

## Speisenauswahl VEGAN

Karotten-Walnuss-Aufstrich  
Pastinaken-Aufstrich  
Thai-Dressing  
Guacamole  
Paprikakäse  
Sesam Sauce  
Tahinisaucе  
Hummus

Nudelsalat  
Reissalat mit Radicchio  
Melanzanisalat  
Spinatsalat  
Thaisalat

Spargelsuppe  
Scharfe Tomatensuppe  
Zwiebelsuppe  
Thai-Suppe  
Maronissuppe  
Würzige Bohnensuppe

Tofu-Burger  
Mandel-Burger  
Walnuss-Burger  
Linsenburger  
Kokos-Reis + Fenchelgemüse  
Mandelreis mit scharfem Gemüse  
Salbei Polenta  
Zartweizen mit Stangensellerie  
Kartoffelteigstrudel  
Gemüsestrudel + Tahinisaucе  
Krautfleckerln einmal anders  
Linsen mit Bröselknödel  
Rotkraut mit Maroni + Kroketten  
Rosenkohl mit Senf-Vinaigrette  
Blumenkohl - Curry - Crunch  
Gebackener Karfiol  
Gemüsepfanne  
Schwammerlgulasch  
Ofenerdäpfel  
Falafel mit Tahinisaucе

Kokos-Vanille-Eis mit Kernöl  
Kiwisorbet  
Rhabarber-Crumble  
Apfelstrudel  
Palatschinken  
Obstkuchen  
Bananen-Buchteln  
Punschkräpferl

### Quellen:

Vegan in Topform, Brendan Brazier, Unimedica 2013  
Vegan in Topform – das Kochbuch, Brendan Brazier, Unimedica 2014  
Wiener Küche Vegan, Stadtbekannt Medien GmbH (Hg.), Holzbaum Verlag 2015

### **Karotten-Walnuss-Aufstrich**

100 g geriebene Karotte  
15 g Margarine  
100 g Tofu, natur  
1 EL Kapern  
25 g gehackte Walnüsse  
Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz

Karotten fein reiben und mit 1-2 EL Wasser in Margarine weichdünsten.

Tofu mit Karotten und Kapern gemeinsam pürieren.

Die gehackten Nüsse dazufügen und mit Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken.

Kalt stellen.

Kann auch als Fülle für Teigwaren verwendet werden.

### **Pastinaken-Aufstrich**

160 g Pastinaken  
Salz  
40 g Margarine  
Pfeffer aus der Mühle

Würfelig geschnittene Pastinaken in wenig gesalzenem Wasser gar kochen.

Überkühlen, pürieren, Margarine und Pfeffer einrühren, kalt stellen.

### **Thai-Dressing**

180 ml Sesamöl  
125 ml Sojasauce  
60 ml Olivenöl  
60 ml Limettensaft  
1 EL Ahornsirup (Reissirup)  
3 TL rote Chiliflocken  
1 TL Meersalz  
3 EL Cashewkerne, gehackt

Alle Zutaten in einem Standmixer pürieren.

### **Guacamole**

2 mittelgroße Avocados  
1 1/2 EL Zitronensaft  
½ TL Salz  
1 kl. Zwiebel

Avocados zusammen mit Zitronensaft und Salz mit der Gabel zerdrücken.

Die Zwiebel sehr fein hacken und unter das Avocadomus einrühren.

Passt auch als Vorspeise mit Chips.

### **Paprikakäse**

1 gelber Paprika, entkernt, grob geschnitten  
6 EL Pinienkerne  
3 ½ EL Hefeflocken  
1 TL Meersalz  
1 TL Estragon  
1 TL Olivenöl  
1 TL Apfelessig  
1 TL Agavensirup (oder Reissirup)  
1 kl. Knoblauchzehe

Alle Zutaten im Standmixer pürieren.

### **Sesam Sauce**

4 EL Sesamsamen, geröstet  
1 ½ EL Zitronensaft  
160 ml Wasser  
½ TL Salz  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Paprikapulver  
1/2 Dattel, entkernt (frisch oder getrocknet, eingeweicht)  
1 Prise Cayennepfeffer  
½ Bund Petersilie, gehackt

Alle Zutaten außer Petersilie im Stabmixer pürieren.  
Die Sauce in eine Schüssel geben und die Petersilie unterheben.

### **Tahinisauce**

2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
½ TL Meersalz  
2 EL Zitronensaft  
160 ml Wasser  
120 g Tahini

Knoblauch, Petersilie, Salz und Zitronensaft im Stabmixer pürieren.  
Wasser und Tahini hinzugeben und erneut pürieren.

Ist die Sauce zu dick, löffelweise Wasser zufügen bis die richtige Sämigkeit erreicht ist.

