

silke ruthenberg & harald kirdorf

viva vegan

das rein vegetarische
kochbuch



 okapi
verlag

3. Auflage, Mai 1996
Originalausgabe
Herausgeber: Okapi-Verlag GbR
Inhaber: S. Ruthenberg, H. Kirdorf, Windeck
Copyright 1993 by Silke Ruthenberg
Gestaltung: Silke Huthcnberg
Titelbild: Peter Meier Photography, Hamburg
Druck: Druckkollektiv, 35392 Gießen
Printed in Germany
ISBN: 3-930424-00-2

allen Schweinen, Rindern, Hühnern,
Enten, Gänsen, Hasen, Rehen, Bienen,
Forellen, Lachsen, Heringen,
Thunfischen, Tintenfischen,
Hummern, Krebsen
und all den anderen Tieren,
die in rücksichtsloser Selbstverständlichkeit
vom Menschen
als Rohstoff für Nahrung, Kleidung
und sonstigen Bedarf
ausgebeutet und ermordet werden.

Wir danken allen, die uns bei der Herstellung von
VivaVegan unterstützt haben, insbesondere
Renate, Sina, Sigrid, Angelika und Lars,
Und nicht zuletzt Dank auch an Reinhold, der uns
immer wieder bei unserer Arbeit neu ermuntert hat.

Was heißt vegan?

Vegan leben heißt, eine Philosophie in die Praxis umzusetzen, die jede Ausbeutung von Tieren vermeiden will. Die vegane Philosophie ist revolutionär, denn sie bricht mit dem jahrtausendealten Anspruch des Menschen, die anderen Lebewesen auf diesem Planeten für alle seine Zwecke nutzen zu dürfen. Vegan denken und handeln geht weit über den Schutz von Tieren vor Mißbrauch und Mißhandlung hinaus. Es bedeutet, den Tieren ihre natürlichen Rechte zurückzugeben, sie aus der Tyrannei des Menschen zu befreien. Das vegane Denken betrachtet Tiere als gleichwertig und gesteht ihnen uneingeschränkt die Grundrechte auf Leben, körperliche und psychische Unversehrtheit, Freiheit und Eigenwürde zu, Tiere haben ebenso wie Menschen Anspruch auf eine von ihren evolutionären Anlagen vorgegebene Existenz und auf die in diesem Rahmen mögliche freie Entfaltung und Selbstbestimmung, die der Mensch nicht manipulieren darf.

Veganer und Veganerinnen versuchen, diese elementaren Rechte nicht weniger als die der eigenen Gattung zu respektieren. Dazu gehört in erster Linie der Abschied von der als angebliche Selbstverständlichkeit übernommenen Vorstellung vom Tier als Rohstoff für Nahrung, Kleidung und sonstigen Bedarf. Veganer und Veganerinnen bleiben nicht auf halbem Weg stehen, indem sie nur vom Fleisch- und Fischessen Abstand nehmen. Sie gehen weiter als der klassische Vegetarismus und meiden auch Milchprodukte, Eier, Honig und alle versteckten Nahrungszusätze tierlicher Herkunft, etwa Gelatine, manche E-Zusätze oder manche Geschmacksverstärker. Sie tragen nicht nur keinen Pelz, sondern auch kein Leder, keine Wolle, keine Seide, keine Daunen, keine Perlen und keinen Schmuck aus Körperteilen von Tieren. Sie diskriminieren die Tiere auch nicht mit ihrer Sprache durch herkömmliche, herabwürdigende Redensarten. Und, wo immer und wie immer sie können, kämpfen sie dafür, Tiere aus ihrer Rechtlosigkeit zu befreien und ihnen Achtung zu verschaffen.

Noch vor einem Jahr wäre es für uns undenkbar gewesen, ein veganes Kochbuch zu verfassen. Kochten wir doch seit jeher ohne Anleitung - mit etwas Phantasie und möglichst wenig Aufwand. Vegan zu leben ist für uns zu einer Selbstverständlichkeit geworden wie Zähneputzen. Die mit unserer Überzeugung und der ständigen Beschäftigung mit dem Schicksal der Tiere gewachsene Abscheu vor Nahrungsmitteln tierlicher Herkunft ließ uns gar nicht bewußt werden, daß sich viele mit dem Schritt, vegan zu leben, überfordert sehen. Sogar, wenn sie die Notwendigkeit dazu erkannt haben. "Ja, aber was ißt du denn dann?" Diese Frage kommt nicht von ungefähr. Bei der traditionellen Küche mit Unmengen von Milchprodukten und Eiern können sich viele einfach nicht vorstellen, daß ohne tierliche Produkte eine abwechslungsreiche, schmackhafte Ernährung überhaupt möglich ist. Leider haben einige Vegetarier und Vegetarierinnen selbst zu dem negativen Image von genußverachtenden, an einer Handvoll Körnern herumkauenden Gesundheitsaposteln beigetragen und das karge, fade Mahl als Ernährungsdoktrin verfestigt.

Deshalb haben wir ein Vegankochbuch gemacht. Wir wollen zeigen, wie leicht es ist, vegan zu leben und vegan zu kochen, ohne sich vor Sehnsucht nach einer Sahnetorte und einem Käsebrötchen zu verzehren. Wir wollen beweisen, daß es sich vegan gut leben läßt - ohne den "Verzicht" auf tierliche Nahrungsmittel als Verlust zu betrachten. Er ist eine Bereicherung.

