



Frisher Erbsen-Minz-Aufstrich



 10 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 200 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 handvoll Minze (22 g)
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Kapern (12 g)
- 2 Prise(n) Salz (0,10 g)
- 2 Prise(n) gemahlener, schwarzer Pfeffer

Tipp

Zu diesem eiweißreichen Aufstrich passt gut ein reichhaltiges Saatenbrot; Für das Extra an Protein empfehlen wir das Alnatura Eiweißbrot. Statt Minze schmecken auch Dill und Koriander. Und wer es gerne scharf mag: Etwas Chili-Öl ist der perfekte Begleiter!

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Erbsen in einen Topf mit Wasser geben und 5 Min. köcheln lassen, dann abgießen. In der Zwischenzeit Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Aufstrich zubereiten

Erbsen großzügig salzen und pfeffern und mit einer Gabel zerdrücken. Agavendicksaft und Mandelmus hinzufügen und vermengen. Minze unterheben und mit Kapern toppen.





Rotes Thai Curry



30 Min. Zubereitungszeit



Zutaten

- 125 g Basmatireis
- 1 Rote Paprika (155 g)
- 1 Gelbe Paprika (155 g)
- 1 kleine Zucchini (150 g)
- 200 g Tofu natur
- 1 EL natives Kokosöl (10 ml)
- 2 TL Thai-Curry-Paste
- 2 EL Currypulver (mild, 10g)
- 1 EL Rohrohrzucker (15 mg)
- 4 EL Shoyu-Sojasauce (60 ml)
- 200 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser

Zubereitung

1. Reis kochen

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Zutaten vorbereiten

Währenddessen Gemüse waschen, von Gehäuse und Strunk befreien und in mundgerechte Streifen schneiden. Tofu aus der Packung nehmen und in einem Küchentuch leicht auspressen, trocken tupfen und in circa 2 x 4 cm große Rechtecke schneiden.

3. Curry zubereiten und servieren

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Tofu darin scharf anbraten. Gemüse, Thaipaste und Currypulver dazugeben und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Zucker und Sojasauce hinzufügen und 2 Min. einkochen. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit dem Reis servieren.





Sämige Pilz Pasta



 20 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Dinkel-Vollkorn Bandnudeln
- 300 g Austernpilze
- 1 Zitrone
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Misopaste
- 2 EL Hefeflocken
- 100 ml Reisdrink

Tipp

Wer mehr Gemüse integrieren möchte: Lauch passt hervorragend dazu, einfach eine kleine Stange der Länge nach halbieren, in halbe Ringe schneiden und mit den Pilzen anbraten. Auch etwas Petersilie rundet das Gericht großartig ab.

Zubereitung

1. Pasta kochen und Pilze vorbereiten

Sonnenblumenkerne mit kochendem Wasser übergießen, bis diese bedeckt sind und 10 Min. einweichen lassen. In der Zwischenzeit Pasta nach Packungsanweisung zubereiten. Pilze putzen, in Streifen zerpupfen oder schneiden und salzen. 2 EL Öl erhitzen und die Pilze bei hoher Hitze 5–7 Min. goldbraun knusprig anbraten.

2. Sauce zubereiten

100 ml Pastawasser auffangen, die Schale einer Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Knoblauchzehen schälen und vierteln. Alles zusammen in ein hohes Gefäß geben. Sonnenblumenkerne abgießen und ebenfalls dazugeben, Misopaste, Hefeflocken und Reisdrink folgen lassen. Mit einem Pürierstab cremig mixen. Würzen und kurz erwärmen, aber nicht kochen lassen.

3. Servieren

Nudeln auf zwei Teller verteilen, Pilze hinzufügen und mit der Sauce übergießen.





Veganes Bananenbrot



 80 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 3 reife Bananen
- 2 EL Ahornsirup
- 4 EL warme Margarine
- 4 EL Sojadrink
- 3 EL Apfelmark
- 1 EL Apfelessig
- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 2 TL Reinweinstein Backpulver
- 1 TL gemahlene Bourbonvanille

Tipp

Mehr Abwechslung? Je nach Belieben können Sie zusätzlich 50 g gehackte Walnüsse, Feine-Bitter-Schokolade, andere Nüsse oder Cranberries vor dem Backen unter den Teig heben.