Hält sich gekühlt in einem verschlossenen Behälter bis zu 4 Tage.

Kann auch mit grünen Kräutern zubereitet werden.

### **Hummus**

360 g Kichererbsen, gekocht oder aus der Dose  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Tahini  
4 EL Zitronensaft  
½ TL Meersalz  
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen.  
Wasser  
Olivenöl

Alle Zutaten im Stabmixer pürieren, gegebenenfalls Wasser und Olivenöl zugeben.

### **Nudelsalat**

Gekochte Buchweizennudeln mit geröstetem Sesamöl, verdünnter Sojasoße und Salz abschmecken.  
Geröstete Sesamsamen darüber streuen.

Als Vorspeise gut geeignet.

### **Reissalat mit Radicchio**

Gekochter Reis, fein geschnittener Radicchio, klein geschnittene Grapefruit-Spalten mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz abmachen.

### **Melanzanisalat**

Melanzani in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten.  
Mit Wasser aufgießen und weich dünsten. Auskühlen lassen.  
Pfeffer, Kerbelgrün und Salz zufügen

### **Spinatsalat**

Spinat dämpfen, danach leicht ausdrücken.  
Noch heiß mit geröstetem Sesamöl, Sojasauce und Salz vermengen und geröstete Sesamsamen darüber streuen.

### **Thaisalat**

2 Portionen  
2 Handvoll grüne Salate  
75 g Ananas, fein gewürfelt  
50 g getrocknete Tomaten, eingeweicht und fein geschnitten  
1 Avocado in Scheiben  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
½ rote Paprika, in feine lange Streifen geschnitten  
75 g junges Kokosnussfleisch, in feine Streifen geschnitten  
6 EL Cashewkerne, gehackt  
125 ml cremiges Thai-Dressing (siehe Rezept)  
frischer Koriander zum Garnieren

Jeweils eine Handvoll Salatblätter in die Mitte zweier Teller geben.  
Ananas und Tomaten und Avocados darauf verteilen  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken  
Rote Paprika, Kokosnuss und Cashewkerne darauf legen.  
Mit cremigem Thai Dressing (siehe 3. Rezept) großzügig beträufeln  
und mit Koriandergrün garnieren

### **Spargelsuppe**

2 Portionen  
200 g grüner Spargel  
120 g Kartoffeln  
1 El Öl  
schwarzer Pfeffer  
Salz  
Zitronensaft  
1 Handvoll Cashewkerne, gemahlen

Vorbereiteten grünen Spargel in Stücke schneiden, Kartoffeln in kleine Würfel.

Gemüse in Olivenöl anrösten, mit heißem Salzwasser aufgießen und gar kochen.

Cashewkerne in einer kleinen Menge Suppe anrühren und anschließend zur Suppe geben.

Mit Pfeffer aus der Mühle und reichlich Zitronensaft abschmecken.

### **Scharfe Tomatensuppe**

2 Portionen  
20 g Ingwer  
400 g Tomaten  
1 EL Olivenöl  
Cayennepfeffer  
Salz  
1 TL Reissirup (oder Ahornsirup)  
Zitronensaft  
1 EL Kurkuma in Olivenöl angerührt

Ingwer schälen und fein schneiden, Tomaten zerkleinern.

Olivenöl erhitzen und Ingwer hell anlaufen lassen, Tomaten zufügen und mit Cayennepfeffer und Salz würzen.

Mit Wasser aufgießen und weichdünsten.

Reissirup zu den Tomaten geben, alles gemeinsam pürieren.

Mit Kurkuma, in etwas Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Diese Tomatensuppe verwandelt sich durch die Reduktion der Wassermenge in eine Tomatensoße, die hervorragend zum Salbeipolenta passt.

### **Zwiebelsuppe**

4 Portionen  
500 g weiße Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Margarine  
2 EL Mehl  
1 ¼ l Gemüsesuppe  
200 ml Weißwein (trocken)  
Salz  
Pfeffer  
(Hefeflocken)

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden  
Knoblauch pressen und mit Zwiebeln in Margarine langsam goldbraun braten.

Mit Mehl stauben und Gemüsesuppe und Weißwein aufgießen.

Etwa 5 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eventuell Hefeflocken in die heiße Suppe streuen

### **Thai Suppe**

2 Portionen als Hauptspeise  
1 Kartoffel (ca. 100 g)  
1 Karotte (ca. 50 g)  
60 g Petersilienwurzel  
10 g Ingwer  
4 frische Pilze (ca. 40 g)  
2 EL Olivenöl  
Salz  
120 g Zucchini (gelbe und grüne gemischt)  
30 g Glasnudeln  
200 g leichte Kokosmilch  
Cayennepfeffer  
1 EL Kurkuma in etwas Olivenöl angerührt  
reichlich frische Basilikumblätter

Kartoffel schälen und wie die Karotte und Petersilienwurzel in kleine Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken, Pilze klein schneiden.