Windeck, im Dezember 1993

Silke Ruthenberg
Harald Kirdorf

Der Mythos der Nahrung

Fleisch ist out, meldete im Herbst 1993 die Bildzeitung. Angesichts der überquellenden Fleischberge in den Kühlablagen der Supermärkte und den Einkaufswagen an den Kassen, der unverändert genüßlich an Hühnerschenkeln herumragenden Biergartenbesucher auf dem Münchner Oktoberfest oder der Beliebtheit von Mc Donalds als Schülertreff fällt es schwer, diese frohe Botschaft der Bildzeitung bestätigt zu finden. Rinderwahnsinn und Schweinepest, die Östrogene im Kalbfleisch, die Betablocker im Schnitzel, die haarsträubenden Zustände in Mastbetrieben und in Legebatterien, die grauenhaften Filme und Berichte über Tiertransporte und die wachsende Aufklärung über den Zusammenhang von Fleischernahrung und Zivilisationskrankheiten haben den Appetit auf Kühe, Schweine und Hühner noch nicht nachhaltig verdorben, scheint es. Für die Mehrheit gilt Fleisch nach wie vor als Inbegriff einer richtigen Mahlzeit. Und doch ist tatsächlich eine langsame Abkehr vom Fleisch zu beobachten.

Dem Fleisch haftet ein Mythos an. Es ist nicht so, daß Fleisch deshalb zum zentralen Nahrungsmittel geworden ist, weil es uns so gut schmeckt. Geschmack ist eine erlernte Reaktion. Fleisch schmeckt, weil es uns als Kind beigebracht wurde, daß es uns zu schmecken hat. Die heftigen Reaktionen, die der Vorschlag, auf Fleisch zu verzichten, hervorruft, zeigen, daß hinter dem Fleischkonsum mehr steckt als eine reine Geschmacksfrage.

Mit dem Fleischessen drückt der Mensch symbolisch die Herrschaft über die Natur und die Tiere aus, führt quasi den biblischen Auftrag aus, der immer noch allzu wörtlich das Tun der Menschheit mit all den schrecklichen Konsequenzen prägt. Das Prinzip der Macht über Natur und Tiere zieht sich wie ein roter Faden durch die uns prägende Kultur. Dies ist kein bewußter Vorgang. Wer in ein Stück Fleisch beißt, heißt damit nicht willentlich die Unterjochung von Tieren gut. Im Gegenteil, die meisten zeigen großes Entsetzen, wenn die entsetzlichen Bedingungen in der Massentierhaltung, im Schlachthof oder auf Tiertransporten zur Sprache kommen. Niemand will heutzutage, daß das Tier, das auf dem Teller liegt, vor seinem gewaltsamen Tod gequält wurde. Den wenigsten bereitet es noch zusätzlichen Genuß, wenn das

ermordete Tier vorher besonders gemein mißhandelt wurde. Aber das Umbringen selbst macht den wenigsten Gewissensbisse. Die Unterwerfung der Tiere und der Natur, die Kontrolle über alles, was mit uns lebt, hat "kultiviert" abzulaufen, nur: es hat abzulaufen. Das häufige Argument "Wenn wir nicht die Tiere essen, dann vermehren sie sich doch uferlos!" drückt aus, daß mensch die Tiere und die Natur immer noch als Feind befrachtet, der ständig neu besiegt werden muß.

Ein interessantes Indiz ist die Rolle des Fleischkonsums im Herrschaftsverhalten der Menschen untereinander. Fleisch symbolisiert Kraft, Stärke und Macht und verleiht dem Esser einen höheren Status. Beispielsweise verzehrte die weltliche und geistliche Oberschicht im Mittelalter wahrhaft ungeheure Mengen an Fleisch, wogegen die Bauern als untere Schicht selten etwas davon sahen. Die Tiere, die sie in ihren Ställen aufzogen, galten als Nahrung für die Privilegierten, In Klöstern wurde häufig ebenfalls kein Fleisch gegessen, freilich nicht aus Mitleid mit den Tieren, sondern als asketischer Verzicht, aus Ablehnung der "Völlerei" und Geringschätzung der Nahrung, "Ich laß mir mein Fleisch nicht mehr nehmen!" sagen heute viele ältere Menschen und drücken damit aus, daß der Verzicht auf Fleisch (oder zumindest auf "viel" Fleisch) für sie offenbar das schlimmste Opfer der Kriegs- und Nachkriegsjahre war. Und auch in der heutigen Rezession wird eher auf die Urlaubsreise verzichtet als am Fleisch gespart. Der zwangsweise Verzicht auf Fleisch deklassiert zum Angehörigen einer niederen Schicht, zu der niemand gehören will. Wenn mensch etwas werden will, muß er (und sie) ordentlich Fleisch essen. Fleisch verleiht Kraft, Macht und Stärke, lautet der Mythos, der rein wissenschaftlich nicht nachzuweisen ist, (im Gegenteil: VegetarierInnen sind die besseren Sportler, sind gesünder und leistungsfähiger und leben länger). Von Mahatma Gandhi, der zeitlebens vegetarisch lebte, wird berichtet, daß er sich einmal als Junge zum Fleischessen gezwungen habe, weil er auf den Gedanken kam, die Unterdrückung Indiens durch die Engländer beruhe darauf, daß die Engländer so viel Fleisch äßen, was ihnen die Macht und Stärke verliehen habe. Würden die Inder Fleisch essen, könnten sie die Herrschaft der Engländer abschütteln. Nach dem mit Selbstüberwindung hinuntergewürgten Stück Ziegenfleisch konnte Gandhi die Nacht darauf nicht schlafen. Er

meinte, eine Ziege würde in seinem Bauch schreien. Er blieb Vegetarier - und befreite Indien. Tatsache ist, daß nicht der Konsum von Fleisch stark macht, sondern Stärke und Macht dadurch *demonstriert* wird.

