

Rezeptsammlung

Der Klimaliste RLP e.V:

2021



Vegane Puddingplätzchen

12 Plätzchen 30 Minuten (+ 30 Min. Kühlzeit, + 12 Min. Backzeit)

Zutaten

Für den Teig:

- 150 g Weizenmehl Typ 405
- 50 g Puderzucker
- 36 g Vanillepuddingpulver (z.B. von Byodo)
- 8 g (1.5 TL) Vanillezucker
- 130 g vegane kalte Butter

Zubereitung

- ❖ In einer Schüssel Weizenmehl, Puderzucker, Vanillepuddingpulver und Vanillezucker vermischen. Vegane Butter hinzugeben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- ❖ Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Zwölf gleich große Kugeln à 30 g aus dem Teig formen und diese auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
- ❖ Die Teigkugeln mit einer Gabel flach drücken, sodass das typische Muster auf den Puddingplätzchen entsteht. Die Plätzchen ca. 10 - 12 Minuten bei 180°C Umluft auf mittlerer Schiene backen.
- ❖ Plätzchen aus dem Ofen nehmen.
Abkühlen lassen und am besten in einem luftdichten Behälter aufbewahren

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Bethmännchen

15 Minuten (+ 20 Min. Backzeit)

Zutaten

Für den Teig:

50 g Weizenmehl Typ 405

150 g Puderzucker

150 g gemahlene Mandeln

600 g Marzipan

4 EL Pflanzenmilch

ganze Mandeln geschält zum Dekorieren

Zubereitung

- ❖ Bis auf die ganzen Mandeln alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
- ❖ Walnussgroße Kugeln formen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen
- ❖ Auf jede Kugel eine Mandel drücken
- ❖ Bei 150 Grad Ober-/Unterhitze ca. 15 bis 20 Minuten backen.
- ❖ Vorsicht, brennt leicht an. Nur solange backen, bis eine leichte Bräunung entsteht. Beim Abkühlen werden diese dann fest.

entnommen

ZeroWasteDeutschland

Einfacher Haselnussstollen

30 Minuten (+ 45 Min. Gehzeit +20 Min. Ruhezeit +40 Min. Backzeit)

Zutaten

Für den Teig:

2 ½ Tassen Weizenmehl Typ 405

1 Pck Trockenhefe

¼ Tasse Zucker

¼ TL Salz

8 EL Öl

½ - ¾ Tassen Wasser

Für die Füllung:

3 Tassen gemahlene Haselnüsse

½ Tassen Zucker

1 Handvoll Rosinen

1 geriebener Apfel

evtl 1 Schuss Rum o.ä.

Zubereitung

- ❖ Für den Teig alle trockenen Zutaten vermengen, dann die flüssigen dazu geben.
- ❖ Geschmeidig kneten, 45 Min. warm und zugedeckt gehenlassen.
- ❖ Für die Füllung die Zutaten mit 1 Tasse heißem Wasser vermengen.
- ❖ Teig ausrollen, möglichst rechteckig
- ❖ Mit der Füllung bestreichen, rollen und noch einmal 20 Min. warm gehen lassen.
- ❖ Bei 180 Grad 30 bis 40 Min. backen

entnommen

Vegan, regional, saisonal von Lisa Pfleger

Weihnachtstollen mit selbst gemachtem Orangeat

45 Minuten (+ 3 Std Gehzeit + 2 Std. Ruhezeit + 1 Std. Backzeit)

Zutaten

Für das Orangeat

2 Bio Zitronen

120 g Zucker

Für den Stollen

700g Weizenmehl 1050

300g Weizenmehl Vollkorn

200g Zucker

3 Päckchen Trockenhefe

300g Margarine (z.B. Haferblock von Cow Cow oder Alsan)

Hafermilch lauwarm

700g Rosinen

Zubereitung:

❖ Für das Orangeat:

Schale der Bio-Orangen ganz klein schneiden, mit ca.1/2l Wasser und dem Zucker aufkochen und das Wasser verkochen lassen. Dies ergibt ca. 160–180g Orangeat. Kann man im Schraubglas im Kühlschrank längere Zeit aufbewahren.

