verschiedene Kräuter

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen
2. Rolle den Blätterteig aus
3. Bestreiche diesen mit dem gesamten Pestoglas
4. Rolle alles vorsichtig zu einer grossen Rolle
5. Schneide quer ca. 1 cm dicke Rolle ab
6. Verteile diese auf ein Backblech
7. Im Ofen für ca. 15-20 Minuten goldbraun backen



Peanut Pear Tahini Cookies



Zutaten:

- 100g Dinkelzwieback
- 13 Datteln, eingeweicht und gehackt
- 60g Tahini (Sesammus)
- 60g Erdnussmus
- 1 TL Zimt
- 90 ml Pflanzenmilch + 4 EL vom Dattel Einweichwasser
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Backkakao
- 60g Kidneybohnen, abgetropft und gewaschen
- 2 Birnen, in kleinen Würfeln
- 85% Zartbitterschokolade zum Verzieren

Zubereitung:

1. Zwieback zu „Mehl“ mahlen und in eine Schüssel geben
2. Alles bis auf Schokolade & Birnen zu einer homogenen Masse mixen
3. Flüssige & trockene Masse miteinander vermengen, Birnen unterheben
4. Mit Löffel zu 12 Cookies formen
5. Bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten knusprig backen
6. Nach dem abkühlen mit geschmolzener Schokolade verzieren und genießen

Hauptgerichte:

Dolme (gefülltes Gemüse)

Zubereitung:

1. First we should Boil the Rice and Lentils, potato, onion, oil, salt, vegetable together with boiled water and let it for about 15 minutes.
 2. Then let it for some minutes .
- Now we wash the eggplant and paper and make them empty and make a hole through like a bowl.
3. Next step is to fill the eggplant and peppers with staffing materials that we already prepared.
 4. At the same time we got to mix oil, garlic, mash tomatoes and then pour 1 glass water in a pot .
 5. Then we place the eggplant and papers in pot and pour the sauce that we made on the main body and let it on oven for about 40 minutes and let it to prepared.
- Bone appetite 🍋



Veganes Sandwich

Zutaten:

- Brot
- Zwiebeln
- Veganer käse
- Tomaten
- Gewürze

Zubereitung:

1. Schneide das in dünne Scheiben
2. Leg es in in Sojasoße ein
3. Toaste das Brot
4. Brate den Tofu Patty in der Pfanne
5. Gib auch die Zwiebeln in die Pfanne
6. Anschließend kann man das Brot mit dem veganen Käse und den Tomaten belegen
7. Letztendlich kann man das Sandwich nach eigenem Geschmack würzen (empfohlen wird Paprika Pulver und Basilikum)



Vegane Knusper „Fisch“ Wraps mit Kidneybohnencreme

Zutaten:

- Tortilla Wraps
- „So Fish“ Burgerpattys
- Veganer Hirtenkäse
- Salat
- Tomaten
- Gurke
- Champignons
- Oliven
- 200g Kidneybohnen
- 1 EL Öl
- 50ml Wasser
- Gewürze
- Kräuter
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. So Fish Pattys anbraten und in Streifen schneiden
2. Alle anderen Zutaten für die Füllung klein schneiden
3. Kidneybohnen, Wasser und Öl mit Salz und Pfeffer pürieren bis eine Creme entsteht
4. Wraps belegen
5. Creme drüber geben
6. Mit Kräutern verfeinern
7. Zusammenrollen und genießen

Vegane Spaghetti Bolognese

Zutaten:

- 200 g Nudeln
- 1 Dose passierte Tomaten
- Olivenöl
- 200 g Tofu
- 4 Blätter Basilikum
- Sojasoße
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Salz
- Gewürze

Zubereitung:

1. Erhitze die Nudeln in Wasser mit Öl und Salz

Für Sauce:

1. Zerbrösel den Tofu und entferne mit einem Tuch das Wasser
2. Marinere das Tofu in Sojasauce
3. Gib 1 EL Olivenöl in einen Topf und füge Knoblauch und Zwiebeln dazu
4. Sobald der Knoblauch gebräunt aussieht füge den Tofu hinzu
5. Lass diesen für eine Weile anbraten bis er eine leichte braune Färbung bekommt
6. Füge anschließend die passierten Tomaten hinzu
7. Schließlich kann man es nach eigenem Geschmack salzen und würzen



Pappardelle Pasta (für 4 Personen)

Zutaten:

- 300 Gramm Pappardelle Pasta
- eine Handvoll Tomaten
- eine Handvoll Pilze
- 3 EL grüner Pesto
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Basilikum

Zubereitung:

1. Pasta wie auf der Verpackung beschrieben zubereiten
2. Tomaten und Pilze kleinschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl einige Minuten anbraten

3. Die Pasta und das grüne Pesto zusammenmischen und die Tomaten und Pilze dazugeben
4. Die Pasta mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und servieren