Zubereitung

1. Teig herstellen

Eine der Bananen längs halbieren und beiseitelegen. Restliche Bananen in einer großen Rührschüssel mit einer Gabel zerdrücken. Alle weitestgehend flüssigen Zutaten (Ahornsirup, Margarine, Sojadrink, Apfelmark und -essig) nacheinander dazugeben und verrühren. Übrige, trockene Zutaten, inkl. 2 Prisen Salz zu der Mischung geben und miteinander verquirlen.

2. Backen

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder leicht mit Margarine eingeriebene Kastenform gießen und die beiden Bananen-Streifen dekorativ darauf platzieren. Das Bananenbrot in der Ofenmitte für etwa 1 Std. bei 180 Grad Umluft backen. Stäbchenprobe machen und falls Teig am Stäbchen klebt, für weitere 10 Min. im Ofen lassen.





Pellkartoffeln mit veganer Kräutercreme



 25 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 1000 g festkochende Kartoffeln
- 30 g gemischte Kräuter
- 400 g Soja-Quarkalternative
- 0,5 TL Salz (2,5 g)
- 2 Prise(n) gemahlener, schwarzer Pfeffer (0,10 g)

Tipp

Statt auf frische Kräuter können Sie auch auf eine Tiefkühl-Kräutermischung zurückgreifen. Junge Kartoffeln müssen Sie nicht zwingend schälen. Die Schale ist sehr dünn und kann mitgegessen werden.

Zubereitung

1. Kartoffeln vorbereiten

Kartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste reinigen und gegebenenfalls von Schadstellen befreien. In einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze je nach Größe der Kartoffeln in 15–20 Min. weich garen.

2. Kräutercreme anrühren

Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, gegebenenfalls Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Quarkalternative in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit der Kräutercreme servieren.





Rotkohl-Apfel-Suppe



 30 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 300 g Rotkohl
- 1 süßer Apfel
- 2 rote Zwiebeln
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 TL Ras el Hanout Gewürz
- 50 ml Sojacuisine
- 50 g Walnusskerne
- Einige Scheiben Eiweißbrot

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten

Rotkohl putzen und hobeln oder in feine Streifen schneiden. Apfel, eine Zwiebel und Süßkartoffel schälen und würfeln. 2 EL Brat- und Backöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel ca. 3 Min. glasig dünsten, restliches Gemüse und den Apfel hinzufügen und nochmals 5 Min. mitbraten.

2. Gemüse köcheln lassen

Mit 700 ml Wasser einen Gemüsebouillon nach Packungsanleitung anrühren. Diesen mit in den Topf gießen, alles aufkochen lassen und ca. 20–30 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit die übrige Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Mit 1 TL Bratöl sowie einer Prise Zucker in einer beschichteten Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze karamellisieren. Anschließend beiseitestellen.

3. Pürieren und servieren

Den Topfinhalt mit einem Pürierstab auf höchster Stufe cremig mixen. Ras el Hanout, Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken und noch einmal kurz durchmixen. Anschließend Suppe auf zwei Tellern verteilen und Walnüsse, karamellierte Zwiebel und Cuisine darübergeben. Mit Eiweißbrot genießen.





Baked Oats



 35 Min. Zubereitungszeit

Zutaten (Grundrezept)

- 1 kleine Tasse Haferflocken Feinblatt (60 g)
- 1 kleine Tasse Mandeldrink (180 ml)
- 1,5 EL Dattelsirup

Varianten

Schoko-Nuss:

- 1 handvoll Haselnusskerne
- 2 EL Mandel Natur Joghurt
- 1 EL Haselnuss-Dattel-Creme

Lemon-Cake:

- 1 EL Blaumohn
- 2 EL Kokos Natur Joghurt
- 3 EL Mango-Fruchtsauce
- Abrieb von 1/2 Zitrone

Carrot-Cake:

- 1 kleine, geriebene Karotte
- 1 handvoll Pekannüsse
- 2 EL Soja Natur Joghurt
- 1/2 EL Blütenhonig
- 1 Prise Ceylon-Zimt

Zubereitung

1. Grundrezept vorbereiten

Die Zutaten in einer ofenfesten Form vermengen.