❖ Die Zutaten, bis auf die Rosinen und das Orangeat, vermengen und kneten.(Hafermilch nach Bedarf zugeben)

❖ Dann Rosinen und das Orangeat dazu geben und nochmal durchkneten. Bei Bedarf noch mehr Hafermilch begeben

❖ Den Teig warm stellen und ca. 3 Stunden gehen lassen.

❖ Dann formen, auf das Blech legen und nochmal 1 – 2 Stunden gehen lassen.(wenn der Teig zu viel Flüssigkeit enthält, verliert er die Form)

- ❖ 1 Std bei 160° Umluft mittlere Schiene backen. Am besten mit Backpapier abdecken, damit die Rosinen nicht verbrennen. 10 Minuten vor Backende das Papier abnehmen, falls der Teig noch nicht gebräunt ist.

(ich benutze oft „gerettete“ Alufolie zum Abdecken, die ich zum x.Mal benutzt habe und vorher ungewollt bekommen hatte ...)

von Connie

aus der Community

Rote Bete Zitrusalat

20 Minuten 4 Personen

Zutaten

Für den Salat:

1 rote Bete (roh)
2 Orangen
1 Grapefruit
10 g frische Minze
4 EL Mandelsplitter

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Agavendicksaft
0.5 TL Senf
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- ❖ Die Schale der Orangen und Grapefruit mit einem Messer abschneiden, sodass möglichst wenig vom weißen Teil der Schale an ihnen bleibt.
Rote Bete waschen, bei Bedarf schälen (wenn sie sehr dreckig ist) und die Bete danach mit einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schneiden.
- ❖ Orangen-, Grapefruit- und Rote Bete Scheiben auf einem großen Servierteller verteilen.
- ❖ Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, Agavendicksaft und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über dem Salat verteilen.
- ❖ Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten, bis sie goldbraun sind.
Danach zusammen mit frischen Minzblättern ebenfalls auf dem Salat verteilen

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Radieschensalat mit Fenchel & Rettich

1 große Schüssel

20 Minuten

Zutaten

1 Rettich

1 Bund Radieschen

1 Fenchel

1 Bund Schnittlauch

FÜR DAS DRESSING

3 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1 EL Apfelessig

1 TL süßer Senf

Salz

Zubereitung

Schneidet euer Gemüse zunächst klein: Die Radieschen in dünne Scheiben, den Fenchel in dünne Streifen und den Rettich könnt ihr mit einem Sparschäler in lange, dünne Scheiben schneiden. Alternativ geht's natürlich auch mit dem Messer. Und wer heute ganz verrückt drauf ist, darf auch alles würfeln.

Den Schnittlauch in kleinste Ringe schneiden.

Verrührt Rettich, Radieschen und Fenchel in einer großen Schüssel miteinander.

Rührt alle Zutaten für das Dressing zusammen, schmeckt mit Salz und Pfeffer ab und gießt das Dressing anschließend über den Salat. Zum Schluss noch den Schnittlauch dazugeben und alles gut umrühren. Schon ist der Salat fertig!

Chicorée-Feldsalat mit Birne, Kaki und Knödel-Croûtons

45 Minuten 4 Personen

Zutaten

Für den Salat:

150 g Feldsalat

1 Chicorée

1 Kaki

1 Birne

Schwarzkümmelsamen zum Servieren

Für die karamellisierten Walnüsse:

50 g Zucker

50 g Wasser

100 g Walnüsse

Für die Schalotten-Vinaigrette:

2 Schalotten

6 EL Olivenöl

2 EL dunkler Balsamicoessig

1 EL körniger Senf

1 TL Ahornsirup (oder Agavendicksaft oder Zucker)

Wasser

Salz

Pfeffer

Für die Knödelcroûtons:

6 Knödel oder Klöße vom Vortag (oder frische Gnocchi)

ca. 100 g Semmelbrösel

vegane Butter zum Braten

Zubereitung:

- ❖ Für den Salat den Feldsalat putzen und Chicorée erst halbieren und dann in dünne Streifen schneiden. Kaki und Birne in kleine Würfel schneiden. Alle geschnittenen Zutaten direkt auf Serviertellern oder einer großen Salatplatte verteilen.

...