Alles in Olivenöl gründlich durchrösten, mit Wasser aufgießen, salzen und halbgar kochen.

Zucchini würfeln, zur Suppe geben und fertig garen.

Glasnudeln nach Anleitung vorbereiten.

Die fertige Suppe mit Kokosmilch aufgießen, nochmals erwärmen, mit Cayennepfeffer, mit Kurkuma in Olivenöl und ev. Salz abschmecken.

Glasnudeln dazugeben und vor dem Servieren mit reichlich frischen Basilikumblättern verfeinern.

### **Maronisuppe**

3 Portionen  
500 ml Gemüsesuppe  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1-2 Karotten  
400 g Maroni (geschält und vorgekocht)  
2 EL Margarine  
ein Schuss Weißwein  
Salz  
Pfeffer  
Schnittlauch zum Garnieren

Zerkleinerte Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Maroni in Margarine kurz anbraten und mit Gemüsesuppe aufgießen und aufkochen. Sobald das Gemüse weich ist, alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauch garnieren.

### **Würzige Bohnensuppe**

4 Portionen  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
2 Knoblauchzehen  
3-4 Karotten  
3-4 Erdäpfel  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Gemüsesuppenwürfel  
400 g gekochte Bohnen  
1 roter Paprika, geschnitten  
1 Packung passierte Paradeiser  
1 Lorbeerblatt  
2-3 Gewürznelken  
2 TL Paprika, scharf  
Salz  
Pfeffer

Kleingeschnittene Zwiebel glasig anlaufen lassen.  
Gepressten Knoblauch hinzufügen.  
Karotten und geschälte Erdäpfel fein stückeln.  
Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.  
Alles gemeinsam leicht anbraten.  
Gemüsesuppenwürfel mit 1 L Wasser und den restlichen Zutaten hinzufügen und eine Weile kochen lassen, abschmecken.

### **Tofu-Burger**

2 Portionen  
10 g Ingwer  
100 g Austernpilze  
1 EL Olivenöl  
100 g Tofu  
1/2 TL Senf  
½ TL geriebener Kren (Meerrettich)  
1 TL Kapern  
1 TL Kurkuma in etwas Olivenöl angerührt  
Muskatnuss  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Cayennepfeffer  
Salz  
reichlich frische Petersilie  
25 g Walnüsse, gehackt  
50 g Semmelwürfel  
20 g Hafermark  
20 g Mehl  
3 EL Olivenöl

2 Burgersemmeln  
Salatblätter oder Ruccola

Ingwer und Austernpilze fein schneiden, in Öl anrösten und mit wenig Wasser weich dünsten.  
Zerkleinertes Tofu dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken.  
Kurz auskühlen lassen und pürieren.  
Gehackte Petersilie, Walnüsse und Semmelwürfel hinzufügen, zuletzt Hafermark und Mehl darunter kneten.  
Burger formen und in Olivenöl beidseitig etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie knusprig braun sind.  
Mit Salatblättern oder Ruccola zwischen die Semmelhälften legen.

### **Mandel-Burger**

2 Portionen  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
150 g Mandeln, gemahlen  
60 g Leinsamen, gemahlen  
2 EL Balsamicoessig  
½ EL Kürbiskernöl  
1 ½ EL Kokosöl oder Olivenöl  
Salz

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren.  
Burger formen.  
Roh servieren oder, falls eine gekochte Version gewünscht wird, leicht mit Kokosöl einfetten und 35 Minuten bei 150°C im Ofen backen oder bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldgelb braten und dabei einmal umdrehen.  
Auf Vollkornbrot mit würziger Beilagensauce (z.B. Thai-Dressing) und Salatblättern servieren.



### **Walnuss-Burger**

2 Portionen  
100 g Walnüsse, gemahlen  
80 g Hanfsamen, gemahlen  
2 EL Apfelweinessig  
2 EL Hanföl oder Kokosöl  
½ TL Basilikum  
½ TL Oregano  
Salz

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren.

Burger formen.

Roh servieren oder, falls eine gekochte Version gewünscht wird, leicht mit Kokosöl einfetten und 35 Minuten bei 150°C im Ofen backen oder bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldgelb braten und dabei einmal umdrehen.