2. Varianten zubereiten und backen

Je nach Variante die Zutaten gegebenenfalls reiben (z. B. Karotte) oder grob hacken (z. B. Nüsse). Dann die jeweiligen Zutaten zur Grundmasse hinzufügen und alles gut vermischen. Das Oatmeal bei 180 Grad Umluft für 25 Minuten backen.





Linsen-Dal



 25 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 1 Zwiebeln (35 g)
- 250 g Rote Linsen
- 2 EL natives Kokosöl (20 g)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) (5 g)
- 3 TL Currypulver (mild) (15 g)
- 200 ml Kokosmilch
- 400 g Tomatenstücke (Konserve)
- 400 ml Wasser
- 1 TL Salz (5 g)
- 2 Stücke Naan-Brot (280 g)

Tipp

Besonders gut schmeckt das Dal, wenn Sie es pro Portion mit 1 EL pflanzliche Joghurtalternative sowie $\frac{1}{4}$ Bund gehacktem Koriander servieren.

Zubereitung

1. Zwiebel und Linsen vorbereiten

Zwiebel schälen und fein würfeln. Linsen in ein feines Sieb geben, mit kaltem Wasser gründlich abwaschen und abtropfen lassen.

2. Linsen-Dal kochen

Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebel darin anschwitzen. Kreuzkümmel und Curry dazugeben und 1 Min. mit anrösten, dann mit Kokosmilch, Tomatenstücken und Wasser ablöschen. Linsen zugeben, einmal aufkochen und 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz würzen.

3. Dal anrichten und servieren

Naan-Brot im Toaster aufbacken. Dal auf 4 Schalen verteilen und mit dem Brot servieren.





Mie-Nudeln mit Tofu und Erdnuss-Sauce

 25 Min. Zubereitungszeit



Zutaten

- 250 g Mie-Nudeln
- 200 g Tofu natur
- 1 EL Shoyu-Sojasauce (30 g)
- 1 EL Erdnussmus Crunchy (60 g)
- 1 EL Bratöl (10 g)
- 150 g Wasser

Tipp

Für ein zitronig-frisches Aroma ein Bund Koriander waschen, hacken und über das fertige Gericht geben sowie eine geviertelte Limette dazu reichen.

Zubereitung

1. Nudeln zubereiten

Mie-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, anschließend abtropfen lassen.

2. Tofu braten und servieren

Tofu trocken tupfen und in 1 cm große Stücke würfeln. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin von allen Seiten bei voller Hitze 8 Min. goldbraun anbraten, Hitze halbieren und mit Sojasauce ablöschen. Erdnussmus und 150 ml Wasser einrühren und bei Restwärme ziehen lassen. Nudeln dazugeben, unterheben und servieren.





Erdnuss-Avocado-Sandwich



 10 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 1 kleine(n) Romana Salatherz(en) (80 g)
- 2 Avocados
- 2 TL Zitronensaft (14ml)
- 8 Scheiben Roggenvollkornbrot (360 g)
- 250 g Erdnusscreme Crunchy
- 4 Prise(n) Salz (0,20 g)
- 4 Prise(n) gemahlener, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Salat und Avocados vorbereiten

Den Strunk vom Salatherz abschneiden und die einzelnen Blätter herauslösen. Diese waschen und trocken schleudern. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Esslöffels aus den Schalen heben. Anschließend längs in dünne Scheiben schneiden. Die Avocadoscheiben in eine kleine Schüssel geben und mit Zitronensaft marinieren, damit sie sich nicht braun verfärben.

2. Sandwiches zusammenstellen

Die Brotscheiben mit der Erdnusscreme bestreichen. Vier Scheiben mit je einer halben aufgeschnittenen Avocado belegen und diese je mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Jeweils zwei bis drei Salatblätter auf die Avocado legen, eine zweite Brotscheibe mit der bestrichenen Seite nach unten daraufsetzen und leicht andrücken. Sandwiches in Butterbrotpapier einschlagen und mitnehmen oder direkt genießen.