- ❖ Die Schalotten schälen und fein würfeln. Zusammen mit Olivenöl, dunklem Balsamicoessig, körnigem Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben. Kräftig schütteln, bis sich alles vermischt hat. Die Vinaigrette anschließend erneut abschmecken und etwas Wasser dazugeben, wenn sie etwas dünnflüssiger sein soll.
- ❖ Für die karamellisierten Walnüsse zuerst Zucker und Wasser in einer Pfanne erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Die Walnüsse in die Pfanne geben und unter Rühren erhitzen, bis die Zuckermischung die Nüsse ummantelt, einkocht und dann karamellisiert. Das kann gut und gerne 10 Minuten dauern – die Nüsse werden oft zuerst matt und dann wieder glänzend. Die karamellisierten Nüsse vorsichtig auf Backpapier legen (Achtung, heiß!) und abkühlen lassen. Anschließend etwas kleiner hacken.
- ❖ Knödel oder Klöße vom Vortag vierteln oder in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend rundum in Semmelbröseln wenden – sollten die Knödel zu trocken sein, vorher mit etwas Wasser befeuchten. Vegane Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die panierten Knödel darin rundum anbraten, bis sie gebräunt sind.
- ❖ Erst kurz vor dem Servieren die Vinaigrette zum Salat geben und vermengen. Die Knödel-Croûtons und karamellisierten Walnüsse darauf verteilen und den Salat mit Schwarzkümmelsamen bestreuen.

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Simple Pilzsuppe mit drei Pilzsorten

50 Minuten 4 Personen

Zutaten

300 g Champignons
200 g Kräuterseitlinge
20 g getrocknete Steinpilze
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 Kartoffeln
100 ml veganer Weißwein
100 ml vegane Kochsahne
1 TL getrockneter Oregano
5 Zweige Thymian
1 l Wasser
Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

- ❖ Getrocknete Steinpilze in einer Schüssel mit ca. 500 ml heißem Wasser übergießen und mind. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend über ein Sieb abgießen, aber die Brühe unbedingt auffangen.
- ❖ Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Champignons und Kräuterseitlinge ebenfalls klein schneiden.
- ❖ Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und zunächst Schalotten und Knoblauch ca. 2-3 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig werden. Anschließend Kartoffeln, Champignons, Kräuterseitlinge, eingeweichte **Steinpilze**, Thymian- und Oreganoblätter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten anbraten.
- ❖ Mit Weißwein, der aufgegangenen Steinpilzbrühe und ca. 500 ml Wasser auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- ❖ Die Pilzsuppe glatt pürieren, pflanzliche Sahne unterrühren, nochmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ihr könnt an der Stelle auch noch mehr Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

- ❖ Wer mag, kann auch ein paar der Pilze vorher beiseitelegen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten, bis sie gut gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Servieren auf die fertige Pilzsuppe geben.

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Wirsingsuppe

20 Minuten 4 Personen

Zutaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

etwas Öl

6 Tassen geschnittener Wirsing

4 große Kartoffeln

Salz

Zubereitung

- ❖ Zwiebeln und Knoblauch würfeln, anschwitzen.
- ❖ Kartoffeln schälen, würfeln.
- ❖ Die Kartoffeln mit dem Wirsing zu den Zwiebeln und kurz andünsten.
- ❖ 6 Tassen Wasser dazu geben, ca. 10 Minuten köcheln lassen (bis alles weich ist).
- ❖ Suppe pürieren und mit Salz abschmecken.

entnommen

Vegan, regional, saisonal von Lisa Pflieger

Cremige Polenta mit Rosenkohl & Rote Bete

30 Minuten 4 Portionen

Zutaten

Für die Polenta:

260 g Polenta/Maisgrieß
500 ml pflanzliche Sahne
800 ml Gemüsebrühe
2 EL Hefeflocken
Salz
Pfeffer

Für das Ofengemüse:

400 g Rosenkohl
2 große rohe Rote Beten
2 Zwiebel
6 Zweige Rosmarin
Olivenöl zum Einfetten
Salz
Pfeffer

Für das Kräuteröl:

20 g Petersilie
10 g Basilikum
10g Schnittlauch
100 ml Olivenöl
2 EL Agavendicksaft
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- ❖ Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die äußeren Blätter des Rosenkohls entfernen und den Strunk etwas kürzen. Im Anschluss die Köpfe waschen und halbieren. Rote Bete waschen und

klein schneiden (die Stücke sollten in etwa so groß sein wie der Rosenkohl). Die Zwiebel schälen und vierteln.

