



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. Kurkurma
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.

CHILI sin CARNE

Zutaten

18 EL Rapsöl
6 TL Grillgewürzmischung
15 EL Tomatenmark
3 große Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
1 kg festkochende Kartoffeln
3 Paprika (rot/ orange)
6 Dosen stückige Tomaten
900 ml Wasser/ Brühe
2 kleine Zucchini
2 Gläser Mais
4 Dosen Kidneybohnen
2 TL geräuch. Paprikapulver
400 g Naturtofu
175 g Räuchertofu
ca. 50 ml Sojasauce
Salz/ Pfeffer/ Zimt
80 g Bitterschokolade

Zubereitung

1. Zur Vorbereitung: Gemüse waschen & schälen. Kartoffeln, Paprika, Zucchini, Zwiebeln & Knoblauch klein schneiden.
2. In einem großen Topf 4-5 EL Rapsöl mit Grillgewürz & Tomatenmark bei großer Hitze anrösten. Hitze reduzieren, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und glasig dünsten.
3. Stückige Tomaten, Kartoffelwürfel, Mais inkl. Flüssigkeit, Zucchini, Wasser, Salz, Paprikapulver & Weißweinessig hinzufügen.
4. Wenn die Suppe wieder köchelt das Gemüsebrühpulver (3 TL) unterrühren und circa 45 min köcheln lassen.
5. Naturtofu auspressen & mit der Hand in Stücke bröseln, Räuchertofu klein häckseln & im restlichen Öl scharf anbraten, bis der Tofu schön gebräunt ist, dann die Sojasauce dazugeben & für ein paar Minuteniterrühren.
6. Die Kidneybohnen waschen, abtropfen lassen & zusammen mit den Paprikastücken, der Schokolade, dem Tofu & Zimt zum Chili geben. Für weitere 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben abschmecken.



SOMMERKARTOFFELSALAT

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln
1 Bund Radieschen
½ grüne Gurke
2-3 saure Gurken
2-3 Schalotten
Olivenöl
Essiggurkenwasser
2 EL Senf
1 TL Reis-/ Ahornsirup
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. (Pell-) Kartoffeln im Salzwasser kochen & dann abkühlen lassen.
2. Schalotten klein würfeln und in reichlich Olivenöl glasig dünsten.
3. Radieschen waschen (die grünen frischen Blätter für das Pesto zur Seite legen) und in sehr kleine Stücke schneiden.
4. Um die Schärfe aus den Radieschen rauszubekommen, habe ich die Radieschen mit den Zwiebeln kurz mit angebraten. Zwiebel-Radieschen-Mischung abkühlen lassen & dann mit Senf & Reissirup vermengen.
5. Gurken klein schneiden und mit Kartoffelstückchen, Schalotten und Zwiebelmischung vermengen. Menge des Essigwassers nach Wunsch dazugeben.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept von meiner Mutti Margit.

FLEISCH-frei-KARTOFFELSALAT

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln
2 Pack Fleischfreisalat von Popp Feinkost
Mayonnaise
2 saure Äpfel
2-3 Schalotten
7-8 saure Gurken
Essiggurkenwasser
geräuchertes Paprikapulver
Salz

Zubereitung

1. Die Schalotten sehr fein würfeln und in einer Schüssel vollständig mit Essiggurkenwasser bedecken und ziehen lassen.
2. (Pell-)Kartoffeln im Salzwasser kochen & abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit Äpfel & Gurken kleinschneiden. Die Kartoffeln abgekühlt in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, mit Salz und geräuchertem Paprikapulver abschmecken. Die Menge an Mayonnaise und Gurkenwasser kann je nach gewünschter ‚Schlonzigkeit‘ variiert werden.

Rezept ist inspiriert von meiner Oma Gisela.

Hinweis: *Den Salat am besten den Abend vorher vorbereiten, damit er schön durchziehen kann.*



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.