Warum wehren sich z.B. gerade Männer so vehement gegen die Zumutung, sich fleischlos zu ernähren? Um den drohenden Herzinfarkt zu verhindern, joggen sie lieber schnaufend täglich eine Runde durch den Stadtpark, schlucken Betablocker und nehmen sogar die dadurch drohende Impotenz in Kauf.

Interessanterweise sind renommierte Küchenchefs fast ausnahmslos männlich, und das in einer Domäne, die immer noch als weiblich gilt. Die Zubereitung von Salaten und "Beilagen" bleibt in Großküchen wie andere "niedere Dienste" den Frauen vorbehalten, jedoch der Mann kümmert sich um die Zubereitung des Fleisches. Dies kann auch in jedem Schrebergarten beobachtet werden, wo sich bei Grillfesten vornehmlich der Mann am Drehspieß betätigt.

Solche Beobachtungen lassen den Verdacht zu, daß das Fleischessen etwas mit dem Patriarchat zu tun hat. Nicht zufällig bestehen gerade die ausgeprägten Machos (und die Frauen, die ihr Rollenverhalten an der Seite ihres Mannes widerspruchslos verinnerlicht haben) besonders hartnäckig auf Fleisch. Sie repräsentieren die traditionelle Überlegenheit des männlichen Geschlechts.

Mit der Abkehr vom Patriarchat, die sich in den Geländegewinnen der Frauen ebenso zeigt wie in einem steigenden Bewußtsein für die Natur und die Rechte der Tiere, geht auch die Abkehr vom Fleisch vor sich. In angloamerikanischen Ländern hat die Diskussion über Fleisch bereits ein ungleich höheres Niveau erreicht als hierzulande. Doch auch bei uns sind Anzeichen einer Tendenz zur vegetarischen Gesellschaft nicht mehr übersehbar. Das auffallendste Merkmal ist die binnen weniger Jahre erfolgte neue Bewertung des vegetarischen Gedankens. Er wird zunehmend positiv gesehen. (Auch hier sind es vor allem die Frauen, die sich schnell aufgeschlossen zeigen). Wer in der Praxis dem Fleisch nicht abschwören kann, äußert sich meist schon defensiv: "Ich esse auch nur noch ganz wenig Fleisch..." oder "Ich würde ja aufhören, aber meine Familie (mein Mann) verlangt danach..." oder "Ich würde gerne, ich schaff es nur nicht...".

Ferner fällt eine fast schamhafte Rücknahme des Fleisches in der Werbung auf, etwa auf den Einbänden von Kochbüchern oder bei der Präsentation teurer Küchengeräte. Gute vegetarische Restaurants erwerben immer häufiger das Wohlwollen von Kulinarikern und professionellen Kritikern. (Übrigens sind auch einige der berühmtesten Starköche selbst Vegetarier.)

Der wachsenden Akzeptanz des Vegetarismus entspricht tatsächlich auch ein statistisch nachweisbarer Rückgang des Fleischkaufs. Besonders beim Schweinefleisch ist die Nachfrage so drastisch zurückgegangen, daß die ganze Branche in Bedrängnis ist. "Der Markt ist kaputt", zitiert der SPIEGEL vom 25. Oktober 1993 den Sprecher einer Schweine-Vermarktungs-Gesellschaft. "Was in deutschen Bratpfannen brutzelt, ist oft faul, vergammelt, von krankmachenden Bakterien durchsetzt oder mit Pharma-Giften belastet. In Schlachthöfen werden Tiere gequält und bisweilen Kadaver verwurstet", faßt der SPIEGEL die von ihm jüngst aufgedeckten Skandale zusammen, (wir korrigieren: Warum "bisweilen"??), verschweigt aber nicht den auch schon vor der neuesten Information "seit Jahren sinkenden Konsum".

In der Tendenz läßt sich also bestätigen, daß Fleisch auf dem Weg zum "out" ist.

VegetarierInnen brauchen nicht mehr zu befürchten, daß versucht wird, sie in die Gemeinschaft rechtgläubiger Fleischfresser zurückzulocken oder sie als KetzerInnen (= SpinnerInnen) auszugrenzen. Jetzt sind es die VeganerInnen, über die die Vorurteile niederprasseln, die vor wenigen Jahren noch die VegetarierInnen zu hören bekamen. Die Palette reicht von besorgt vorgetragenen Bedenken, Veganismus führe zu Mangelernährung, bis zum Vorwurf des Fanatismus. Häufig sind es gerade VegetarierInnen, die sich hartnäckig weigern, sich mit dem Veganismus auseinanderzusetzen: "Ich tu' doch schon mehr als all die anderen!" Ihre Argumente gleichen dem Widerstand von bekennenden Fleischfressern. Die meisten VegetarierInnen "ersetzen" das fehlende Fleisch auf dem Teller mit Milchprodukten und Eiern, die nach Fleisch und Fisch als Nahrungsmittel weit oben angesiedelt sind. Auch Menschen, die ausdrücklich aus Mitgefühl mit den Tieren vegetarisch leben, weigern sich oft, zu erkennen, daß die "Produktion" von Milch und Eiern untrennbar mit der Fleisch"produktion" verbun-

den ist. Wohl, um nicht, die praktischen Konsequenzen daraus ziehen zu müssen.