- ❖ Das geschnittene Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin waschen und ebenfalls auf das Backblech legen. Ca. 20-30 Minuten bei 180°C auf mittlerer Stufe backen.
- ❖ In der Zwischenzeit für das Kräuteröl Petersilie, Basilikum und Schnittlauch grob hacken. Olivenöl, gehackte Kräuter, Agavendicksaft und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Kräuteröl beiseitestellen.
- ❖ Für die Polenta die pflanzliche Sahne und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen. Maisgrieß (Polenta) unter Rühren hinzugeben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend vom Herd nehmen und auf Serviertellern verteilen.
- ❖ Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf der Polenta verteilen und mit Kräuteröl servieren.

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Gebackener Blumenkohl

mit Kartoffelbrei & veganer Bratensauce

60 Minuten 4 Personen (Bratensauce im nächsten Rezept)

Zutaten

frische Petersilie

Blumenkohl-Braten

1 Blumenkohl

2 EL Öl

2 EL Senf

1 EL Tomatenmark

2 EL Sojasoße

1 EL Zitronensaft

1 EL Agavendicksaft

1 TL Zwiebelpulver

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Thymianpulver

Salz

Pfeffer

Karotten

12-15 Karotten mit Grün

1 EL weißer Zucker

1 EL pflanzliche Butter

Salz

Pfeffer

Kartoffelbrei

800 g mehlig Kartoffeln

100 ml pflanzliche Milch

3 EL pflanzliche Butter

Salz

Pfeffer

Muskat

Zubereitung

Blumenkohl

- ❖ Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- ❖ Alle Zutaten für die Marinade miteinander vermengen.
- ❖ Den Blumenkohl waschen, die Blätter und den Strunk entfernen und den Blumenkohl auf ein Backblech mit Backpapier platzieren.
- ❖ Mit einem Pinsel ungefähr die Hälfte der Marinade auf dem Blumenkohl verteilen und bei 180°C Umluft auf mittlerer Schiene für 45 Minuten backen. Alle 15 Minuten den Blumenkohl heraus nehmen und mit der restlichen Marinade bepinseln.

Glasierte Karotten

- ❖ In einem kleinen Topf die pflanzliche Butter zum Schmelzen bringen und den Zucker hinzugeben.
- ❖ Die Karotten schälen und das Grün etwas kürzen.
- ❖ Das Backblech mit dem Blumenkohl 15 Minuten vor Ende der Backzeit vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die Karotten ebenfalls darauf platzieren.
- ❖ Mit einem Pinsel die gesüßte Butter auf den Karotten verteilen und etwas salzen und pfeffern.
- ❖ Das Backblech (mit dem Blumenkohl und den Karotten drauf) zurück in den Ofen geben und für die restlichen 15 Minuten backen.

Kartoffelbrei

- ❖ Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
- ❖ Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- ❖ Die Kartoffelstücken in das Wasser geben und für 15 bis 20 Minuten kochen, bis sie weich sind.

- ❖ Die Kartoffelstücken abgießen, kurz ausdampfen lassen und in einer Schüssel mit der pflanzlichen Milch, der pflanzlichen Butter und Salz, Pfeffer und Muskatnuss mischen und zerstampfen. Gut abschmecken.

Servieren

- ❖ Die frische Petersilie waschen, trocken schütteln und mit einem Messer zerkleinern.
- ❖ Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit dem Kartoffelbrei, den Möhren und der Bratensoße (siehe nächstes Rezept) servieren. Mit der frischen Petersilie toppen.