BAUARBEITERMARMELADE

Zutaten

50 g Reiswaffeln
50 g Tomatenmark
1 EL Senf
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
ca. 150 ml Wasser

Zubereitung

1. Die Reiswaffeln in ein großes Gefäß bröseln, das Wasser dazugeben und vermengen.
2. Zwiebel fein würfeln und mit den anderen Zutaten zu der Reismasse geben.
3. Alles gut vermengen und abschmecken. Das Reiswaffelmett hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.

Rezept aus „Hier koch Alex“ von Alexander Flohr.



SCHOKO-BANANEN-MÜSLIRIEGEL

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 220g Schokomüsli
(oder nach Wahl)
- 2 EL Dattel- oder Ahornsirup
- 2 EL ungesüßten Alpro-Skyr
- 1 gehäufte EL gemahlene
Leinsamen
- 1 EL feine Haferflocken

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 den Leinsamen & Haferflocken 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. 20min, in einer eckigen Backform im Stück ca. 35min).

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

RADIESCHENBLATT-PESTO

Zutaten

- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Cashewkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Hefeflocken
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 TL Leinsamen
- ¼ TL Salz
- Paprikapulver
- Oregano
- Basilikum
- & nach Wahl
- Olivenöl

Zubereitung

1. Blätter waschen & trockenschleudern.
2. Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben & alles klein häckseln. Abschmecken, ob es noch mehr Salz verträgt.
3. In ein Glas abfüllen, die Masse zusammendrücken und so viel Olivenöl einfüllen, bis alles bedeckt ist.
4. Verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Es hält sich eine Weile.

Hinweis: Das Pesto kann mit Möhrchenkraut, mit Kohlrabiblättern oder auch einem Mix daraus gemacht werden. Außerdem schmecken auch geröstete Sonnenblumenkerne & Hanfsamen als Kernalternativen darin.



MILCHREIS mit APFELMARK

Zutaten

250 g Milchreis
1,1 l Hafermilch
4 EL Zitronensaft
1 EL Zucker
1 EL Vanillezucker
Zimt
Aquafaba von einem Glas
Kichererbsen
Salz
Apfelmus

Zubereitung

1. Einen Liter Hafermilch mit dem Milchreis bei mittlerer Temperatur in einem Topf erhitzen. Die Dauer der Kochzeit variiert, bitte der Packungsanleitung folgen.
2. Regelmäßig umrühren nicht vergessen! Bei Bedarf noch Hafermilch dazugeben.
3. Zum Ende der Kochzeit den Zitronensaft, Zucker und Zimt in den Milchreis einrühren und etwas abkühlen lassen.
4. Das Kichererbsenwasser (Aquafaba) mit einer kleinen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Mixer zu Schnee rühren. Diesen vorsichtig in den Milchreis unterheben, so bleibt er auch für den nächsten Tag noch etwas fluffiger.
5. Mit Apfelmus oder Früchten nach Wahl in Gläser füllen. Warm oder gekühlt genießen!

Hinweis: *Aquafaba ersetzt auch im Kuchen oder Keksteig den Eischnee.*

BANANEN-SCHOKO-KUCHEN

Zutaten

1 Packung "Choco Cake"
von Greenforce.com
2 reife Bananen
150ml Hafermilch
50 g Rapsöl
1 EL gemahlene Leinsamen
Aquafaba von einem Glas
Kichererbsen
Salz
(optional) Zartbitter-
Schokotropfen, Nüsse,
Kokos, Puderzucker

Zubereitung

1. Die Bananen in einer Rührschüssel mit der Gabel zu Brei quetschen. Die Hafermilch, Öl, Leinsamen und die fertige Backmischung dazugeben und alles mit dem Mixer gut vermengen.
2. Ofen auf 160Grad Umluft vorheizen.
3. Das Kichererbsenwasser (Aquafaba) mit einer Prise Salz zu Schnee mixen. In den Teig mit einem Löffel unterheben. Optional Schokostückchen, Nüsse etc. ergänzen.
4. Teigmischung in eine eingefette Backform geben und ca. 30min backen.
5. Nach Wunsch Glasieren oder mit Puderzucker bestreuen.