Veganes Rezepte-Starterpack

(Rezepte immer für 4 Personen, Zutaten mit evtl. benutze ich normalerweise nicht)

Hauptgerichte:

1. Lasagne:

Zutaten:

Für die Bolognese:
250 g Tofu (am besten 125 g Natur, 125 g Räucher)
1 Zwiebel
evtl. 150 g Champignons
1 Möhre
2-3 Stangen Staudensellerie
2 Zehen Knoblauch
evtl. 1 Peperoni
2 EL Sojasauce
0,5 EL Rohrohrzucker
38 g Tomatenmark
0,5 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1 l Wasser
0,5 EL Gemüsebrühe
evtl. 1 TL Thymian (getrocknet)
0,5 TL Meersalz
Pfeffer
evtl. Basilikum
Rapsöl (zum Braten)

Für die Béchamelsauce:
38 g Margarine
38 g Weizenmehl
0,5 l pflanzliche Milch
evtl. 125 Sojasahne (Sojacreme / Sojacuisine)
Saft von einer Viertel Zitrone
Meersalz
schwarzer Pfeffer

Außerdem:
Lasagnenplatten
evtl. veganer Käse (zum Beispiel von simply V)
Margarine zum Ausfetten der Form

So geht's:

1. Das Tofu mit den Händen zerbröseln und mit neutralem Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl) bei starker Hitze anbraten, bis es gebräunt und knusprig ist (am besten eine große, tiefe Pfanne geben, da noch einiges hinzukommt).
Die Zwiebeln würfeln und dazugeben. Die Zwiebeln dürfen eine schöne braune Farbe annehmen (nicht zu dunkel).
Möhren, Sellerie und Champignons ebenfalls würfeln und anbraten (am besten in einer extra Pfanne, ich brate es aber immer alles zusammen an, weil man dann nicht so viel

Spülen muss 😊).
Den Knoblauch zerdrücken oder fein würfeln und zusammen mit der Peperoni und der Sojasauce hinzugeben.

2. Alles etwas zur Seite der Pfanne schieben, damit in der Mitte Platz ist, um den Rohrzucker direkt auf den Boden der Pfanne zu geben und dort karamellisieren zu lassen. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und alles durchmischen.
Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
Dann alles mit Wasser ablöschen und das Gemüsebrühenpulver sowie den Thymian hinzufügen.

3. Die Bolognese köcheln lassen (nach Original-Rezept mindestens drei Stunden lang, ich lass es immer etwas weniger als eine Stunde kochen und es schmeckt trotzdem super). Bei Bedarf Wasser nachgießen, damit die Bolognese am Ende eine ragouartige Konsistenz hat. Nach Ende der Kochzeit das Basilikum hinzufügen und erneut mit Pfeffer und Salz abschmecken. (Die Bolognese lässt sich übrigens auch super für Wraps oder Nudeln mit Bolognese nutzen!)

4. Für die Béchamelsauce die Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Mit etwas Mehl anschwitzen lassen, dann abwechselnd die pflanzliche Milch und Mehl hinzufügen und mit dem Schneebesen ständig rühren, damit das Mehl keine Klümpchen bildet.
Wenn eine gute Konsistenz erreicht ist, die Sojasahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.

5. Ab jetzt läuft alles so ab, wie bei einer ‚normalen' Lasagne:
Ofen auf 200°C vorheizen, die Lasagnenform mit Margarine ausfetten. Dann abwechselnd Nudeln, Bolognese und Béchamel in die Form geben. Auf die oberste Béchamelschicht noch den veganen Käse geben.
Die Lasagne etwa 45 Minuten lang backen, bis sie schön aussieht und dann genießen!

2. Sommerrollen (eignet sich auch sehr gut zum Mitnehmen)

Zutaten:

Variierbar:

Kopfsalat
Bohnen (zum Beispiel Kidney-Bohnen)
Karotte
Gurke
Avocado
Tofu (Natur oder Räucher)
Zucchini
Paprika
Sellerie
Pilze

Benötigt:

ca. 100 g Reisnudeln
1 Pkg. Rundes Reispapier

Saucen:

Sojasauce
Süß-Sauer-Soße
Guacamole (Avocado, Zitronensaft, Salz, Pfeffer)

So geht's:

Die Zutaten am besten in schmale Streifen schneiden. Zucchini, Tofu und Pilze anbraten, die Reisnudeln kochen und anschließend abtropfen und abkühlen lassen.
Für die Guacamole eine Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Dann Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzugeben, bis es gut gewürzt ist. (Guacamole eignet sich auch sehr gut als Brotaufstrich, oxidiert allerdings sehr stark, also nicht verunsichert sein, wenn schon nach wenigen Stunden die oberste Schicht nicht mehr grün, sondern braun ist. Sie schmeckt trotzdem noch genau gleich!)
Das Reispapier vor Benutzen einige Sekunden in eine Schale mit Wasser einlegen, bis es komplett beweglich ist. Dann die Zutaten etwa mittig platzieren, beliebige Sauce hinzufügen und die Sommerrolle zu machen.
Dazu erst das Papier nach oben klappen, dann die Seiten einklappen und anschließend zusammenrollen.