Trotzdem ist vegan in den letzten Jahren stark im Kommen, besonders unter jungen Menschen. In den USA und in England, wo die Tierrechtsbewegung auf eine wesentliche längere Geschichte zurückblicken kann, nimmt der Veganismus einen Stellenwert ein, den bei uns noch nicht einmal der Vegetarismus erreicht hat. Vegane Lebensmittel sind mit einem Vegansymbol gekennzeichnet, in Supermärkten liegen Listen mit veganen Lebensmitteln aus, vegane Vereine und Gaststätten sind selbstverständlich. Sogar im Gefängnis wird auf Wunsch rein pflanzliche Nahrung ausgegeben.

Der Zustrom zum Veganismus läßt sich teilweise durch die wachsende Einsicht in die Zusammenhänge zwischen Fleischproduktion und der Produktion anderer tierlicher Nahrungsmittel erklären. Die Methoden der tierausschneidenden Landwirtschaftsbetriebe sind prinzipiell die gleichen, egal, ob Schnitzel "produziert" werden oder Eier oder Milch. Die Tiere werden zu reinen Produktionsmaschinen degradiert. In den wenigsten Betrieben bemüht man sich auch nur um eine "artgerechte" Unterbringung und läßt die Hühner scharren, die Schweine im Schlamm suhlen und die Kühe im Sommer auf die Weide. Ihr Leben ist Leibeigenschaft und sie haben nur den einzigen Zweck zu erfüllen: Eier, Fleisch, Milch und Leder zu liefern.

Nicht nur das Leben von reinen "Fleischproduzenten" endet gewaltsam im Schlachthof. Sobald die Produktivität der "Milch"kühe und "Lege"hennen nachläßt, enden auch sie auf den Förderbändern der Massenvernichtung und als Suppenhühner und Hackbraten. Eine Kuh, mit einer natürlichen Lebenserwartung von 14 Jahren, erlebt selten ihren 5. Geburtstag. Hühner werden in der Regel schon nach 1 bis 2 Jahren umgebracht. Die Haltung von "Milch"kühen und "Lege"hennen ist außerdem unlösbar verknüpft mit der Tötung anderer Tierindividuen. Keine Kuh gibt Milch, nur weil sie Gras ißt. Sie produziert Milch, um ihr Kind zu ernähren. Kühe werden deshalb ab dem Alter von etwa 2 Jahren jedes Jahr (künstlich) befruchtet. Die Schwangerschaft dauert bei einer Kuh neun Monate, ein Jahr lang würde das Kalb bei der Mutter trinken. Kein Bauer kann sich diesen Luxus leisten. Die Kälber werden sofort nach der Geburt der Mutter entrissen und in den Mastställen


unter den bekannten Bedingungen zur Schlachtreife gemästet Die Mutter wird dann 10 Monate lang gemolken und bereits nach dem dritten Monat wieder befruchtet, damit der Milchfluß nicht versiegt und die Rentabilität der "Milchvieh"haltung erhalten bleibt. Für beide, Mutter und Kind, ist die gewaltsame Trennung ein Trauma. Oft schreien die Kühe tagelang nach ihren Kälbern. 20% der Kühe werden jedes Jahr aufgrund von Unfruchtbarkeit, Krankheiten und niedriger Produktionsleistung "ausgemerzt".

Dort wo die Hennen am Fließband Eier legen, findet in den Nebenräumen die Massenvernichtung der männlichen Geschwister statt. Nach dem Schlüpfen werden die männlichen und die weiblichen Küken getrennt. Die einen kommen in die Batterie, die anderen in den Reißwolf. 40 Millionen männliche Hühnerküken werden alljährlich in den riesigen Metallfleischwölfen lebendig zermust, in Bottichen ertränkt oder vergast. Die anderen männlichen Hühnerküken dürfen noch einige Wochen länger leben: Zu Tausenden mit anderen Leidensgenossen in riesigen Hallen eingepfercht, werden sie gewaltsam hochgemästet. 700 000 "Masthähnchen" werden täglich produziert. Sie und die 40 Millionen vergasten und zerstückelten Küken sind der Abfall einer Gesellschaft, die nach dem täglich Ei verlangt.


(Auch Bienen ergeht es nicht besser. Nach einem arbeitsreichen Sommer wird aus Rentabilitätsgründen in der modernen Honigproduktion jeweils der gesamte Staat vernichtet. Durch die Zucht ist auch hier wie überall in der "Nutzttierhaltung" das Immunsystem der Tiere geschädigt. Durch die Mangelernährung mit Zuckerwasser sterben viele Bienen. Zusätzlich bedrohen die Züchtungen auch noch die Populationen von Wildbienen.)

Es ist eine traurige, aber unleugbare Tatsache, daß mit jeder "Produktion" tierlicher Produkte, seien es Steaks oder Wollsocken, Honig oder Lederschuhe, Buttermilch oder Seidenhemden die Freiheitsberaubung, gewaltsame Nutzung und Ermordung von Tieren zwangsläufig verbunden ist.

VeganerInnen haben dies erkannt. Sie demonstrieren eine Lebensweise, die nicht auf Kosten der Tiere geht. Es ist die konsequente Abkehr von der Versklavung und Ausbeutung fühlender, leidensfähiger Lebewesen.