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Vegane Bratensauce aus Gemüse

30 Minuten 4 Personen

Zutaten

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
3 Champignons
0.5 (150 g) Lauchstange
pflanzliches Öl
1 Prise Zucker
2 EL Mehl
2 EL Tomatenmark
50 ml Rotwein
750 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Rosmarin
2 Lorbeerblätter
1 TL Senf
1 EL Sojasauce
1 EL Zuckerrübensirup oder Agavendicksaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- ❖ Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen, die Champignons putzen und die äußere Lauch-Schicht entfernen. Das Gemüse klein schneiden, das muss allerdings nicht superfein sein, da es am Ende wieder ausgesiebt wird.
- ❖ Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Gemüse auf mittlerer Hitze etwa 5 - 10 Minuten garen lassen, bis es weich ist.
- ❖ 2 EL Mehl und 2 EL Tomatenmark hinzugeben, gut verteilen und 1-2 Minuten rösten lassen. Mit Rotwein ablöschen und Gemüsebrühe aufgießen.

- ❖ Rosmarin waschen und gemeinsam mit den Lorbeerblättern hinzugeben. Senf, Sojasauce und Zuckerrübensirup ebenfalls dazu geben. 5 Minuten köcheln lassen.
- ❖ Mit Hilfe eines großen Siebs das Gemüse herausfiltern und die Bratensauce auffangen.
- ❖ Noch weitere 5 - 10 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- ❖ Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Rotwein, Zuckerrübensirup und Senf je nach Bedarf abschmecken.

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Gefüllter Butternut-Kürbis

mit veganer Rahmsoße & Kartoffelbrei

90 Minuten 4 Personen

Zutaten

1 Butternut-Kürbis

frische Petersilie (zum Servieren)

Öl (zum Braten)

Küchengarh

Füllung

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Shiitake Pilze

100 g Champignons

50 g Babyspinat

50 g Walnüsse

1 Karotte

100 g braune (gekochte) Linsen

Salz & Pfeffer

0.5 TL Majoran

1 TL Thymian

1 TL Rosmarin

1 EL Senf

1 EL Tomatenmark

1 EL Sojasoße

1 TL Kürbis Gewürz

2 EL pflanzliches Öl

Kartoffelstampf

1000 g mehligkochende Kartoffeln

100 ml pflanzliche Milch

2 EL pflanzliche Butter

Salz & Pfeffer

1 Prise Muskat

Vegane Rahmsoße

30 g getrocknete Steinpilze

1 Zwiebel

100 g Champignons

100 g Shiitake Pilze

50 ml Weißwein

500 ml pflanzliche Kochsahne

Salz&Pfeffer

Zubereitung

Butternut-Kürbis

- ❖ Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- ❖ Den Kürbis waschen, längs halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne herausnehmen.
- ❖ Mit einem spitzen Messer etwa 10 bis 15 Mal leicht auf die beiden Kürbishälften von außen einstechen.
- ❖ Den Kürbis bei 180°C Umluft für 30 Minuten auf mittlerer Schiene garen. Wenn er aus dem Ofen kommt, sollte er nicht durchgebacken und weich sein.
- ❖ Nach 30 Minuten den Kürbis aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit einem Eisportionierer oder einem Esslöffel etwas Kürbisfleisch herausnehmen. Ihr solltet genug Platz haben für eure Füllung. Das Kürbisfleisch bei Seite stellen.

Füllung

- ❖ Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze und den Spinat putzen und fein hacken. Die Walnüsse hacken und die Karotte schälen und ebenfalls zerkleinern.
- ❖ Eine große und hohe Pfanne mit pflanzlicher Butter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Nun die Pilze, den Spinat, die Walnüsse und die gekochten, braunen Linsen hinzugeben. Für 5 Minuten gut anbraten.
- ❖ Senf, Tomatenmark, Sojasoße, die Gewürze, Salz und Pfeffer hinzugeben und abschmecken. Das Kürbisfleisch etwas zerkleinern und unterheben. Die Pfanne vom Herd nehmen.

- ❖ Die beiden Kürbishälften mit dem Fruchtfleisch nach oben platzieren. 1 TL Kürbis Gewürz mit 2 EL pflanzlichem Öl vermischen und die Kürbis-Innenseiten damit bestreichen.
- ❖ Beide Kürbishälften mit der Füllung befüllen und mit einem Garn wieder zu einem „ganzen“ Kürbis zusammenbinden.
- ❖ Den Kürbis für 30-40 Minuten im Ofen garen, bis das Kürbisfleisch weich ist.