Übrigens kann man ganz leicht auch süße Sommerrollen herstellen. Dazu einfach statt Gemüse Obst nehmen und statt der Saucen eine vegane Schokocreme oder Agavendicksaft.

Guten Appetit!

3. Reisnudelsalat

Zutaten:

Für den Salat:

300 g Reisnudeln (am besten breite), schmeckt auch mit Reis gut
1 Gurke
1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln
evtl. frischer Koriander
evtl. frische Minze

Für die Sauce:

2 EL Erdnussbutter
1 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce
Saft von 0,5 Zitronen
2 TL Ketchup

So geht's:

1. Die Reisnudeln kochen, abkühlen und abtropfen lassen.
Das Gemüse in dünne Streifen schneiden und mit den Nudeln vermengen.
Die frischen Kräuter erst zum Schluss hinzugeben.

2. Für die Sauce alle Zutaten miteinander vermengen. Falls sie zu zäh ist, etwas lauwarmes Wasser hinzugeben, dann über die Nudeln geben und den Salat genießen!

4. Don Cannelloni

Zutaten:

Für die Füllung:

600 g Tofu (Natur)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
evtl. Basilikum
neutrales Öl (Raps oder Sonnenblume)
50 g Walnusskerne (nach Original-Rezept Pinienkerne)
Salz
8 EL Sojasahne
schwarzer Pfeffer

Für die Tomatensoße:

700 ml passierte Tomaten
1 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Béchamelsauce:

Rezept siehe Lasagne, nur nicht so viel (etwa ¼)

Außerdem:

Pkg. mit etwa 250 g Cannelloni

So geht's:

1. Tofu mit den Händen zerbröseln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Zuerst den Tofu bei starker Hitze anbraten, bis er eine schöne Farbe hat (dauert etwa 6-10 Minuten), dann Zwiebeln, Knoblauch und zerstückelte Walnusskerne hinzugeben.
Alles gut anbraten lassen (aber nicht schwarz werden lassen), dann Basilikum, Salz, Sojasahne und Pfeffer hinzufügen.

2. Für die Tomatensoße alle Zutaten vermischen (nicht erhitzen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Ofen auf 200°C vorheizen.

3. Béchamelsauce nach dem Rezept oben (siehe Lasagne, 1. Rezept) zubereiten.

4. Die Cannelloni mit der Tofu-Füllung füllen (am besten vorher etwas abkühlen, sonst verbrennt man sich leicht die Finger) und in eine Auflaufform legen.
Tomatensoße gleichmäßig darüber verteilen, sodass alle Cannelloni gut umhüllt sind und später nicht austrocknen. Mit der Béchamelsauce toppen und alles für etwa 30 Minuten backen, bis alles eine schöne Farbe hat. Zum Schluss das Essen genießen!

5. Nasi Goreng

Zutaten:

160 g frische Erbsen
Salz
60 g Cashewkerne oder ungesalzene Erdnüsse
Rapsöl
800 g Basmatireis (geht natürlich auch mit anderen Reissorten)
Currypulver
1 rote Paprika
evtl. eine Chilischote
2 Zwiebeln
2 EL Sojasauce

So geht's:

1. Den Basmatireis nach Rezept auf der Verpackung zubereiten.
Die Erbsen in Salzwasser etwa 5 Minuten kochen lassen.
Die Cashewkerne, bzw. Erdnüsse ohne Öl bei mittlerer Hitze leicht anbräunen lassen (Achtung, sie werden schnell schwarz!). Mit Currypulver anmachen und vom Herd nehmen.

2. Paprika, Chili und Zwiebeln in Streifen schneiden und mit Rapsöl anbraten. Wenn alles eine schöne Farbe hat, den Reis und die Erbsen hinzugeben, alles mit Sojasauce und Salz würzen und etwas anbraten (bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, damit der Reis nicht austrocknet).
Zum Schluss alles mit Cashews oder Erdnüssen garnieren und genießen.