Eventuell mit Mango-Chutney und Salatblättern servieren

### **Linsenburger**

4-6 Portionen  
2-3 EL Kokosöl zum Anbraten  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Karotte, geraspelt  
1 Stange Sellerie, fein gehackt  
1 ½ EL Balsamicoessig  
250 g rote Linsen, gekocht (etwa 100 ungekocht)  
2 EL Sonnenblumkerne  
3 EL Leinsamen fein gemahlen  
Salz  
Pfeffer

1 EL Kokosöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel, Karotte und Sellerie hinzugeben und anbraten, bis die Zwiebel glasig und die Gemüse weich sind. Essig einrühren, dann vom Herd nehmen und in eine große Schüssel geben.

Die restlichen Zutaten in die Pfanne geben, alles gut vermengen, die Linsen mit einer Gabel etwas zerdrücken. Gegebenenfalls mit Salz abschmecken. 20 Minuten kalt stellen, damit der Leinsamen aufgehen kann. 4-6 Burger formen.

Etwas Kokosöl bei schwacher Hitze in einer Bratpfanne erwärmen. Je niedriger die Temperatur, desto länger die Bratzeit und schöner die Kruste. Etwa 10 Minuten von beiden Seiten kross anbraten.

### **Kokos-Reis + Fenchelgemüse**

2 Portionen  
200 g Reis  
Salz  
20 g Margarine  
40 g Kokosflocken oder Kokoschips  
½ TL Kardamom

Den Reis in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.  
Margarine schmelzen, Kokosflocken mit Kardamom darin sanft erwärmen.  
Reis abseihen und zur Kokosflockenmischung geben, gut durchrühren  
und zugedeckt durchziehen lassen.

### **Fenchelgemüse**

2 Portionen  
1 Fenchelknolle  
75 g Karotten  
10 g Ingwer  
150 g Kirschparadeiser  
2 EL Olivenöl  
Thymian  
Salz  
15 g Pinienkerne

Fenchel und Karotten in mittelgroße Würfel schneiden.  
Salzwasser erhitzen, Karotten und Fenchel darin bissfest kochen.  
Abseihen.  
Ingwer fein hacken.  
Olivenöl erhitzen, das gekochte Gemüse mit den Kirschtomaten und dem  
Ingwer darin kräftig durchrösten.  
Mit Thymian und Salz abschmecken.  
Pinienkerne ohne Fett anrösten und darüber streuen.  
Dazu den Kokos-Reis servieren.

### **Mandelreis mit scharfem Gemüse**

2 Portionen  
200 g Reis  
3 Gewürznelken  
1 Rosmarinzweig  
Salz  
180 g Zucchini  
180 g Kürbis  
15 g Ingwer  
1 EL Olivenöl  
1 EL Kapern  
Pfeffer aus der Mühle  
Cayennepfeffer  
Salz  
30 g geschälte Mandeln  
1 EL Margarine  
1 EL Olivenöl

Reis mit Gewürznelken und Rosmarin in Salzwasser bissfest kochen.  
Gemüse klein schneiden, Ingwer fein hacken und in Olivenöl anbraten.  
Kapern zufügen, würzen und mit wenig Wasser weich dünsten.  
Das fertige Gemüse mit dem Schneebesen gut durchrühren.  
Den Rosmarinzweig und die Gewürznelken aus dem gekochten Reis entfernen und die halbierten Mandeln hinzufügen.  
Margarine mit Olivenöl erhitzen und Mandelreis darin gut anbraten.  
Eventuell mit Salz abschmecken.  
Das Gemüse auf dem Reis anrichten.

### **Salbei Polenta**

3 Portionen  
250 ml Wasser  
125 g Polenta  
Salbeiblätter  
Muskatnuss  
½ TL Reissirup (oder Ahornsirup)  
Salz  
15 g Margarine  
Olivenöl für die Form

Das Wasser salzen und zum Kochen bringen, die Polenta einkochen, auf kleinster Flamme zugedeckt ausquellen lassen.  
Salbeiblätter hinzufügen, mit Muskatnuss, Reissirup und Salz abschmecken.  
In die fertigen Polenta die Margarine einrühren und gut vermischen.  
Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, die Masse einfüllen und 5-10 Minuten in das auf 175° vorgeheizte Backrohr stellen.  
In Schnitten geteilt servieren.

Eventuell mit Tomatenscheiben und schwarzen Oliven belegt und Hefeflocken bestreut ins vorgeheizte Backrohr schieben.

### **Zartweizen mit Stangensellerie**

2 Portionen  
120 g Zartweizen  
Salz  
200 g Stangensellerie (Bleichsellerie)  
20 g Ingwer  
4 frische Pilze, (z. B. Austernpilze)  
1 EL Olivenöl  
2 TL Kapern  
½ TL Kren  
Muskatnuss  
Thymian  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
160 g Zucchini  
2 EL Olivenöl  
1 EL Kurkuma, in Olivenöl angerührt  
reichlich Koriandergrün

Zartweizen in gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen und anschließend das Wasser abgießen.