Kartoffelstampf

- ❖ Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
- ❖ Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke würfeln (so werden sie schneller gar) und im Wasser auf mittlerer Hitze gar kochen. Je nach Größe der Würfel kann das 10 bis 20 Minuten dauern.
- ❖ Die Kartoffeln abgießen, in einen Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen.
- ❖ Pflanzliche Milch und Butter hinzugeben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Vegane Rahmsauce

- ❖ Die getrockneten Steinpilze ca. 30 Minuten in 250 ml heißem Wasser einweichen.
- ❖ Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Champignons und Shiitake Pilze putzen und ebenfalls würfeln.
- ❖ Sobald die Steinpilze weich sind, diese aus dem Wasser nehmen und ebenfalls klein schneiden. Das Wasser behalten.
- ❖ Eine Pfanne mit pflanzlicher Butter erhitzen und Zwiebel, Champignons, Shiitake Pilze und Steinpilze darin gut anbraten.
- ❖ Nach etwa 4-5 Minuten mit Weißwein ablöschen und die Brühe der Steinpilze hinzugeben.

- ❖ Gut verrühren und mit pflanzlicher Kochsahne auffüllen. Nun etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz und ein intensives Aroma erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken.

Anrichten

- ❖ Die Petersilie waschen und fein hacken.
- ❖ Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, in zweifingerdicke Scheiben schneiden und mit Kartoffelstampf und Rahmsauce servieren. Mit frischer Petersilie toppen.

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Kartoffelknödel mit Rotkraut und Pilzsoße

30 Minuten 4 Personen

Zutaten

Rotkraut

1 Kopf Rotkraut

2 Zwiebeln

Öl

Essig

1 EL Kümmel

Salz

Kartoffelknödel

4 Tassen kalte gestampfte mehligte Pellkartoffeln

1,5 bis 3 Tassen Mehl

3 gestr. TL Salz

Pilzsoße

8 Tassen Pilze

4 Zwiebeln

Öl

2 EL Mehl

4 Knoblauchzehen

Salz

Paprikapulver

Zubereitung

Rotkraut

- ❖ Kraut und Zwiebel fein streifig schneiden.

- ❖ In Öl andünsten, mit etwas Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen.

- ❖ Salz und Kümmel dazu und köcheln lassen.

- ❖ Mit Essig abschmecken.

Kartoffelknödel

- ❖ Aus den Knödelzutaten einen geschmeidigen Teig kneten. Mehlmenge nach Bedarf anpassen.
- ❖ Forme kleine Knödel und gare sie 15 bis 20 Minuten in Dampf.
- ❖ Sofort servieren oder einölen und warm halten.

Pilzsoße

- ❖ Pilze und Zwiebeln klein schneiden, in Öl anbraten.
- ❖ ½ Tassen Wasser mit Mehl verrühren und so viel zu den Pilzen geben bis eine Soße entsteht.
- ❖ Knoblauch hineinpresse und mit Salz und Paprika abschmecken.

Servieren

- ❖ Alles zusammen servieren.

entnommen

Vegan, regional, saisonal von Lisa Pflieger

Veganer Bratapfel-Crumble mit Marzipanstreusel

20 Minuten (+ 30 Minuten Backzeit) 6 Personen

Zutaten

4 Äpfel

1 EL gemahlener Zimt

1 TL gemahlener Kardamom

2 EL gemahlene Mandeln

1 EL Zitronensaft

1 EL Orangensaft

50 g getrocknete Cranberrys

Vanilleeis zum Servieren

Für die Streusel:

100 g Marzipan

50 g Haferflocken

1 EL Kokosnusszucker

3 EL gemahlene Mandeln

1 EL Kokosnussöl

0.25 TL Salz

Zubereitung

- ❖ Backofen auf 180°C vorheizen. Die Äpfel schälen und nach eurem Belieben in Würfel, Stückchen oder Scheiben schneiden. Anschließend in eine Back- oder Auflaufform geben, mit Zimt, Kardamom und gemahlenden Mandeln bestreuen und mit Zitronensaft und Orangensaft beträufeln. Jetzt noch die getrockneten Cranberrys dazugeben und alles vermengen.
- ❖ Die Äpfel ohne Streusel ca. 20 Minuten in den Backofen schieben.
- ❖ In der Zwischenzeit für die Streusel Marzipan, Haferflocken, Kokosnusszucker, gemahlene Mandeln, Kokosöl und Salz in einer großen Schüssel vermengen, bis ein streuseliger Teig entsteht.