Gebratenes
&
Gebackenes



Maiskolben mit Bohnenpüree

1 Dose Kidneybohnen
od. 500 g gekochte Bohnen
8 Maiskolben
1 rote Paprikaschote
2 Knoblauchzehen
1/8 1 Gemüsebrühe
1 Bund Schnittlauch
1/2 EL Apfeldicksaft
Margarine
6 EL Öl
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
Salz, Cayenne

Die Bohnen pürieren, Paprikapulver in 3 EL Olivenöl anschwitzen, bis es Farbe abgibt. Die Gemüsebrühe dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen mit der Brühe und dem restlichen Öl verrühren. Mit zerdrücktem Knoblauch, Salz und Cayenne abschmecken. Paprikaschote fein würfeln, Schnittlauch in Röllchen schneiden und (bis auf je 1/2 EL zum Garnieren) mit dem Bohnenpüree vermengen. Die geputzten Maiskolben in ko-

chendem Wasser 5 Minuten garen. Mit Margarine und Apfeldicksaft bestreichen, salzen und im Backofen bei 225 Grad 10 Minuten backen. Mit dem kalten Bohnenpüree servieren.

Gebackene Maiskolben

8 Maiskolben
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Möhre
50 g Lauch
Margarine
1 Glas Weißwein
Saft von 1/2 Zitrone
Kerbel, Estragon, Petersilie
Salz, Pfeffer, Cayenne

Ein Stück Alufolie mit Margarine bestreichen und die geputzten Maiskolben darauflegen. Möhren und Zwiebeln würfeln, Lauch in Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Zwiebel in heißer Margarine anbraten, Möhren und Lauch dazugeben und mitbraten. Den Weißwein und den Zitronen-

saft zugeben, die gehackten Kräuter daruntermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Sauce über die Maiskolben geben, mit der Folie verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 35 Minuten garen.

Grünkern-Gemüse-Bratlinge

1 Zwiebel

160 g grober Grünkernschrot

350 ml Gemüsebrühe

1 Möhre

1 Kartoffel

1 kleine Lauchstange

1-2 EL Vollkornpaniermehl

2 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

Öl

Soja milch

Zwiebeln würfeln und im Öl glasig dünsten, Grünkernschrot zugeben und mit der Brühe aufgießen. 15-20 Minuten auf kleiner Stufe ausquellen lassen. Paniermehl, Gewürze und einen Schuß Sojamilch zugeben. Geraspelte Möhre und Kartoffel, gehackte Petersilie und in feine Ringe geschnittenen Lauch zugeben. Kleine Bratlinge formen und in Öl beidseitig goldgelb braten.

Gemüsebratlinge

200 g Möhren
200 g Knollensellerie
300 g Kartoffeln
bei Bedarf Sojamilch
4 EL feines Hafervollkornmehl
1 Bund Petersilie und Dill
Pfeffer, Liebstöckel, Muskat
2 EL Öl

Möhren, Sellerie und Kartoffeln grob reiben und mit dem Mehl mischen. Die Gewürze und die fein gehackten Kräuter untermengen. Wenn der Teig zu fest ist, etwas Sojamilch zugeben. Kleine Bratlinge formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb backen.

Gerstenbratlinge

2 Zwiebeln
340 g Nacktgerste
100 g Vollkornries
2 Knoblauchzehen
120 g vegane Pastete
800 ml Gemüsebrühe
2 EL frischer feingehackter Majoran
(od, 1 TL getrockneter M.)
4 EL feingehackte frische Kräuter
Muskat, Kräutersalz
Margarine oder Öl

Gemüsebrühe erhitzen. Feingehackte Zwiebel, feingeschrotete Gerste und den Vollkornries zugeben. Kräftig rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Zu einem dicken Brei ausquellen lassen. Den zerdrückten Knoblauch, Pastete und Majoran zugeben. Mit Muskat und Kräutersalz abschmecken, Kleine Bratlinge formen und beidseitig in der Margarine/ im Öl goldgelb braten.

Grünkernbratlinge mit Kräutertofu

200 g Grünkernschrot

40 g Margarine

250 g Möhren

1 Kartoffel

250 g Sojagurt

Salz

500 g Tofu

100 g Sojamilch

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Dill

1 Bund Petersilie

4 EL Öl

1 TL Senf

100 g Kürbiskerne

Grünkernschrot in der Margarine anrösten. Die Möhren grob raspeln und mit dem Grünkern vermischen. Mit Sojagurt vermischen und 30 Minuten quellen lassen. Dann die feingeraspelte Kartoffel untermischen, würzen, kleine Plätzchen formen und beidseitig braten. Dabei auf die noch weiche

Oberfläche Kürbiskerne streuen und in den Teig drücken. Sojamilch, Tofu und Öl zu einer glatten Creme verrühren. Feingehackte Zwiebel, Knoblauch und Kräuter untermischen und abschmecken. Zu den heißen Bratlingen servieren.

Weizenbratlinge

250 g Weizenmehl
100 g Edelhefeflocken
1 Knoblauchzehe
2-3 Zwiebeln
1 Peperoni
3 Möhren
Salz, Pfeffer, Nelkenpulver
Thymian, Lorbeerpulver, Petersilie
1 Msp Hefe
etwas Sojamilch

Knoblauch, Peperoni, Petersilie und Zwiebeln fein hacken, Möhren raspeln, Aus dem Mehl, 1/4 l Wasser und der Hefe einen Teig kneten. Die Festlichen Zutaten beifügen und gegebenenfalls Sojamilch zugeben, bis der Teig weich aber nicht zu flüssig ist. In Margarine kleine Kroketten ausbacken.