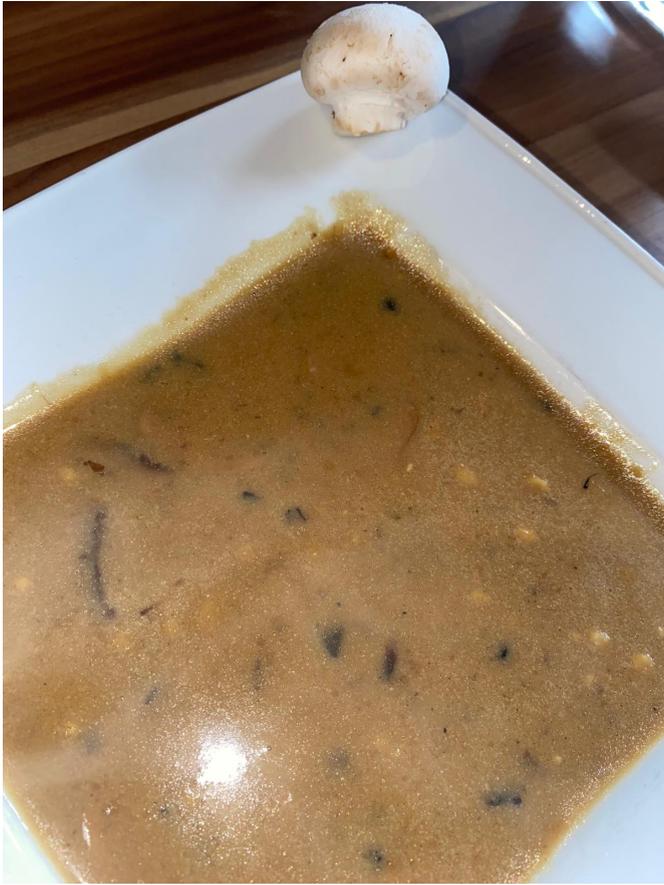
Champignonsuppe (für 4 Personen)

Zutaten:

- 300g frische Champignons
- 50g Zwiebeln
- 20g Butter
- 125ml Weisswein (halbtrocken)
- 750ml Hühnerbrühe
- 20g Mehl
- 125g saure Sahne
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Gewaschene, in Scheiben geschnittene Champignons und feingewürfelte Zwiebeln in einem Kochtopf in Butter andünsten
2. Mit Weisswein und heisser Hühnerbrühe ablöschen, Salz und Pfeffer dazugeben und 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen
3. Mehl mit Butter verkneten und kräftig in die Suppe rühren, aufkochen lassen und aufpassen, dass keine Klümpchen entstehen
4. Das Eigelb mit der sauren Sahne verrühren
5. Die Suppe vom Herd nehmen und mit der Sahne-Ei-Mischung legieren



Nachspeisen:

Mousse au Chocolate

Zutaten:

400g Tofu

200g Schoki

1EL Vanillezucker

7 EL Zucker

7 EL Kakao

Ein Schuss Hafermilch

etwas Öl

1. Tofu im Mixer pürieren
2. Schokolade schmelzen und mit dem Vanillezucker zum Tofu geben
3. Mixen und kaltstellen



Vanille Chia Pudding mit Schokoladencreme und Himbeeren

Zutaten für den Pudding:

- 3 EL Chiasamen
- 240 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Vanilleextrakt

Zutaten für die Schokoladencreme:

- 1 gefrorene Banane
- 1 EL Kakaopulver
- 1 Schuss Pflanzenmilch

Zutaten für das Topping:

- Kakaonibs
- Himbeeren

Zubereitung Pudding:

Alle Zutaten in ein Glas geben, gut mischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Schokoladencreme:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Am nächsten Morgen Chia Pudding aus dem Kühlschrank nehmen, mit Schokoladencreme und Himbeeren füllen und Kakaonibs toppen.

Pipi-Langstrumpf Kuchen

Zutaten für 24 Stücke:

- Pflanzenfett für die Form
- 600g Mehl
- 450g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- eine Prise Salz
- 75g Backkakao

- 2 EL Apfelessig
- 150ml geschmacksneutral Öl (z.B Sonnenblumenöl)
- 150g vegane Schokolade
- 150g Soja-Sahne

Zubereitung des Kuchen:

- 1.Backofen auf 180 Grad vorheizen
- 2.Eine grosse eckige Auflaufform (ca. 24mal30 cm; ca. 6 cm hoch) fetten
- 3.Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, 1 Prise Salz und Kakao in der Form gut mischen
- 4.In die Mehlmischung eine kleine und eine grössere Mulde drücken
5. Essig in die kleine, Öl in die grössere Mulde giessen
6. dreiviertel l kaltes Wasser über den Teig giessen
- 7.Mit einem Kochlöffel alles glatt rühren
- 8.Im heissen Ofen ca. 45 Minuten backen
- 9.Herausnehmen und abkühlen lassen

Zubereitung der Soße:

- 1.Schokolade klein brechen
2. Soja-Sahne aufkochen
3. Topf vom Herd abziehen
- 4.Schokolade in der Sahne schmelzen
- 5.Soße abkühlen lassen
- 6.Kuchen in Stücke schneiden und mit der Schokoladensoße begiessen