Stangensellerie, Ingwer und Pilze klein schneiden, im Olivenöl kräftig durch rösten, mit heißem Wasser aufgießen, würzen und halb gar dünsten.

Zucchini fein schneiden und mit dem gekochten Zartweizen und dem Selleriegemüse gemeinsam fertig garen.

Das Gemüse-Pilzgericht mit Kurkuma in etwas Olivenöl und reichlich frischen Korianderblättern geschmacklich abrunden.

Zartweizen kann auch durch Quinoa oder ganzen Buchweizen ersetzt werden.

### **Kartoffelteigstrudel**

2 große Portionen  
250 g gekochte Kartoffel  
50 g Margarine  
175 g Mehl  
Muskatnuss  
TL Salz  
250 g rohe Kartoffel  
Majoran  
reichlich Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
1-2 EL Olivenöl

Die gekochten Kartoffeln zerstampfen und mit Margarine, Mehl, Muskatnuss und Salz zu einem Teig verarbeiten.

Die rohen Kartoffel grob reiben und mit Majoran, Pfeffer und Salz würzen.

Den Teig ausrollen und das mittlere Drittel mit geriebenen Kartoffeln belegen.

Die verbliebenen Teigflächen über die Fülle legen und die Enden zusammendrücken.

Mit Olivenöl bestrichen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 3/4 Stunden backen. Eventuell mit Sauerkraut servieren.

Auch kalt, in Scheiben geschnitten, fürs kalte Büffet geeignet.

### **Gemüsestrudel und Tahinisauc**

3 Portionen  
1 Packung Strudelteig  
1 Packung Mischgemüse (Erbsen, Mais...)  
1 Zucchini  
2 Spitzpaprika  
2 Karotten  
2 Tomaten  
1 Bd. Petersilie  
Sonnenblumenöl  
Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer

Gemüse in einer Pfanne ca. 10 Min dünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf dem Strudelteig verteilen, diesen eingerollt ca. 30 Min bei 200° backen.

### **Krautfleckerln einmal anders**

2 Portionen  
300 g Chinakohl  
10 g Ingwer  
2 EL Olivenöl  
Kümmel  
Pfeffer  
Salz  
200 g Fleckerln  
geröstete Sonnenblumenkerne zum Garnieren

Chinakohl in Streifen schneiden, Ingwer fein hacken.

Beides in Olivenöl anbraten, bei Bedarf mit Wasser aufgießen, würzen und fertig dünsten.

Fleckerln in Salzwasser bissfest kochen und abseihen.

Danach die Fleckerln zum fertigen Chinakohl geben, durchrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

Mit reichlich schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

### **Linsen mit Bröselknödel**

4 Portionen

#### Für die Linsen:

2 EL Ingwer, gehackt  
Sonnenblumenöl  
440 g gekochte braune Linsen  
ca. 9 EL Kochwasser  
2 Petersilienwurzeln, geraffelt  
200 ml Hafermilch  
2 Lorbeerblatt  
4 EL Senf  
40 g Cashewkerne, gemahlen  
Salz

#### Für die Bröselknödel:

3 EL Leinsamen  
9 EL Wasser  
1 EL gehackte Petersilie  
50 g Margarine oder Öl  
250 g Semmelbrösel  
250 ml Hafermilch  
ca 50 g Mehl  
Muskatnuss  
Pfeffer  
Salz

Den Ingwer in einer Pfanne in Sonnenblumenöl anschwitzen. Linsen, Wasser, Petersilienwurzel, Hafermilch, Lorbeerblatt, und Salz hinzugeben und zum Köcheln bringen. Nach etwa 3-4 Minuten Senf und Cashewkerne untermischen. Etwa 8-10 Min. sanft köcheln, danach abschmecken.

Für die Knödel Leinsamen mit Wasser vermischen und ruhen lassen. Die Petersilie darunter rühren  
Anschließend das Gemisch zu den Semmelbröseln dazugeben.  
Die Leinsamen, das Mehl und die Hafermilch mit etwas Salz Muskatnuss und Pfeffer würzen und ebenso dazu geben.  
Mit den Händen gut durchmischen und 15 Min stehen lassen.  
Kugeln formen und nochmals einige Minuten rasten lassen.  
In siedendem Wasser für 12 Minuten ziehen lassen.