Gemüsebratlinge mit Selleriesauce

250 g Tofu
250 g Knollensellerie
150 g Möhren
1 Kohlrabi
1 Petersilienwurzel
1 große Zwiebel
1 Stange Lauch
1 Kartoffel
50 g gemahlene Haselnüsse
50 g Paniermehl
1/4 l heiße Sojamilch
Weinessig
40 g Margarine
Sojaöl
weißer Pfeffer, Salz, Muskat

Sellerie waschen und 30 Minuten in Salzwasser garen. Tofu fein zerdrücken, Möhren, Petersilienwurzel und Kartoffel raspeln. Zwiebeln kleinhacken, den Lauch in Ringe schneiden und in Öl glasig andünsten. Gemüse, Tofu, Nüsse und Paniermehl zu einem Teig verkneten, mit Salz, Pfeffer und

Muskat abschmecken. Wenn er zu trocken ist, etwas Sojamilch zugeben. Bratlinge formen und im Öl knusprig braten.

Sellerie schälen, im Mixer pürieren und mit der Sojamilch vermischen. Die Sauce aufkochen lassen und mit Salz, Muskat und Essig abschmecken und die Margarine zugeben. Getrennt zu den Bratlingen reichen.

Getreidebratlinge

100 g grobes Weizenschrot
100 g grobes Roggenschrot
2 Zwiebeln
200 g Möhren
100 g Sellerie
450 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt, Kümmel
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
Kräutersalz
Hefeflocken
Estragon, Rosmarin
Olivenöl
1/2 Bund Petersilie

für die Sauce:

250 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 El Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe oder Weißwein
150 g saure Tofucreme
Salz, Pfeffer, Muskat

Getreideschrot mit den Gewürzen in der Gemüsebrühe aufkochen und 15-20 Minuten köcheln lassen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte 20-30 Minuten nachquellen lassen, Zwiebeln hacken, Möhren und Sellerie raspeln. Für die Sauce Zwiebeln würfeln und die Knoblauchzehen zerreiben, beides in Öl kurz andünsten. Brühe oder Wein angießen und 20 Minuten dünsten. Im Mixer pürieren und die saure Tofucreme unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das geraspelte Gemüse mit dem Getreide und mit Kräutern, Hefeflocken und Kräutersalz abschmecken. Flache Bratlinge formen und in heißem Öl von beiden Seiten braten. Mit der Zwiebelsauce servieren.

Hirsebratlinge mit Spargel und Sprossen

4 El Hirsemehl
100 ml Sojamilch
Salz, 1 TL Apfeldicksaft
1 Kartoffel
3 EL gekochte Hirse
60 g Margarine
2 El grüner Pfeffer
2 El Schnittlauchröllchen
4 El Zitronensaft
Pfeffer
je 3-4 El Sonnenblumenöl und
Olivenöl
1 Tasse verschiedene Sprossen
- z.B, Alfalfa, Radieschen, Lin-
sen, Kichererbsen
20 gedünstete Spargelspitzen

Hirsemehl mit Sojamilch, einer
Prise Salz und dem Apfeldick-
saft vermischen, kurz erhitzen
und ca. 3 Stunden ausquellen
lassen. Mit der geraspelten Kar-
toffel und gegebenenfalls et-
was Sojamilch vermischen, In
der Margarine kleine Taler aus-

backen. Dabei beidseitig mit
Schnittlauch und dem grünen
Pfeffer bestreuen, Zitronensaft,
Öl, Salz und Pfeffer vermischen
und mit den Keimlingen ver-
mengen. Auf die angerichteten
Bratlinge geben und mit dem
Spargel servieren.

Tofu-Kugeln am Spießchen

250 g Tofu
1/2 rote Paprikaschote
2 Schalotten
75 g grobes Erdnußmus
1/2 Bund Petersilie
2-3 EL Graham Paniermehl
Salz, weißer Pfeffer
1/2 TL gerebelter Thymian
1/8 1 Sojaöl
250 g Kirschtomaten
1/4 weißer Rettich
1 Stück Ingwer
8 EL Sojasauce

Schalotten und Paprika fein
würfeln, Petersilie hacken und
mit dem zerdrückten Tofu, dem

Nußmus und dem Paniermehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und walnußgroße Bällchen formen. 1-2 Stunden kühl stellen und dann in heißem Öl goldbraun braten. Die Kirschtomaten abwechselnd mit den Tofukugeln auf Spießchen stecken. Den geschälten Rettich und die geschälte Ingwerwurzel reiben und getrennt in Schälchen mit der Sojasauce geben und als Dip zu den Spießchen reichen.

Tofu-Bällchen auf Spinatsalat

250 g Tofu

1 Bund gemischte Kräuter

1 EL Speisestärke

etwas Sojamilch

Salz, Pfeffer

3-4 EL Sesam

6-8 EL Sojaöl

200 g Blattspinat

1/2 TL Senf

3 EL Apfelessig

1 Prise Rohrzucker

4 EL Distelöl

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

Tofu zerdrücken, gehackte Kräuter, die Speisestärke und ca. 30 ml Sojamilch mit dem Tofu mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu Bällchen von ca. 3 cm Durchmesser formen. In Sesam wälzen und eine halbe Stunde kalt stellen. Danach in einem Topf rundherum zart anbräunen, Senf, Essig, Pfeffer, Salz, zerdrückten Knoblauch und Distelöl zu einer Sauce vermischen, Zwiebeln fein hacken und mit dem Spinat und der Sauce vermengen. Tofubällchen darauf anrichten.

