

# **Eigene Rezepte**

## **Karottensalat -2 Varianten**

### Salat:

Karotten; Brokkoli; getr. Weinbeeren; Sonnenblumenkerne; (Cashewnüsse, Kürbiskerne) ,Lauchzwiebeln oder rote Zwiebeln

### Dressing 1:

Wurzel-Pulver (Gemüsebrühe)oder Salz; weißer Balsamicoessig von Rapunzel; hochwertiges Öl (Sonnenblumen, Oliven, Raps, Distel-Öl); etwas Wasser

### Dressing 2:

1Tasse Cashewnüsse (einweichen); handvoll Weinbeeren; 1 Bund Lauchzwiebeln (oder rote Zwiebeln);1Bund Koriander; Curry oder Kurkuma; Halit-Salz; etwas heißes Wasser

Karotten stifteln mit Stiftelraspel, Brokkoli in feine röschen Teilen, Brokkoli-Stiel schälen und auch stifteln, Zwiebeln fein schneiden, alles zusammen mit den Nüssen und Weinbeeren mischen.

Für Dressing 1 Wurzel-Pulver ODER Salz mit etwas heißem Wasser auflösen, - dann alle Zutaten in einem verschraubbaren Glas mischen und kräftig schütteln

Für Dressing 2 Cashewkerne mit Wasser bedecken und einweichen, Lauchzwiebeln (Zwiebeln) schneiden, eingeweichte Cashews mit Wasser zusammen mit allen anderen Zutaten in den Mixer, mixen

## **Blaukrautsalat weihnachtlich**

### Salat:

Blaukraut; Walnusskerne, Rosinen; Sonnenblumenkerne; Cashews; Lauchzwiebeln oder Zwiebeln rot; Orangen oder Mandarinen, Birnen, Äpfel (kann auch nur eine Frucht sein)

### Dressing:

Wurzel-Pulver (Gemüsebrühe) oder Salz; weißer Balsamicoessig von Rapunzel; hochwertiges Öl (Sonnenblumen, Oliven, Raps, Distel-Öl); etwas Zimt; etwas Kumin; etwas heißes Wasser

Blaukraut fein hobeln, Lauchzwiebeln in Ringe oder Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Orange schälen, in kleine Stücke schneiden, Walnüsse hacken, alles zusammen mit den Nüssen und den Weinbeeren mischen.

Für das Dressing Wurzel-Pulver mit heißem Wasser auflösen, dann alle Zutaten in einem verschraubbaren Glas mischen und schütteln.

Kann man gut vorbereiten, weil der Salat ruhig länger ziehen darf

## **Ratatouille:**

Große Gemüsezwiebel, Knoblauch, Auberginen, Zucchini, Paprika, Tomaten zu gleichen Teilen Sojagranulat (trockene Sojafleischwürfel, gibt's im Naturkosthandel oder beim Asiaten)

Wasser

Provencekräuter: Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum, Bohnenkraut

Reis

Olivenöl zum Braten

Würzelbrühe zum Einweichen des Sojagranulats

Salz

Chili (wenn man mag)

Alle Gemüsezutaten in Würfel schneiden (Größe, wie man mag)

15 Minuten vor dem Kochen Sojafleisch in einer Tasse mit heißer Würzel Brühe übergießen und zur Seite stellen.

Olivenöl in einen Topf und in eine große Pfanne

Reis in den Topf und anbraten unter ständigem rühren. Prise Salz dazu. Nach kurzer Zeit mit knapp doppelt so viel heißem Wasser aufgießen. Deckel drauf und bei Stufe zwei eher aufquellen lassen.

Sojafleisch ausdrücken bis es kaum mehr Flüssigkeit hat und dann rösch anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazu.

Gemüse dazu. Schrittweise....angefangen mit den Paprika, Zucchini, Tomaten.

Auberginen in einer extra Pfanne anbraten mit Olivenöl. Später dazugeben.

Ca 10 Minuten köcheln.

Kräuter untermischen

Mit Reis servieren

### **Afrikanisch „Mafe“**

Was der Kühlschrank hergibt (z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Kohlrabi, Blumenkohl, Karotten, Paprika, Weißkraut, Rettich, Tomaten, Süßkartoffeln ) ) muss nicht alles sein, was man halt im Kühlschrank hat...:-)

Sojagranulat

Wasser

Paprikapulver süß, Prise Cumin

Erdnussbutter

Reis (ich mag am liebsten Vollkorn-Jasminreis, längere Garzeit!!)