### **Rotkraut mit Maroni und Kroketten**

6 Portionen  
1 kg Rotkraut, in Streifen geschnitten  
1 Zitrone  
heißes Salzwasser  
1 Zwiebel, würfelig geschnitten  
3 EL Rapsöl  
1 TL Zucker (1 TL Reissirup)  
250 ml Weißwein  
200 g geschälte Maroni  
1 Apfel  
Salz  
Pfeffer

#### Für die Kroketten:

1 kg festkochende Kartoffel, sehr weich gekocht  
50 g Kartoffelstärke  
Salz  
Sonnenblumenöl

Rotkraut mit Zitronensaft in heißem Wasser ca. 3 Min kochen, gut abtropfen lassen.  
Zwiebel in Öl anbraten, Zucker, Wein und etwas Pfeffer sowie die grob zerkleinerten Maroni hinzufügen und 3 Min bei kl. Hitze kochen. Gewürfelten Apfel weitere 3 Minuten mitkochen.  
Nun Rotkraut hinzufügen und etwa 20 Min. kochen lassen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kroketten die geschälten heißen Kartoffel zerstampfen, Kartoffelstärke und Salz dazugeben und zum Teig verrühren.  
Daumendicke Rollen formen und Stücke abschneiden.  
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kroketten goldbraun braten.

### **Sautierter Rosenkohl mit Senf-Vinaigrette**

1 Schalotte fein gehackt  
2 Stängel Estragon, gehackt  
60 ml Champagneressig  
150 g körniger Senf  
Zitronensaft  
Salz

Alle Zutaten miteinander verquirlen. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen.

450 g Rosenkohl (halbiert oder geviertelt)  
Olivenöl zum Sautieren  
Salz

Rosenkohlröschen in kochendem Salzwasser blanchieren, bis sie al dente sind.  
Abschrecken und trocken tupfen  
Den Rosenkohl in einer sehr heißen Pfanne in Olivenöl sautieren.  
Mit Vinaigrette vermengt und mit Salz abgeschmeckt servieren.

### **Gebackener Karfiol**

4 Portionen  
600 ml Gemüsesuppe  
1 Karfiol  
Saft einer halben Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
1 kl. Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Margarine  
2 EL Mehl  
Muskatnuss  
½ TL mittelscharfer Senf  
2 EL Hefeflocken  
3 EL frische, gehackte Petersilie  
3 EL Semmelbrösel

Karfiol in mittelgroße Röschen teilen und in Gemüsesuppe, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ca. 10 Minuten köcheln lassen. Karfiolröschen heraussieben, Suppe aufheben. Zwiebel glasig andünsten. Das Mehl kurz mitrühren. Alles unter ständigem Rühren mit der Gemüsesuppe aufgießen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Senf und Hefeflocken abschmecken. Petersilie einrühren. Die Karfiolröschen in einer befetteten Auflaufform mit dieser Sauce übergießen. Die Semmelbrösel gleichmäßig über den Karfiol streuen. Bei 200° ca 20. Minuten backen.

### **Karfiol - Curry - Crunch**

1 kg Karfiolröschen  
Salz  
30 g Mandeln, geröstet  
20 g Amaranth, gepoppt  
4 EL Olivenöl  
60 g weißes Mandelmus  
1 TL Currypulver  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas Basilikum zum Garnieren

Die Karfiolröschen ca. 6 Minuten in kochendem Salzwasser zugedeckt garen, anschließend abseihen und abtropfen lassen. Mandeln hacken, mit Amaranth, 2 EL Olivenöl und etwas Salz mischen. Mandelmus mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Wasser mischen. Diese Masse kurz erhitzen und Wasser zufügen, falls das Mandelmus zu sehr eindickt. Karfiolröschen mit 2 EL Olivenöl vermischt auf einem Teller platzieren. Amaranthmix darüber streuen und Currysoße darauf verteilen. Abschließend mit Basilikum garnieren.



### **Gemüsepfanne**

1 EL Kokosöl  
½ Zwiebel, gehackt  
2 Zucchini, zerkleinert  
1 Handvoll Pilze, geschnitten  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
420 g Kichererbsen, gekocht  
1 große Tomate, püriert (etwa 125 ml Flüssigkeit)  
1 TL Palmzucker (oder Reissirup)  
1 Zitrone  
2 EL frische Minze, gehackt  
1 EL frischer Origano, gehackt  
2 EL frische Petersilie, gehackt und etwas mehr zum Garnieren  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken  
Nurreis oder Quinoa, gekocht als Beilage

Kokosöl sanft erwärmen und in einer Bratpfanne Zwiebel, Zucchini und Pilze 3 - 4 Minuten braten.

Knoblauch einrühren, eine Minute weiter garen.

Nun Kichererbsen, Tomatenpüree und Palmzucker hinzufügen und den Saft einer halben Zitrone darüber pressen.

Zum Köcheln bringen, dann die Hitze reduzieren und die frischen Kräuter einrühren. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einem Reis- oder Quinoabett warm servieren.

