

Rezept: Veganes Rührei

Zutaten für zwei Portionen:

- 1kg Naturtofu (5 Pakete)
 - 5 Zwiebeln
 - 5 EL Pflanzenöl
 - 5 TL Hefeflocken
 - Kurkuma
 - Pfeffer
 - Paprikapulver
 - 600g Soja-Joghurt
 - Kala Namak (Salz)
 - Bratpfanne
 - Brett
 - scharfes Messer
 - Pfannenwender
1. Öl in der Pfanne heiß machen und geschnittene Zwiebel andünsten. Tofu ganz in die Pfanne tun und mit dem Pfannenwender zerkleinern oder vorher zerkleinern und in die Pfanne geben. Alles kurz anbraten lassen.
 2. Dann den Soja-Joghurt und Hefeflocken hinzugeben und vermischen. Großzügig würzen, vom Kala Namak je nach Geschmack viel oder wenig benutzen.

Rezept: Vegane Tomatenbutter

Zutaten:

- 500 g vegane Butter (weich)
 - 16 getrocknete Tomaten
 - 120 g Tomatenmark
 - zwei Knoblauchzehen
 - eine Prise Salz
1. Knoblauch und Tomaten klein hacken.
 2. Alles gut mit einer Gabel vermischen.

Rezept: vegane Leberwurst

Zutaten:

- 400 g Räuchertofu
- 2 Dosen Kidneybohnen, ca. 400 g
- 2 kleine Zwiebeln
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Petersilie (gehackt)
- 4 TL Majoran (frisch)
- eine Prise Salz und Pfeffer

1. Zwiebeln schneiden und anbraten.
2. Bohnen abspülen.
3. Tofu zerkleinern.
4. Alles in einen hohen Behälter geben und mit dem Mixstab pürieren.

Rezept: Schoko-Kokos-Pudding

Zutaten (für 4 bis 6 Portionen):

- 500ml Kokosmilch
 - 1 EL Kartoffelstärke
 - 8 TL Kakaopulver
 - 2 EL Agavendicksaft
 - Beeren zum Garnieren
1. 350ml Kokosmilch in einem Topf erwärmen und unter Rühren zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die restliche Kokosmilch mit der Stärke und dem Kakao klümpchenfrei mit dem Schneebesen verrühren.
 2. Kakao-Stärke-Mischung in die erwärmte Kokosmilch einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Am Ende Honig einrühren. Anschließend entweder sofort in eine große Schale oder gleich portionsweise in kleinere Schälchen abfüllen und abkühlen lassen.

Rezept: Koriander-Hummus

Zutaten (für 6 bis 8 Portionen):

- 2 Gläser Kichererbsen gekocht
- 2 EL Tahine
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 Limette
- 2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zatar
- 1 Bund Blattpetersilie frisch
- 1 Bund Koriander frisch
- 1 Knoblauchzehen

1. Die Kichererbsen aus der Dose/ aus dem Glas abschütten.
2. Kräuter grob hacken. Die Limette auspressen und die Knoblauchzehe fein hacken.
3. Alle Zutaten zusammen in die Küchenmaschine füllen. Wenn die Küchenmaschine ins Stocken kommt, 1 Glas Wasser zur Hand haben und nach Bedarf langsam hinzufügen, sodass eine cremige Masse entsteht.
4. Den Hummus abschmecken und nach Bedarf Salz, Pfeffer, Zatar oder Olivenöl hinzufügen. Zum Anrichten auf den Hummus ein paar gekochte Kichererbsen, etwas Olivenöl und Zatar geben.

Rezept: Veganer Lachs

Zutaten:

- 2-3 große Karotten 300 g
- 1 TL Flüssigrauch
- 2 TL Tamari oder Sojasauce
- 1 EL Reisessig oder anderer Essig oder Zitronensaft
- 2 EL neutrales Öl z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 EL Leinöl stelle sicher, dass es frisch ist - nicht bitter!
- ¼ TL Meersalz oder nach Geschmack
- 1 TL Ahornsirup optional
- 1 EL getrocknete Algen z.B. Nori, Wakame oder Dulse (optional)

1. Die Karotten mit einem Gemüseschäler oder einem Mandolinenschneider der Länge nach in dünne Scheiben schälen.
2. Die Karottenscheiben in einen Dampfgar-Einsatz oder ein hitzebeständiges Sieb in einem großen Topf mit etwas Wasser legen. Den Deckel aufsetzen und etwa 5 Minuten lang dämpfen, bis die Karotten weich, aber nicht matschig sind. Die Garzeit nach Bedarf anpassen
3. Anschließend die Karotten vorsichtig aus dem Gareinsatz nehmen und in eine Schüssel geben. Ein wenig, aber nicht vollständig abkühlen lassen.
4. Die Zutaten für die Marinade zusammenrühren. Dann zu den noch warmen Karottenscheiben geben und vorsichtig gründlich vermengen.
5. Zusammen mit den Algen in einen luftdichten Behälter oder Druckverschlussbeutel umfüllen und fest verschließen.
6. Mindestens eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Karotten die Aromen aufnehmen können.

Rezept: Veganer Fleischsalat

Zutaten:

- 100 g Räuchertofu (z.B. von Taifun), sollte schön saftig sein
 - 200 g Mayonnaise
 - 100 g Essiggurken sehr fein gewürfelt
 - 6 EL Essiggurkenwasser
 - ¼ TL Salz
 - 1 Prise Pfeffer
1. Den Tofu in dünne, feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
 2. Die feingewürfelte Essiggurken, das Salz und die Mayonnaise hinzufügen und gut verrühren. Dann das Essiggurkenwasser untermischen und alles mit Pfeffer würzen.
 3. Vor dem Servieren 1-2 Stunden kaltstellen, damit es durchziehen kann.

Rezept: Veganes Mett

Zutaten für ca. 500 g:

- 100 g Reiswaffeln (eine Packung)
 - ca. 300 ml Wasser
 - 2 kleine Zwiebeln
 - 4 EL Tomatenmark
 - 1 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
1. Zerbrösele die Reiswaffeln mit den Händen in eine Schüssel.
 2. Gib das Wasser in die Schüssel und rühre alles gut um. Lasse die Reiswaffeln dann mindestens fünf Minuten stehen, damit sie sich etwas vollsaugen können.
 3. Schneide die Zwiebeln möglichst klein und gib diese zur Reiswaffel-Masse hinzu.
 4. Füge ebenfalls das Tomatenmark und das Olivenöl hinzu und verrühre alles ordentlich. Falls noch größere Klumpen in der Masse sind, kannst du das Mett auch mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen oder mit einer Gabel zerdrücken.
 5. Würze das vegane Mett kräftig mit Salz und Pfeffer.
 6. Optional: Stelle die Masse für zwei bis drei Stunden oder gleich über Nacht in den Kühlschrank – dann wird das vegane Mett besonders lecker.