



SÜSSKARTOFFELDAL

Zutaten

120g rote Linsen
200ml Wasser
500g passierte Tomaten
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Süßkartoffel
200g Kokosmilch
2 TL Gemüsebrühpulver
2 TL Zitronensaft
½ TL Salz
Pfeffer
½ TL gem. Kurkuma
½ TL Garam Masala
½ TL gem. Kreuzkümmel
½ TL Cayennepfeffer
10g frische Petersilie

Zubereitung

1. Rote Linsen mit Wasser und passierten Tomaten aufkochen und köcheln lassen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Süßkartoffel schälen und klein würfeln. Mit Gemüsebrühe, Zitronensaft und den Gewürzen in den Topf geben. Und ca. 20min köcheln lassen, bis die Linsen und Süßkartoffeln gar sind. Dann Kokosmilch dazugeben und nach Wunsch abschmecken.
3. Petersilie in feine Stücke schneiden und vor dem Servieren unterheben.

Rezept aus [Ünsal Arik „VegBoxen“](#)

Hinweis: Zum TL hatte ich die 4-fache Menge gekocht und habe geräucherte Paprika statt Cayenne verwendet.

BELUGALINSENSALAT mit AVOCADO

Zutaten

250g Belugalinsen
200g Kirschtomaten
150g Violife Greek White
2 Avocado
1 gr. rote Zwiebel
4 EL Balsamicoessig
8 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Dattelsirup
Oregano
Salz
Pfeffer
frischer Basilikum

Zubereitung

1. Belugalinsen heiß waschen, in 3-facher Menge Wasser ohne Salz ca. 30min kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.
2. Zwiebeln klein würfeln und im Balsamicoessig mit getrocknetem Oregano einlegen. Olivenöl mit Zitronensaft und Dattel- oder Ahornsirup kurz vor dem Unterheben einrühren.
3. Tomaten vierteln, Avocado und Greek White würfeln.
4. Alle Zutaten bis auf den Basilikum vorsichtig zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Basilikumblätter kurz vor dem Servieren auf den Salat zupfen.

Hinweis: Der Salat kann auch gut mit Gurke, Paprika oder anderem Gemüse zubereitet werden. Im Winter kreierte ich gern ein Dressing mit getrockneten Pflaumen.



VEGANE LEBERVURST

Zutaten

1 rote Zwiebel
1 EL Rapsöl
2 TL Majoran
240g gek. Kidneybohnen
200g Räuchertofu
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
Thymian
Oregano

Zubereitung

1. Die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne in Rapsöl dünsten. Wenn die Stückchen bereits glasig werden die Hälfte des Majorans hinzugeben und mitdünsten lassen.
2. Die fertig gekochten Kidneybohnen mit gewürfeltem Räuchertofu, der Zwiebelmischung, Senf und dem Rest Majoran mit einem Mixer pürieren. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken und nochmals pürieren.

Rezept aus [Ünsal Arik „VegBoxen“](#)

Hinweis: Die Masse ist anfangs eher fest. Die Konsistenz kann nach Wahl durch Zugabe von Wasser oder Rapsöl (oder in Kombination) cremiger gestaltet werden.

FASULYA HUMMUS aka BOHNEN-PÜREE

Zutaten

200g weiße Bohnen (frisch oder aus dem Glas)
2-3 Knoblauchzehen
½ Zitrone (Saft)
½ Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl
1 EL Tahini
¼ TL gem. Kreuzkümmel
½ TL Pul Biber (Chiliflocken)
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

Olivenöl
Edelsüßes Paprikapulver
Petersilie
Gestiftete Mandeln
Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Bohnen gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch fein würfeln und Petersilie fein hacken.
2. Bohnen, Knoblauch, Petersilie, Bul Biber (oder Paprikapulver), Kreuzkümmel, Tahin, 3 EL Olivenöl und 3 EL kaltes Wasser zusammen in einem Mixer oder mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Fasulya Hummus in einer flachen Schale anrichten. Mit einem Löffel feine Mulden in die Creme rühren und mit Olivenöl beträufeln. Dann nach Wahl mit Petersilie, gerösteten Mandelstiften und Granatapfelkernen dekorieren. Zum Schluss etwas Olivenöl mit Paprikapulver verrühren, eine Gabel in die Flüssigkeit tunken und mit den Zinken ein Muster rund um den Rand drücken.