### **Schwammerlgulasch**

2 Portionen  
500 g Schwammerl, klein geschnitten  
300 ml Gemüsesuppe  
100 ml Rotwein  
1 Zwiebel, klein geschnitten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Paradeismark  
2 EL Kartoffelstärke  
½ TL gemahlener Kümmel  
3 EL Sonnenblumenöl  
Pfeffer  
Salz

Schwammerl in Öl scharf anbraten und nach etwa 2 Minuten den Zwiebel dazugeben und die Knoblauchzehe hineinpressen.

Ist der Zwiebel glasig, kommen das Paradeismark und der Kümmel hinzu.

Kurz weiterbraten, mit Kartoffelstärke stauben und mit Rotwein ablöschen.

Gut durchrühren und die Flüssigkeit ein bisschen einkochen lassen.

Anschließend die Gemüsesuppe dazugeben und alles unter ständigem Rühren weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Wenn eine cremige Konsistenz erreicht ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Ofenerdäpfel**

3 große Erdäpfel  
1 Paradeiser, klein gewürfelt  
3 große Champignons, fein geschnitten  
1/2 Zwiebel, fein gehackt  
3 Knoblauchzehen  
100 ml Rapsöl  
Petersilie  
Basilikum  
Thymian  
Pfeffer  
Salz

#### Für die Sauce:

250 g Soja Joghurt  
Schnittlauch  
Pfeffer  
Salz

Die Erdäpfel kochen, aber nicht zu weich.  
Paradeiser, Champignons, Zwiebel, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.  
Die restlichen Zutaten mit dem Öl vermischen.  
Die Erdäpfel in der Mitte so einschneiden, dass genug Platz für die Füllung ist.  
Die vermengten Zutaten hineinfüllen, das gewürzte Öl darüber träufeln.  
Im Backrohr bei 220° etwa 10 Minuten backen.  
Mit Schnittlauchsauce anrichten.

### **Falafel mit Tahinisauc**

250g gekochte Kichererbsen, gut abgewaschen  
1 Zwiebel, gehackt  
3 Knoblauchzehen, gepresst  
3 EL Petersilie, gehackt  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Koriander, gemahlen  
½ TL Kurkuma  
Pfeffer  
Salz  
Mehl nach Bedarf  
1 TL Backpulver  
Öl zum Frittieren

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem Teig vermengen und kl. Kugeln formen.  
Diese in Öl frittieren.

### **Kokos-Vanille-Eis mit Kernöl**

1 Vanilleschote  
200 ml Kokosmilch  
80 g Reissirup (oder Ahornsirup)  
1 EL Kokosmehl  
Kernöl zum Beträufeln

Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messerrücken herausschaben.

Kokosmilch mit Reissirup und Kokosmehl gut verrühren und sanft erhitzen, sodass die Zutaten gut binden.

Vom Herd nehmen und das Vanillemark dazufügen.

Die Mischung im kalten Wasserbad abkühlen.

In ein möglichst großes, flaches Gefäß füllen und in das Gefrierfach stellen. Um die Cremigkeit zu erhöhen, sollte man am besten in Abständen von 30 Minuten, umrühren.

Vor dem Servieren mit Kernöl beträufeln.

### **Kiwisorbet**

3 Kiwi  
75 ml Zitronensaft  
75 ml Wasser  
100 g Reissirup (oder Ahornsirup)

Kiwi schälen und pürieren.

Zitronensaft, Wasser und Reissirup mit dem Kiwipüree gut verrühren, und die Masse im Tiefkühlfach gefrieren lassen.

Während des Gefrierens mehrmals (in Abständen von 30 Minuten) umrühren, damit das Sorbet geschmeidig bleibt.

### **Rhabarber-Crumble**

4 Portionen  
250 g Rhabarber  
1 Banane  
4 EL Zucker  
40 g Margarine  
60 g Mehl  
Zimt  
50 g Zucker

Rhabarberstangen schälen, in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, Banane schälen und in Scheiben schneiden. Rhabarber und Bananenscheiben in eine kleine Auflaufform geben und Zucker darüber sträuen.

Die Margarine mit Mehl, Zimt und Zucker zu Streuseln verbröseln.

Das Rhabarber-Bananengemisch mit Streusel belegen und bei ca. 200 ° backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Für ein Crumble kann man beliebiges Obst (z. B. Marillen, Pfirsiche, Pflaumen) in eine Auflaufform schichten und dicht mit Streusel bedecken. Bei den meisten Früchten entfallen dann die 4 EL Zucker, da die Streusel süß genug sind.