Bratöl

Salz

Alle Gemüsezutaten in Würfel schneiden (Größe, wie man mag)

15 Minuten vor dem Kochen Sojafleisch in einer Tasse salzen, mit heißem Wasser übergießen und zur Seite stellen.

Bratöl in einen Topf und in eine große Pfanne

Reis in den Topf und anbraten unter ständigem rühren. Prise Salz dazu. Nach kurzer Zeit mit knapp doppelt so viel heißem Wasser aufgießen und einmal kurz aufkochen lassen. Danach Deckel drauf und bei Stufe zwei eher aufquellen lassen.

Sojafleisch fest ausdrücken und rösch anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazu. Kurz anbraten, Gemüse dazu. Schrittweise...angefangen mit hartem Gemüse wie Karotten, Kohlrabi, Weißkraut, Süßkartoffeln, gefolgt von Paprika, Blumenkohl und schließlich Tomaten.

Salzen und anschließend bis knapp unter Gemüserand mit heißem Wasser aufgießen

Ca 15 Minuten köcheln lassen (nicht zu heiß)

Paprikapulver süß, Prise Cumin dazu

Je nach Menge einen Esslöffel Erdnussbutter dazu und gut Umrühren

Mit Reis servieren

### Indisch

Was der Kühlschrank hergibt (z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Kohlrabi, Blumenkohl, Karotten, Paprika, Weißkraut, Brokkoli, Rettich, Tomaten, Zucchini, Süßkartoffeln ) ) muss nicht alles sein, was man halt im Kühlschrank hat...

Wenn vorhanden: überreife exotische Früchte wie Mango, Bananen, Ananas, Pflaumen, Pfirsiche.... muss nicht alles sein, kann nur eines davon sein

Sojagranulat (optional)

Wasser

Schwarzer Sesam, Kardamom gemahlen oder ganz, Curry oder Himalaya Gewürz

Duftreis (ich mag am liebsten Vollkorn-Jasminreis, längere Garzeit!!), wer will kann Kokosflocken mitkochen

ersatzweise Hirse (ist gesünder!)

1 Dose Kokosmilch (wer mag)

Kokosflocken (wer mag)

Bratöl

Salz

Alle Gemüsezutaten und Früchte in Würfel schneiden (Größe, wie man mag)

15 Minuten vor dem Kochen Sojafleisch in einer Tasse salzen, mit heißem Wasser übergießen und zur Seite stellen.

Bratöl in einen Topf und in eine große Pfanne

Reis in den Topf und anbraten unter ständigem rühren. Prise Salz dazu. Nach kurzer Zeit mit knapp doppelt so viel heißem Wasser aufgießen. Deckel drauf und bei Stufe zwei eher aufquellen lassen. Wer mag kann Kokosflocken dazugeben

(optional Sojafleisch fest ausdrücken und rösch anbraten), Schwarzen Sesam dazu anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazu.

Gemüse dazu. Schrittweise...angefangen mit hartem Gemüse wie Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Weißkraut, Süßkartoffeln, gefolgt von Paprika und schließlich Tomaten.

Evtl Früchte dazu (Mango, Bananen)

Wenn man Cardamom im Ganzen mag, auch gleich mit dazu

Salzen, würzen und anschließend bis knapp unter Gemüserand mit heißem Wasser und Kokosmilch aufgießen

Ca 15 Minuten köcheln lassen (nicht zu heiß)

Mit Reis oder Hirse servieren

## **Thailändisch**

Was der Kühlschrank hergibt (z.B. Lauchzwiebeln, Knoblauch, Kohlrabi, Karotten, Paprika, Brokkoli, Rettich, Tomaten, Chinakohl, Sojasprossen, Shii-Take Pilze oder Champignons, Zuckerschoten, Babymais) muss nicht alles sein, was man halt im Kühlschrank hat...:-)

Lemongras

Tofu fest

Soja Sauce (Shoyu ist meine Lieblings)

Geröstetes Sesamöl

Chinagewürz oder ein ähnliches

Jasmin, oder Duftreis, oder Asianudeln (nach Packungsbeilage kochen)