MÜSLIRIEGEL mit BEEREN & KOKOS

Zutaten

2 reife Bananen
220g Beeren-Müsli
(oder nach Wahl)
2 EL Dattel- oder Ahornsirup
1 EL ungesüßten Alpro-Skyr
1 gehäufte EL Kokosmehl
(oder Kokosflocken)

Zubereitung

1. Die reifen Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel klein drücken und cremig rühren.
2. Das Müsli, Sirup, den Sojaquark (Skyr oder Joghurt) mit dem Kokosmehl zu dem Bananenbrei geben und gründlich vermengen.
3. Den Ofen auf 180Grad Umluft vorheizen.
4. Die Masse mit einem kleinen Löffel in die Backform (für Riegel, Cake-Pops oder Minimuffins) drücken. Die Masse kann aber auch gleichmäßig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform gefüllt werden und nach dem Backen in kleine Stücke geschnitten werden.
5. Die Riegel goldbraun backen. Dies dauert je nach Größe der Formen unterschiedlich lang (z.B. in einer Minimuffins-Form ca. 25min, in einer eckigen Backform im Stück ca. 40min).

Hinweis: Vor dem Servieren abkühlen und einen Tag durchziehen lassen. Die Riegel halten sich mind. eine Woche.

FRÜCHTEBROT mit HASELNÜSSEN

Zutaten

300g gemischte
Trockenfrüchte (Rosinen,
Datteln, Feigen)
100ml Kirschsafte (oder
Apfelsafte)
100g Haselnusskerne
100g weiche Margarine +
1TL für die Form
50g Rohrohrzucker
125g Dinkelvollkornmehl
125g Dinkelmehl Typ 630
2 TL Backpulver
1 ½ TL Zimt
¼ TL Salz
150ml Pflanzendrink (Soja)

Zubereitung

1. Trockenfrüchte grob hacken und mit dem Saft aufkochen. Abkühlen lassen.
2. Haselnüsse in gewünschte Größe klein hacken, 2 EL beiseitestellen.
3. Margarine und Zucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz mischen. Die Mehlmischung abwechselnd mit dem Pflanzendrink unterrühren. Danach Nussstückchen, Trockenfrüchte mit Einweichflüssigkeit reinrühren.
4. Backofen auf 180Grad Umluft vorheizen.
5. Kastenform einfetten, die Teigmasse in die Form füllen, glattstreichen und mit den beiseitegelegten Nussstückchen bestreuen.
6. Im unteren Drittel des Ofens ca. 50min backen.

Hinweis: Das Fruchtbrot bleibt kühl gelagert mind. eine Woche frisch und saftig. Es schmeckt pur, aber auch mit Margarine bestrichen.



CHIAPUDDING mit ERDBEERMUS

Zutaten

400ml Hafer-Mandelmilch
2 TL Vanillezucker
Gem. Vanilleschote
4 gehäufte EL Chiasamen
ca. 200g reife Erdbeeren
½ TL Agar-Agar oder
Johannisbrotkernmehl
(pflanz. Geliermittel)
4 EL Cashewkernbruch

Zubereitung

1. Die Pflanzenmilch mit 1 TL Vanillezucker, gemahlener Vanilleschote und den Chiasamen verrühren und 15min beiseitestellen, gelegentlich umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
2. Erdbeeren (oder reifes Obst nach Wahl) waschen, kleinschneiden und mit einem TL Vanillezucker in einem Topf sanft erhitzen. Wenn die Früchte gesaftet haben das Agar-Agar dazugeben, den Topf vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer zu Mus pürieren. Etwas abkühlen lassen.
3. Den angedickten Chiapudding und das Mus gleichmäßig in Gläser oder Schälchen füllen und mit ein paar Cashewkernen bestreuen. Vor dem Servieren noch einmal Kühlstellen.

Rezept aus [Ünsal Arik „VegBoxen“](#)

Hinweis: Als Deko eignen sich auch immer ein paar beiseitegelegte Obststückchen oder Minzblätter.

BLACK-BEAN-BROWNIES

Zutaten

2 Dosen schwarze Bohnen
50g ungesüßter Kakao
15 Datteln
70g Rohrohrzucker
(oder Erythrit)
2 EL Mandelmus
100ml Hafermilch
3 EL Sojamehl
½ TL Salz
1 TL Bourbon-Vanille
2 TL Backpulver
1 Prise Chilipulver
2 EL gehackte Walnüsse
Zartbitter-Schokotropfen
(optional)

Zubereitung

1. Die schwarzen Bohnen gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Die Datteln ggf. entkernen und kleinschneiden. Zusammen mit allen anderen Zutaten (außer den Walnüssen & Schokotropfen) gründlich mixen.
2. Walnussstücke und Schokotropfen unterheben. Ofen auf 180Grad Umluft vorheizen.
3. In einer mit Backpapier ausgelegten Brownie-Backform (oder in doppelter Menge auf ein handelsübliches Backblech) geben und glattstreichen.
4. Ca. 15min backen, bei doppelter Menge ca. 25min.

Rezept aus [Ünsal Arik „VegBoxen“](#)