Buchweizen- schnitten

300 g Zwiebeln
250 g Möhren
300 g Buchweizen (ganz)
1/2 1 Gemüsebrühe
750 g Champignons
2 Bund Schnittlauch
1/4 1 Sojamilch
4 EL Buchweizengrütze
300 g Sojagurt
1 Knoblauchzehe
120 g Margarine
1 EL Thymian

Zwiebeln würfeln, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Beides in 30 g Margarine mit dem Thymian 5 Minuten dünsten. Buchweizen unterrühren und anrösten. Dann die Gemüsebrühe zugeben. Mit dem gepreßten Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Sojamilch dazugeben. Feuerfeste Pfanne mit 10 g Margarine ausstreichen, mit 2 EL Grütze austreuen. Masse einfüllen, glattstreichen und bei

200 Grad 10 Minuten backen. Halbierte Pilze mit der restlichen Grütze in 80 g Margarine braten, salzen und pfeffern, Pilze auf der Masse verteilen und 20 Minuten backen. Zum Servieren Schnitten abstechen. Dazu paßt mit Schnittlauch verrührter Sojagurt,

Kichererbsen- polenta

1 1/8 l Gemüsebrühe
300 g Kichererbsenmehl
1 Zwiebel
750 g Pfifferlinge
4 Knoblauchzehen
125 g Margarine
Salz, Pfeffer
12 Salbeiblätter
Öl

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Kichererbsenmehl zugeben und mit dem Schneebesen verquirlen. Unter kräftigem Rühren 5 Minuten lang bei milder Hitze köcheln lassen. Eine Kastenform (1 1/2 l Inhalt) mit Öl ausfetten. Die Masse hineingeben und über Nacht festwerden lassen. Dann stürzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln würfeln und in 25 g Margarine andünsten, Pfifferlinge dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Die restliche Margarine in

einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die Polentaschnitten darin von jeder Seite 3 Minuten braten. Beim Wenden in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch und die Salbeiblätter zugeben. Beim Anrichten die heiße Margarine über die Polentascheiben geben.

Tofubraten mit Nüssen

500 g Tofu
2 große Zwiebeln
2 Möhren
1 Bund Petersilie
100 g gemahlene Haselnüsse
100 g Paniermehl
1-2 EL Sojasauce
Salz, weißer Pfeffer
30 g Margarine
3 EL Sojaöl

Tofu zerkrümeln, Zwiebeln und Möhren würfeln, Petersilie hacken und mit den Zwiebeln und Möhren im Öl glasig dünsten. Mit Haselnüssen und Paniermehl unter den Tofu mischen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer pikant würzen. Keramikbackform einfetten, den Teig einfüllen, die Oberfläche glattstreichen und mit Margarine bestreichen. Bei 175 Grad 35-40 Minuten backen. Dabei hin und wieder mit Margarine bestreichen. Dazu schmeckt Tomatensauce.

Gebratener Tofu mit Zuckerschoten und Radieschen

400 g Tofu
4 EL Sojasauce
400 g Zuckerschoten
20 g Radieschen
2 EL Distelöl oder Sonnenblumenöl
4 TL Gomasio

Tofu in Scheiben schneiden und in Sojasauce marinieren. Die Zuckerschoten in leicht gesalzenem Wasser 2-3 Minuten blanchieren. Radieschen in Streifen schneiden. Öl erhitzen und die Tofuscheiben von jeder Seite 1 Minute braten. Schoten, Radieschen streifen und Radieschengrün in eine Pfanne geben und kurz erhitzen, mit der zurückgebliebenen Sojasauce würzen. Anrichten und mit Gomasio bestreuen.

Tofuschnitte

4 EL Sojasauce

2 EL Zitronensaft

Kräutersalz

Pfeffer

400 g Tofu

50 bis 80 g feines Weizenvollkornmehl

2-3 EL Olivenöl

geriebene Schale von 1 Zitrone

Aus der Sojasauce, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren. Den in Scheiben geschnittenen Tofu darin 15 Minuten marinieren, danach im Mehl wenden und in heißem Olivenöl beidseitig 2-3 Minuten anbraten. Dazu passen Pellkartoffeln oder Petersilkartoffeln.

Sellerieschnitzel mit Zitronenpanade

600 g Sellerie

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

1 Tasse Weizenvollkornmehl

2 Tassen Vollkornpaniermehl

Sojamilch

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

Öl

Sellerie schälen, in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Die Scheiben anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Nacheinander in Mehl, Sojamilch und mit Zitronenschale vermischem Paniermehl wenden. Die Selleriescheiben in Öl beidseitig goldgelb backen. Dazu passen Pellkartoffeln oder Petersilkartoffeln.