Burritos mit Bohnen und Jackfruit



 40 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 80 g Quinoa
- 80 g Rotkohl
- 0,50 Bund Koriander (30 g)
- 0,5 Limetten
- 100 g Frischecreme (vegan)
- 400 g Jackfruit (Konserven)
- 200 g schwarze Bohnen (Konserven)
- 1 EL Bratöl (10 g)
- 120 g Salsa-Sauce
- 6 kleine(n) Tortilla-Wraps

Tipp

Die Burritos schmecken statt mit einer Salsa-Sauce auch mit einer Guacamole. In die Füllung passen außerdem gut rote Zwiebelringe, Feta oder geraspelter Bergkäse.

Zubereitung

1. Quinoa kochen und Zutaten vorbereiten

Quinoa in einem Sieb heiß abwaschen und mit der doppelten Menge Wasser nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Limette heiß waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Mit der Frischecreme glatt rühren. Jackfruchtfleisch und Bohnen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

2. Jackfruit braten

Eine Pfanne mit Bratöl erhitzen, das Jackfruchtfleisch darin bei hoher Hitze 5 Min. scharf anbraten und etwas zerkleinern, sodass es faserig wird. Mit dem Salsa-Dip mischen und beiseitestellen.

3. Burritos rollen und servieren

Tortilla-Wraps in einer weiteren Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 30 Sek. erwärmen und dann auf einen Teller legen. Jeden Wrap mit etwas Limetten-Frischecreme bestreichen, mittig etwas Quinoa, Jackfruchtfüllung, Bohnen, Rotkohlstreifen und Koriander daraufgeben, dann die Seiten zur Mitte einschlagen und den Burrito von unten eng aufrollen. Dabei darauf achten, dass die Füllung oben nicht herausrutscht. Die Burritos nach Wunsch schräg halbieren und servieren.





Spaghetti mit Soja-Bolognese



 40 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 100 g feine Sojaschnetzel
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe (Pulver, 3 g)
- 3 EL Sojasauce (45 ml)
- 1 Zwiebel(n) 35 g
- 2 Zehe(n) Knoblauch (4 g)
- 40 g getrocknete Tomaten
- 3 EL Olivenöl (30 ml)
- 700 g Passata
- 2 EL Tomatenmark (30 g)
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 EL Rohrohrzucker (15 g)
- 0,5 TL Salz (2,5 g)
- 0,33 TL gemahlener schwarzer Pfeffer (1,65 g)
- 500 g Spaghetti

Zubereitung

1. Sojaschnetzel einweichen

Sojaschnetzel in eine Schüssel geben. Mit lauwarmem Wasser übergießen, Gemüsebrühe und Sojasauce hinzufügen, alles gründlich vermengen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

2. Restliche Zutaten vorbereiten

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken und beides mit Sojaschnetzeln vermengen. Getrocknete Tomaten hacken.

3. Bolognese zubereiten

Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Sojaschnetzel zugeben und 5 Min. andünsten. Passata, Tomatenmark, getrocknete Tomaten, italienische Kräuter, Zucker, Salz und Pfeffer dazu geben und ca. 15 Min. auf kleinster Stufe offen einköcheln lassen.

4. Nudeln kochen und mit Sauce servieren

Inzwischen die Nudeln 8 – 10 Min. nach Packungsangabe al dente kochen, abgießen und mit der Sauce servieren.





Frühstücks Tiramisu



15 Min. Zubereitungszeit
3 Std. Kühlzeit

Zutaten

- 8 Scheiben Dinkel-Zwieback
- 5 g Instant-Espresso
- 5 EL Ahornsirup
- 3 Bananen
- 600 g vegane Soja-Quarkalternative
- 100 g Mandelmus
- 1 TL Bourbonvanille gemahlen
- 2 EL Kakao schwach entölt

Zubereitung

1. Zwieback in Espresso einweichen

Zwieback passgenau in eine rechteckige Auflaufform legen (20 x 25 cm). Instant-Espresso mit 100 ml heißem Wasser und 2 EL Ahornsirup verrühren und über den Zwieback träufeln, sodass möglichst jede Stelle bedeckt ist.