## **Apfelstrudel**

### Für den Teig

150 g Mehl  
Salz  
½ TL Apfelessig  
2 EL Öl  
75 ml Wasser  
Mehl für die Arbeitsfläche

### Für die Füllung

40 g Rosinen  
3 cl Rum  
1 kg Äpfel  
½ Zitrone, Saft  
½ EL Zimt  
1 EL Vanillezucker  
Muskatnuss  
40 g Zucker  
4 EL Semmelbrösel  
40 g Margarine

Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Strudelteig kneten, ruhen lassen.

Den Teig ausziehen und 2/3 der Fläche mit der Füllung belegen und bei Mittelhitze backen.

## **Palatschinken**

### Für den Teig:

150 ml Hafermilch  
130 ml Mineralwasser, prickelnd  
150 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 EL Maisstärke  
1/3 TL Backpulver  
Öl zum Braten  
2 EL Staubzucker

### Für die Füllung:

150 g Haselnüsse, gerieben  
150 ml Hafermilch  
½ P Vanillezucker  
1 Prise Zimt  
1 EL Zucker

Für die Füllung die Hafermilch mit den restlichen Zutaten gut verrühren und aufkochen.

### **Obstkuchen**

500 g Obst nach Wahl, in mundgerechte Stücke zerkleinert  
100 g weiche Margarine  
2 TL Vanillezucker  
etwas Rumaroma  
1 Pr. Salz  
100 g Zucker  
170 ml Hafermilch  
Saft und Schale einer Zitrone  
250 g Mehl  
½ P Backpulver  
2 EL Staubzucker

Margarine mit Zucker, Vanillezucker, Rumaroma und Salz schaumig rühren.

Die restlichen Zutaten unterrühren und alles in eine vorbereitete Springform geben.

Den Teig mit Obst belegen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 170° Umluft 40 Min backen. Abgekühlt mit Staubzucker bestäuben.

### **Bananen-Buchteln**

2 Bananen  
6 EL Reissirup (oder Ahornsirup)  
ca. 140 ml warmes Wasser (hängt von der Größe der Bananen ab)  
1 TL Vanilleextrakt (oder Vanillezucker)  
25 g Margarine  
500 g Mehl  
1 P. Trockenhefe  
Zimt  
1/2 TL Salz  
ca. 25 g zerlassene Margarine zum Backen

Die Bananen klein schneiden und pürieren.

Reissirup, Wasser, Vanille und Margarine dazugeben und alles gut verrühren.

Mehl, Trockenhefe, Zimt und Salz vermengen und mit den anderen Zutaten zu einem geschmeidigen Germteig verkneten.

Diesen 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Danach den Teig nochmals durchkneten und eine Rolle formen.

In 20 Stücke teilen, diese in die zerlassene Margarine tauchen (damit sich die Buchteln nach dem Backen leichter voneinander lösen) und nebeneinander in eine Auflaufform mit zerlassener Margarine legen.

Weitere 30 Minuten zugedeckt gehen lassen und im vorgeheizten Backrohr bei 175° hell (30 - 40 Minuten) backen.

Noch warm von einander lösen und mit Vanillesoße (aus Hafermilch, Zucker, Vanillepuddingpulver) genießen.

## **Punschkrapfen**

8 Stück  
190 g Mehl  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
20 g Speisestärke  
8 g Backpulver  
1 EL Vanillezucker  
Schale einer Zitrone  
240 ml Mineralwasser, prickelnd  
30 g Rapsöl  
2 TL Apfelessig

### Punschmasse:

150 g Marillenmarmelade,  
3 cl Rum  
20 ml Orangensaft  
1 EL Orangenabgeriebenes  
40 g Kakaopulver

### Glasur:

400 g Staubzucker  
3-6 EL Weichselsaft

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.  
Mineralwasser, Apfelessig und Rapsöl mischen und dazugeben.  
Gut verrühren und den Teig auf einem vorbereiteten Backblech bei 170° Umluft 20 - 25 Minuten backen.  
Den ausgekühlten Teig in 2 ca. 10 x 20 große Stücke schneiden und auf je einer Seite mit Marillenmarmelade bestreichen.  
Den Rest des Teiges zerkleinern und mit Marillenmarmelade, Rum und Orangensaft kurz aufkochen, umrühren und 30 Minuten ziehen lassen.  
Kakaopulver und Orangenzeste dazurühren.  
Die Punschmasse auf einen Teigstreifen auftragen und den zweiten Teigstreifen (Marmeladeseite nach unten) darauf platzieren.  
Die Punschkrapfen in acht gleich große Würfel schneiden und auf ein Glasiergitter geben.  
Für die Glasur den Staubzucker sparsam mit Weichselsaft vermischen, sodass eine zähflüssige Glasur entsteht.  
Die Punschkrapfen damit glasieren, bei Bedarf wiederholen.