Erdnüsse oder geröstete Cashewnüsse (optional)

Kokosmilch (schmeckt auch sehr gut ohne)

Ingwer in Stifte geschnitten( wer mag kann ihn gleich dazutun oder später über das Essen geben)

Eine Stunde vor dem Kochen, Tofu einlegen in Sojasauce

Alle Gemüsezutaten in relativ feine Streifen schneiden

Bratöl in einen Topf , eine kleine und in eine große Pfanne

Reis im Topf mit etwas Öl unter ständigem rühren anbraten. Prise Salz dazu. Nach kurzer Zeit mit

knapp doppelt so viel heißem Wasser aufgießen. Deckel drauf und bei Stufe zwei eher aufquellen lassen.

Tofu in ca 1cm dicke Scheiben schneiden und in der kleinen Pfanne von beiden Seiten röschen anbraten, dann in Würfel schneiden und beiseite legen.

Lemongras halbieren, inneren, weichen Kern herausnehmen und klein schneiden, restliche Blätter nur einmal durchschneiden und später im Ganzen mitkochen und wieder herausnehmen. Die Herzen mit ins Essen

Gemüse schrittweise kurz!! anbraten...angefangen mit Shii-Take Pilzen oder Champignons, dann Gemüse wie Karotten, Kohlrabi, Zuckerschoten, Lauchzwiebeln, Knoblauch, Paprika, Sojasprossen und Brokkoli

Würzen mit Sojasauce vom Einlegen des Tofus

Gebratenen Tofu dazu

Einige Spritzer geröstetes Sesamöl dazu

Nüsse dazu und

anschließend würzen mit reichlich Chinagewürz

Kokosmilch dazu (wer mag)

Beilage mit dem Gemüse in der Pfanne mischen

Guten Appetit

## **Frikassee**

Zwiebeln, Spargel, Champignons, Erbsen (kann auch aus dem Glas sein)  
Menge je nach Personenzahl variieren

Sojagranulat oder Seitan (hühnervleisch)

Kapern+ Kapernwasser oder -öl

Öl zu Anbraten

Würzl (Gemüsebrühe)

Sojasahne

Salz (Himalayasalz)

Reis (Basmati, Langkorn, Vollkorn) was man zu Hause hat

Kartoffelstärke

Menge je nach Personenzahl variieren

15 Minuten vor dem Kochen Sojafleisch in einer Tasse mit heißer Würzel Brühe übergießen und zur Seite stellen.

Zwiebeln in Würfel schneiden

Spargel in 2cm lange Stücke schneiden, danach 10 Minuten in wenig Salzwasser köcheln

Champignons in Scheiben schneiden

Reis in den Topf und anbraten unter ständigem rühren. Prise Salz dazu. Nach kurzer Zeit mit knapp doppelt so viel heißem Wasser aufgießen. Deckel drauf und bei Stufe zwei eher aufquellen lassen.

Öl im Topf erhitzen

Zwiebel anbraten

Sojafleisch fest ausdrücken und rösch anbraten

Nacheinander Champignons, Spargel, Erbsen und Kapern mit dem Kapernwasser dazu

mit Salz und ein wenig Gemüsebrühe abschmecken.

Wenn man möchte, kann man die Sauce andicken indem man einen gestrichenen Löffel Kartoffelstärke in kaltem Wasser anrührt, Topf vom Herd nehmen, und unter schnellem Rühren hinzugibt, dann kurz unter Rühren aufkochen.

Topf vom Herd und Sojasahne einrühren.

Reis dazu

Guten Appetit

## **-Vegane Grillspieße**

### Spieß

Zucchini, milde Zwiebeln, Paprika, Austernpilze oder nicht allzu große Champignons, Cocktailtomaten,( Fenchel ), vegane Hacksteaks oder ähnliches zu gleichen Teilen (oder Sojagranulat in heißer Gemüsebrühe einweichen und nach zehn Minuten fest ausdrücken)

### Marinade

Knoblauch, Chillies gerebelt, Thymian, Rosmarin gerebelt, Salz, Olivenöl  
Holzspieße, leere rechteckige Eisdose von 2500 ml Eis oder Dose, in ca der Länge der Spieße

Zutaten für Marinade mischen

Gemüse und vegane Hacksteaks in gleichgroße Würfel schneiden und abwechselnd aufspießen.