2. Bananen schichten

Bananen schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Zwieback verteilen.

3. Creme anrühren

Für die Creme die Quarkalternative mit übrigem Ahornsirup, Mandelmus und gemahlener Vanille verrühren. Vorsichtig auf den Bananenscheiben verteilen, glatt verstreichen.

4. Mit Kakao benetzen und kühlen

Kakaopulver mit einem kleinen Sieb über die Creme sieben. Für mindestens 3 Stunden, idealerweise über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.





Asiapfanne mit Gemüse und Tofu



 35 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 100 g Basmatireis
- 2 EL ungeschälter Sesam (20 g)
- 200 g Tofu natur
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote / Peperoni
- 3 EL Shoyu-Sojasauce (45 g)
- 2 EL Agavendicksaft (40 g)
- 450 g Gemüsepfanne Asia

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Inzwischen Tofu trocken tupfen und in 5 mm dünne Rauten oder Dreiecke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Stücke schneiden. Chili waschen, entkernen und in halbe Ringe schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis er zu duften beginnt, 2 TL zum Garnieren beiseitelegen.

2. Tofu anbraten

1 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Min. anbraten, gelegentlich wenden. Mit 2 EL Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen und weitere 10 Min. bei mittlerer Hitze reduzieren. Chili und Sesam hineingeben, Hitze herunterschalten, wenden und kurz ziehen lassen.

3. Gemüse braten und anrichten

1 EL Öl in einer 2. Pfanne erhitzen und das tiefgekühlte Gemüse darin 6–8 Min. scharf anbraten, dann mit 1 EL Sojasauce ablöschen. Reis auf 2 Teller verteilen, Gemüse und Tofu-Ecken darübergeben und mit Sesam bestreut servieren





Kartoffel-Brokkoli-Auflauf



1 Std. 15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 600 g Brokkoli
- 900 g Pellkartoffel(n)
- 400 g Seidentofu
- 200 g geröstete und gesalzene Cashewkerne
- 150 ml Barista- Drink Erbse
- 1 EL Salatkräutermischung (5 g)
- 1 TL gemahlener Kurkuma (5 g)
- 2 EL Gemüsebrühe (Pulver) (20 g)
- 4 EL Hefeflocken (40 g)
- 30 g Röstzwiebeln

Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln vorbereiten

Brokkoli 30 Min. auftauen lassen. Gekochte Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in eine große Schale geben und beiseitestellen.

2. Creme anrühren

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die übrigen Zutaten, bis auf die Röstzwiebeln, in einen leistungsfähigen Standmixer geben. Auf mittlerer Stufe 1 Min. mixen, sodass eine glatte Creme entsteht.

3. Auflauf backen

Creme unter das vorbereitete Gemüse heben, alles in eine große Auflaufform geben und leicht andrücken. 30 Min. mittig im Ofen backen. Danach den Ofen ausschalten und den Auflauf weitere 5 Min. bei Restwärme ziehen lassen. Mit Röstzwiebeln garniert servieren.





Natursüßes Apfel-Zimt-Granola



1 Std. Zubereitungszeit

Zutaten

- 200 g Haselnuskerne
- 150 g Walnuskerne
- 200 g Haferflocken Großblatt
- 4 EL geschroteter Leinsamen (40 g)
- 2 TL gemahlener Zimt (10 g)
- 360 g Apfelmark
- 2 Prisen Salz (0,10 g)

Tipp

Das Crunchy Granola schmeckt besonders gut in Kombination mit der veganen Joghurtalternative Soja Vanille und frischen oder aufgetauten Himbeeren.

Zubereitung

1. Nüsse hacken

Nüsse in einem Standmixer, Blitzhacker oder mit einem Messer grob hacken.