- ❖ Sobald die Äpfel schon im Backofen weich geworden sind, die Form vorsichtig aus dem Backofen nehmen und die Streusel als Schicht darauf verteilen. Jetzt nochmal ca. 10 Minuten weiterbacken, bis die Streuselschicht schön gebräunt ist.
- ❖ Aus dem Backofen nehmen und am besten noch warm mit veganem Vanilleeis servieren!

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Vegane Lebkuchenmousse mit karamellisierten Orangen

30 Minuten (+ Kühlzeit) 4 Personen

Zutaten

Lebkuchenmousse

200 g Zartbitterschokolade

1 EL (20 g) Kokosöl

1 TL (4 g) Lebkuchengewürz

800 g (2 Dosen) Kichererbsen (Abtropfgewicht je 265 g)

1 EL (10 g) Backpulver

3 EL (40 g) Puderzucker

5 g Vanillearoma

Orangen

2 Orangen

3 EL Zucker

2 EL Wasser

1 TL vegane Butter

Quittenschicht

100 g Quittengelee

1 Prise Zimt

1 Prise Kardamom

servieren

3 g frische Minzblätter

20 g dunkle Schokolade

Zubereitung

- ❖ Schokolade und Kokosöl im Wasserbad schmelzen und das Lebkuchengewürz einrühren. Die Schokolade danach etwas abkühlen lassen.
- ❖ Die zwei Dosen Kichererbsen in eine große Schüssel abgießen und das Wasser auffangen. Das Backpulver zum Kichererbsenwasser geben und in einer Küchenmaschine aufschlagen. Das funktioniert mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine auf höchster Stufe am besten

und dauert etwa 5 Minuten, bis das Kichererbsenwasser andickt. Puderzucker und Vanillearoma dazugeben und nochmal für 3-4 Minuten auf hoher Stufe aufschlagen.

- ❖ Die geschmolzene Schokolade vorsichtig unterrühren.
- ❖ Die Masse in Gläser abfüllen und am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- ❖ Die Orangen mit einem Messer filetieren. Dafür das obere untere Ende der Orangen entfernen und die Schale lösen. Die Filets mit einem scharfen Messer herausschneiden.
- ❖ In einer Pfanne 3 EL Zucker mit 2 EL Wasser vermischen und erhitzen, bis das Zuckerwasser leicht köchelt. Nach 2-3 Minuten 1 TL vegane Butter dazugeben. 1 Minute zusammen erhitzen und die Orangenfilets in den Sud legen und für 3-4 Minuten karamellisieren lassen. Danach kurz zur Seite stellen.
- ❖ In einem kleinen Topf das Quittengelee erwärmen und mit einer Prise Zimt und Kardamom verrühren. Kurz abkühlen lassen und auf die 4 Gläser verteilen.
- ❖ Die Lebkuchenmousse mit den Orangenfilets toppen und mit frischen Minzblättern und gehackter, dunkler Schokolade servieren.

entnommen

zuckerjagdwurst.com

Karottenkuchen

kleine Springform 20 cm

40 Minuten Backzeit 20 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten

1 ½ Tassen geriebene Karotten

1 Tasse Mehl

½ Tasse gemahlene Nüsse

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

1/3 Tasse Öl

1 EL Essig

5 EL Puderzucker

Wasser

Zubereitung

- ❖ Mische bis auf den Puderzucker alle trockenen Zutaten.
- ❖ Füge die nassen Zutaten bis auf den Essig mit ¼ Tassen Wasser dazu.
- ❖ Fette und bemehle die Backform, heize den Backofen auf 180°C auf.
- ❖ Hebe den Essig unter und füge den Kuchen umgehend in die Form.
- ❖ Backe den Kuchen 30 bis 40 Minuten.
- ❖ Den leicht abgekühlten Kuchen aus der Form stürzen.
- ❖ Mit Puderzucker und Wasser einen zähflüssigen Guss anrühren und darüber streichen und auskühlen lassen.

entnommen

Vegan, regional, saisonal von Lisa Pflieger