Nachspeisen:

1. Joghurt-Beeren-Kekse-Glas

Zutaten:

Vanillepulver
300 g Sojaschlagsahne
600 g veganer Joghurt (z.B. Soja- oder Lupinenjoghurt)
16 EL Agavendicksaft
600 g gemischte Beeren (gerne auch gefrorene Beeren)
12 vegane Doppelkekse (z.B. von dmBio oder Veganz)

So geht's:

Sahne steif schlagen (dauert länger als normale Sahne, aber ihr schafft das!), dann Joghurt, Vanillepulver (nach Geschmack) und 4 EL Agavendicksaft hinzufügen.
Beeren mit 12 EL Agavendicksaft mischen.
Doppelkekse zerbröseln.
Dann schichtweise in Gläser geben: Kekskrümmel, Beeren, Joghurt. Auf die oberste Schicht ein paar sehr hübsche Beeren zur Dekoration geben.
Kalt genießen!

2. Karottenkuchen

Zutaten:

400 g Karotten
1 Zitrone (Bio, Saft und Schale benötigt)
200 g Rohrzucker
200 g Margarine (oder 200 ml Sonnenblumenöl)
1 Pck. Backpulver
400 g Mehl (wer es ‚sanft' will Weizenweißmehl, wer es gesund will Dinkelvollkornmehl)
Vanillezucker
Puderzucker
Zitronensaft

So geht's:

Ofen auf 180°C vorheizen.
Karotten raspeln und mit allen Zutaten, außer dem Puderzucker und dem Zitronensaft vermischen. Alles in eine Form füllen und etwa 45 Minuten backen, bis die Zahnstocherprobe positiv ist, also nichts am Zahnstocher hängen bleibt.
Den Kuchen abkühlen lassen, solange Puderzucker mit Zitronensaft mischen, bis es eine zähe Konsistenz hat. Wenn der Kuchen kalt ist, das Puderzucker-Gemisch darüber verstreichen und alles trocknen lassen.
Viel Spaß beim Nachbacken!

3. vegane Snickers

Zutaten:

Für den Keksboden:

150 g Mehl
1 TL Backpulver
100 g Margarine
50 g Rohrzucker (kann auch etwas mehr sein 😊)
Salz

Für das Topping:

200 vegane Schokolade (z.B. Zartbitter-Schokolade oder Schokolade mit Reismilch)
400 g Erdnussbutter
70 g Agavendicksaft
Salz
0,5 TL Vanillepulver

So geht's:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Zutaten für den Keksboden vermengen (klappt mit den Händen am besten). Dann zu einer Kugel formen und in einer Schüssel etwa eine halbe Stunde kaltstellen.
Dann Teig auf dem Backpapier ausrollen, bis er etwa 0,5 cm dick ist und anschließend etwa 15 Minuten backen.

Daraufhin den Keksboden abkühlen lassen (das ist wichtig, damit die folgende Schokoschicht nicht einzieht).

2. Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen lassen. Dann einen kleinen Teil davon hauchdünn auf dem kalten Keksboden auftragen.
Erdnussbutter mit Agavendicksaft, einer Prise Salz und Vanillepulver mischen. Dann gleichmäßig auf dem Keksboden verteilen. Den Rest der geschmolzenen Schokolade auf der Nussmasse verteilen.

3. Die gesamte Platte etwa 15 Minuten in den Gefrierschrank legen.
Dann mit einem scharfen Messer in Müsliriegel-Größe schneiden.
Die fertigen Riegel kühl lagern, damit die Schokolade nicht schmilzt.
Guten Appetit (und backt es unbedingt nach, die Veggie-Snickers haben unglaubliches Suchtpotenzial)!

4. Apple Crumble

Zutaten:

2-3 große Äpfel
150 g Mehl
120 g Margarine
100 g Zucker
eine Prise Salz
nach Geschmack Zimt und Vanille
nach Geschmack Rosinen und Nüsse

So geht's:

Ofen auf 170 °C vorheizen.
Äpfel in dicke Spalten schneiden und in einer gefetteten Form schichten. Eventuell Rosinen und/oder Nüsse hinzufügen.
Für die Streusel die übrigen Zutaten zu einem bröseligen Teig verkneten. Je nach Bedarf Mehl oder etwas Wasser hinzufügen.
Dann durch Zerreiben zwischen den Fingern die Streusel auf den Äpfeln verteilen (lieber größere Streusel, damit sie nicht austrocknen).
Alles zusammen etwa 30 Minuten lang backen, bis die Streusel eine schöne Farbe haben und gut durch sind.

Kann man noch warm und kalt genießen! (Kalt stopft es aber weniger)

Von Judith Maier