



## GEMÜSEAUFLAUF mit CASHEWCREME

### Zutaten

150g Kartoffeln  
60g Möhren  
1 kl. Zwiebel  
250ml Wasser  
  
60g Cashewkerne  
1 Knoblauchzehe  
75g Rapsöl  
1 TL Senf  
1 TL Zitronensaft  
½ TL Salz & Pfeffer  
  
4EL Öl  
Gemüse nach Wahl  
Räuchertofu  
z.Bsp. Räucherpaprika  
Kala Namak

### Zubereitung

1. Kartoffeln, Möhren und die Zwiebel mit 250ml Wasser weichkochen.
2. Cashews, Knoblauch, Öl, Senf, Zitronensaft, Salz & Pfeffer dazugeben und mit einem Stabmixer cremig pürieren.
3. Gemüse nach Wahl in kleinen Stücken (z.B. Kürbis, Möhre, Sellerie, Mais, Brokkoli) in die eingeeölte Auflaufform schichten. Den kleingeschnittenen Räuchertofu draufstreuen und mit Gewürzen nach Wahl aufpeppen. Die Cashewcreme auf das gesamte Gemüse verteilen und für ca. 35-40min im Ofen backen bis die Creme goldbraun ist.

Rezept vom Blog [,veganmom.de](https://veganmom.de)

## GREEN POWER SALAD

### Zutaten

400g Weißkohl  
1 Salatgurke  
1 grüner Apfel  
1 Glas Kichererbsen  
  
3 TL Senf  
½ TL Pfeffer  
1 ½ TL Salz  
6 EL Olivenöl  
4 ½ EL Balsamico Bianco  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Hefeflocken  
Saft einer Zitrone  
1 Bund frische Petersilie  
2 kleine Knoblauchzehen  
1 Bund Schnittlauch  
2 Stängel Minze  
2 EL Wasser (evtl. mehr)

### Zubereitung

1. Zur Vorbereitung: Kohl, Gurke und Apfel waschen & in kleine Stücke schneiden.
2. Kichererbsen abgießen (Aquafaba, die Flüssigkeit der Kichererbsen auffangen für Muffins oder Milchreis)
3. Alle Zutaten für das Dressing mit einem Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten, ggf. mehr Wasser zufügen
4. Alles in einer großen Schüssel gut vermengen & mit Schnittlauchblüten oder frischen Kräutern dekorieren

Rezept vom Blog [,veganmom.de](https://veganmom.de)

Hinweis: *Etwas gemahlene Kreuzkümmel für eine bessere Verdaulichkeit hinzufügen.*



## CHILI con TOFU

### 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 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. In einer extra Pfanne: 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, Pfeffer & Gewürze nach Wahl dazugeben & für ein paar Minuten weiterbraten.
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.

## FLEISCH-frei-KARTOFFELSALAT

### Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln  
2 Pack Fleischreisalat  
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.

Das Rezept ist inspiriert von meiner Oma Gisela.

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



## OLIVENTAPENADE

### Zutaten

200g schwarze Oliven,  
entkernt

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

40g Kapern

1 TL Kräuter der Provence,  
getrocknet

1 TL Zucker (gestrichen)

Pfeffer nach Belieben

### Zubereitung

1. Knoblauch schälen & zusammen mit den abgetropften Oliven und Kapern plus allen Gewürzen und dem Öl in einen Mixer geben.
2. Kurz mixen, um eine stückige Konsistenz zu bewahren und danach nach Belieben abschmecken.

Rezept aus Südfrankreich für Vorspeisen mit Brot oder Nudelsonen geeignet.

Hinweis: *Die Masse hält sich in einem verschlossenen Glas mehrere Wochen im Kühlschrank.*

## HUMMUS - Grundrezept

### Zutaten

175g getrocknete  
Kichererbsen (oder 350g im  
Glas)

½ TL Backnatron

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

50g Tahin

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Salz

### Zubereitung

1. Die getrockneten Kichererbsen gut waschen und am Abend zuvor in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Die eingeweichten Kichererbsen abgießen und in einem Topf mit Wasser bedecken und mit dem Backnatron ca. 30-60 Minuten köcheln (siehe Verpackungshinweis). → Die Erbsen sollen sehr weich sein. Auch die Kichererbsen aus dem Glas kurz weichkochen!
3. Das Wasser aus dem Kochtopf nicht wegkippen! Die Kichererbsen im Wasser im Topf abkühlen lassen, bis es lauwarm ist.
4. Den Saft der Zitrone ausdrücken, erstmal die Hälfte davon in einen Mixer geben. Knoblauchzehe schälen und dazugeben, genau wie das Tahin, Kreuzkümmel und Salz. Mixen.
5. Die abgeschöpften Kichererbsen dazugeben und stückchenweise so mit dem Kochwasser mixen, bis der Hummus cremig ist. Dann noch einmal mit Salz, Zitronensaft & Co abschmecken. Mit Olivenöl, Petersilie, Sesam servieren.



## ENERGIE-BÄLLCHEN

### Zutaten

170g Datteln, getrocknet  
30g Feigen, getrocknet  
50g Mandeln  
30g Haselnüsse  
20g Cashewkerne  
2 EL Backkakao  
1 gehäufte EL gemahlene Leinsamen  
1 Prise Salz  
½ TL Zimt  
1 TL Rapsöl  
Kokosmehl zum Wälzen

### Zubereitung

1. Sehr trockene Früchte halbieren & 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Die gehackten Nüsse können in einer Pfanne geröstet werden.
3. Die getrockneten Früchte in einen Hochleistungsmixer füllen. Die restlichen Zutaten dazugeben und zügig zu einer weichen Masse verarbeiten. Bei Bedarf (wenn die Masse zu trocken ist) noch etwas vom Dattelnwasser dazugeben.
4. Den Teig direkt zu kleinen Kugeln formen und in Kokosmehl wälzen. Ihr könnt die Bällchen auch in Sesam, Kokosflocken, gemahlene Nüsse oder gefriergetrocknete, gemahlene Früchte wälzen.

Hinweis: Die Bällchen in einem verschlossenen Behälter auf Backpapier im Kühlschrank lagern. Gut versteckt, halten sie sich etwa zwei Wochen. ;-)

## MUFFIN – Grundrezept

### Zutaten

50g Margarine  
120g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz  
80g Apfelmark  
120g Sojamilch  
1 EL gemahlene Leinsamen  
1 TL Apfelessig  
200g (Dinkel-)Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 Portion Aquafaba (Kichererbsenwasser)  
1 Apfel

### Zubereitung

1. Margarine, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen.
2. Apfelmark, Sojamilch, Apfelessig und gemahlene Leinsamen untermixen.
3. Gewünschtes Mehl mit dem Backpulver dazugeben und kräftig vermengen.
4. Einen Apfel oder ~150g Obst nach Wahl kleinschneiden.
5. Ofen auf 180°C vorheizen.
6. Das Kichererbsenwasser mit einer Prise Salz mit einem Mixer zu festem Schnee schlagen.
7. Obst und Aquafaba-Schnee vorsichtig in den Teig unterheben und auf die Muffinförmchen verteilen. Für ca. 20min backen.

Hinweise: Wenn ich Hafermilch statt Sojamilch nehme, füge ich noch 1 EL Sojamehl hinzu. Das Obst und der Aquafabaschnee sind optional. Der Teig kann auch mit 2EL Backkakao und 20g mehr Pflanzendrink zu Schokoteig verarbeitet werden.