Austernpilze doppelt nehmen (hält besser).

Champignons von Stielansatz zu Kopf aufspießen

Spieße in Eisdose stapeln.

Marinade noch mal gut mischen und drübergießen.

Deckel drauf und kopfüber wenden, dann wieder andersrum – eine Stunde oder länger ziehen lassen. Kann man auch gut am Vortag vorbereiten. Dose immer wieder wenden!

Mmmmhhhh...lecker

## **Quinoasalat**

### Salatmischung

1 Gurke, 1 rote Paprika, 3 Lauchzwiebeln, 3 Tomaten, 1 Bund Koriander ( oder ½ Bund Minze, ½ Bund Petersilie),

300g Quinoa

1 Dose gemischte Bohnen, oder trockene Bohnen über Nacht einweichen und gar kochen( Kidneybohnen, Kichererbsen, weiße Bohnen )

3 Wiener oder Rauchwürste von „Wheaty“

### Dressing

Ca 1 Esslöffel „Würzl“- Brühe, 2 Esslöffel Balsamico Essig von „Rapunzel“, 2 Esslöffel Oliven-, Distel- oder Rapsöl, Pfeffer

Zutaten für Dressing mischen

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser kurz aufkochen, dann ca 15 Minuten auf kleinster Flamme fertig quellen lassen

Gemüse klein schneiden in ca 1cm Würfel, Kräuter hacken, Würstel in Scheiben schneiden, dann alles mit den Bohnen mischen, etwas abgekühlten Quinoa und Dressing untermischen, aber erst einmal vorsichtig dosieren, damit es nicht zu würzig schmeckt. ( muss jeder selbst herausfinden, wie würzig er den Salat haben möchte)

Guten Appetit.....:-)

### „Heringssalat“ OHNE Hering

1Kilo Kartoffel halbmehlig (vorwiegend festkochend)

1Kilo Rote Bete

700g Äpfel

2 milde Zwiebeln

1 Glas saure Gurken

1Esslöffel gekörnte Brühe (von Würzl)

Gurkenwasser aus dem Glas

3EL kaltgepresstes Öl (egal welches, hauptsache Hochwertig) kein Leinöl!

Zitrone oder guten Essig zum Nachsäuern

1 vollen EL vegane Mayonnaise

Kartoffeln, Rote Bete kochen und in Stücke schneiden. Äpfel entkernen, und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Saure Gurken in Stücke schneiden. Alles mischen. Brühe, Gurkenwasser, Öl, Mayonnaise, evtl Essig oder Zitronensäure (falls nicht sauer genug) mischen und drüber. Mischen, fertig

Guten Appetit...:-)

### Chiasamenpudding

Ich hab nen halben Liter Mandelmilch zubereitet, noch ne halbe Mango rein, 2 Esslöffel Kokosblütenzucker, nen halben Esslöffel Kokosmus und 6 Esslöffel Chiasamen, ne Prise Salz, nen bisschen Vanille und alles schön durchgemixt. Das ist sehr leicht zu variieren je nach Geschmack...

### Schlagrahm selbstgemacht: billig, vegan und klimafreundlich!

250 ml Sojamilch

50 ml Kokosnussmilch

300 ml Sonnenblumenöl

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

Auf höchster Stufe mixen, Zitronensaft erst am Schluss mitmixen. 1 Stunde kühlstellen.

Im Kühlschrank 10 Tage haltbar!

### Veganer Mozzarella

Zubereitung:

275g naturbelassener Sojajoghurt

80 ml Rapsöl

1-2 TL Salz

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

120 ml Soja-Reis-Drink

Mixen und 24 Stunden bei Raumtemperatur „reifen“ lassen.

Anschließend in einen Topf geben und mit:

1 EL Würzhefeflocken  
3-4 EL Kartoffelmehl  
15g Argatine-Pulver  
100 ml ungesüßter Sojasahne

vermischen und zum Kochen bringen. 5-7 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Wenn die Masse zäh und glänzend ist, mit einem Eisportionierer in kaltes Salzwasser gleiten lassen. Mit dem Wasser zusammen in den Kühlschrank stellen und eine halbe Std abkühlen lassen. Dann ist der Mozzarella schnittfest. Im Salzwasser aufzubewahren.