2. Zutaten vermengen

Gehackte Nüsse sowie alle übrigen Zutaten in eine große Rührschüssel geben und miteinander vermengen, sodass eine krümelige Masse entsteht. Auf 2 mit Backpapier ausgekleideten Backblechen gleichmäßig bis zu den Rändern verteilen, dabei große Klumpen mit den Händen zerkleinern.

3. Granola backen

Granola im Ofen bei 150 °C Umluft 25 Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit Granola wenden, so wird es gleichmäßig knusprig und brennt nicht an. Nach Ende der Backzeit 5 Min. bei Restwärme ziehen lassen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 30 Min. abkühlen lassen.





Rührtofu



15 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 200 g Räuchertofu
- 200 g Tofu natur
- 1 Frühlingszwiebel(n) (30 g)
- 3 EL Bratöl (30 g)
- 2 EL Shoyu- Sojasauce (30 g)
- 1 TL gemahlener Kurkuma (5 g)
- 2 TL Kala Namak (Schwefelsalz) (10 g)
- 200 ml Sojacreme Cuisine
- 0,50 TL gemahlener schwarzer Pfeffer (2,50 g)

Tipp

Kala Namak, auch Schwarzsatz genannt, ist ein ayurvedisches Schwefelsalz und gibt dem Gericht die typische Ei-Note. Für mehr Protein: Mit Eiweißbrot genießen.

Zubereitung

1. Tofu und Frühlingszwiebel vorbereiten

Die beiden Tofusorten abtropfen lassen und über der Spüle noch einmal kräftig ausdrücken. Räuchertofu sehr fein würfeln, Naturtofu mit den Händen oder einer Gabel fein zerkrümeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, etwas Grün als Topping beiseitestellen.

2. Zutaten anbraten und Gericht fertigstellen

Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tofu bei hoher Hitze anbraten, dabei mehrmals wenden. Tofu mit der Sojasauce ablöschen, Hitze etwas reduzieren und Kurkuma und Schwefelsalz zugeben, dabei mehrmals wenden. Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Abschließend die pflanzliche Cuisine zugeben und ca. 4 Min. einkochen. Mit Pfeffer abschmecken und mit restlichem Grün der Frühlingszwiebeln garnieren.





Vegane Lasagne



80 Min. Zubereitungszeit

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Sonnenblumenhack (76 g)
- 3 EL Shoyu-Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Pck. Passierte Tomaten (á 500 g)
- 1 Dose Stückige Tomaten
- 60 g Margarine
- 3 EL Weizenmehl Type 405
- 400 ml Haferdrink
- 1/2 TL Muskatnuss
- 500 g Karotten
- 5 große Champignons (ca. 200g)
- 1 Pck. Lasagneblätter
- 1 Pck. veganer Käse

Zubereitung

1. Tomatensauce vorbereiten

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Bratöl glasig dünsten, Sonnenblumenhack dazugeben und das Ganze weitere 2 Min. braten. Mit Sojasauce ablöschen, Tomatenmark unter-rühren und nochmals 2 Minuten anschwitzen. Passierte Tomaten sowie Tomatenstücke dazugeben und die Sauce bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 20 Min. garen, zwischendurch umrühren und nach Belieben würzen.

2. Béchamelsauce

1 EL Gemüsebrühpulver in 200 ml warmem Wasser auflösen. Margarine bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen, Mehl unter ständigem Rühren hinzugeben, bis eine leicht zähe Masse entsteht. Gemüsebrühe und Haferdrink unter ständigem Rühren hinzugießen und mit dem Schneebesen glattrühren, Hitze reduzieren und die Sauce 5 Min. köcheln. Dabei immer wieder rühren, bis alle Klümpchen aufgelöst sind. Vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat kräftig würzen.

2. Gemüse vorbereiten, Lasagne schichten und backen

Karotten mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln, Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Auflaufform mit Öl auspinseln und Béchamelsauce, Gemüse, Lasagneplatten und Tomatensauce abwechselnd schichten. Mit der Tomatensauce abschließen und mit dem Käse bestreuen. Die Lasagne bei 180° C Umluft circa 35 Minuten garen, bis die Oberfläche gebräunt ist und die Lasagneplatten beim Einschneiden mit einem Messer weich sind.