Tofu-Spieße mit Paprikapüree

500 g Tofu
5 cm Ingwerwurzel
5 Knoblauchzehen
2 EL Apfelessig
3 EL Sojasauce
8 EL Sojaöl
2 grüne Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten
2 Frühlings zwiebeln
1-2 EL Weinessig, Satz, Tabasco-
sauce

Ingwer reiben, Knoblauch pressen und beides mit Essig, Sojasauce und 4 EL Öl verrühren, Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in der Mischung 2-3 Stunden marinieren. Paprika im Mixer pürieren und durch ein Haarsieb streichen, In feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln in 2 EL Öl glasig braten. Paprikapüree zufügen, etwas einkochen lassen, mit Essig, Salz und Tabascosauce abschmecken. Den Tofu würfeln (2 cm Kantenlänge), je 4 Würfel auf zwei parallel laufende

Holzstäbchen stecken und im restlichen Öl auf beiden Seiten braun braten. Mit dem Paprikapüree übergossen servieren.

Kartoffel-Lauch-Puffer

200 g Lauch
400 g Kartoffeln
4 EL Weizenvollkornmehl
1 Prise Liebstöckel und Oregano
Salz, Pfeffer, Muskat
Olivenöl
Margarine

Lauch in feine Ringe schneiden und in Margarine andünsten. Kartoffeln grob raspeln, mit Lauch, Mehl und den Gewürzen vermischen. Kleine Puffer formen und beidseitig goldgelb backen. Anstatt des Lauchs können auch Zucchini, rote Bete oder Möhren verwendet werden.

Kichererbsenkroketten

500 g gekochte Kichererbsen
2 Kartoffeln
1 Sträußchen Petersilie
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Öl

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Zusammen mit den Kichererbsen pürieren. Das Püree in eine Schüssel geben, gehackte Petersilie und Zwiebel zufügen, salzen, pfeffern und gut vermengen. Aus diesem Teig Kroketten formen, in etwas Öl in einer Pfanne anbraten, dabei öfters drehen, damit sie auf allen Seiten goldbraun werden.

Gebackene Kartoffeln mit Kürbisfüllung

4 große Kartoffeln
3/4 Tassen Kürbis
1/4 Tasse Margarine
1/4 TL Kümmel
1 TL Salz, Paprika
2 TL Margarine

Die Kartoffeln bei 220 Grad im Backofen 1 Stunde backen, bis sie weich sind.

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und 15 Minuten über kochendem Wasser sehr weich dampfen. Die Kartoffeln leicht abkühlen lassen, dann halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Kürbis, der Margarine, Kümmel und Meersalz cremig mixen. Die Mischung in die Kartoffelhälften füllen, mit Margarine bestreichen und mit Paprika bestreuen. Im Backofen nochmals 10 Minuten backen.



Rotkohlrollen mit Dinkelfüllung

2 Zwiebeln
200 g grobes Dinkelschrot
150g Tofu
etwas Sojamilch
12 blanchierte Rotkohlblätter
400 ml Gemüsebrühe
2 EL grob gehackte Walnüsse
1 Bund Kerbel oder Petersilie
2 EL Olivenöl
gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer
1 EL Kokosfett
1/4 1 Apfelsaft
100 g saure Tofucreme

Die Zwiebeln würfeln und in Olivenöl andünsten. Das Dinkelschrot zufügen und kurz anschwitzen. Die Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Minuten kochen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Die Nüsse in einer heißen Pfanne goldgelb rösten, den Tofu mit 3/4 des fein gehackten Ker-

bels, dem Koriander, Salz und dem Dinkel glatt verrühren. Wenn die Masse zu fest ist, etwas Sojamilch dazugeben. Die Rotkohlblätter mit Salz und Pfeffer würzen, die Dinkelmasse darauf verteilen und die Blätter Zusammenrollen. Mit Holzstäbchen zusammenstecken und in Kokosfett kurz anbraten. Den Apfelsaft dazugießen und bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Die saure Tofucreme mit dem restlichen Kerbel verrühren, über die Rouladen geben und mit Walnüssen garnieren. Die entstandene Sauce zu den Rouladen servieren.

Gefüllte Champignons

20 große Champignons
5 Schalotten
3 Knoblauchzehen
50 g Margarine
einige Petersilienstengel, Salz,
Pfeffer

Von Champignons mit möglichst großen Köpfen die Stiele entfernen.

Die grobgehackten Knoblauchzehen, Schalotten und Champignonstiele in Margarine andünsten. Salzen und pfeffern und die Champignonköpfe mit dieser Farce füllen. Auf jeden Kopf ein Margarineflöckchen setzen und im heißen Ofen 10 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Kohl mit Maronenfüllung

1 Kohlkopf (Spitzkohl, Wirsing)
1/2 Dose Maronenpüree (250g)

oder frisches Maronenpüree
250 g Champignons
Salz, Pfeffer, Öl, Margarine

Den Kohl 10 bis 15 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Die Champignons in Scheibchen schneiden, in Öl garen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Maronenpüree auf kleiner Flamme erhitzen, mit Margarine geschmeidiger machen, Mit den Champignons vermischen. Die Kohlblätter doppelt legen, darauf die Farce verteilen. Die Blätter zusammenfalten, in eine gefettete ofenfeste Form setzen. Auf jedes "Päckchen" ein Margarineflöckchen geben und bei mittlerer Hitze etwa 1/2 Stunde garen, bis der Kohl schön gebräunt ist.

Mangold-Rollen mit Reis-Pilz-Füllung

120 g Naturreis
625 ccm Gemüsebrühe
8 große Mangoldblätter
3 Zwiebeln
100 g Haselnußkerne
500 g Champignons
20 g Margarine
6 El Paprikamark
150g Sojagurt
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Reis in 1/2 l Gemüsebrühe 25-30 Minuten garen. Den Mangold in Salzwasser 1 Minute blanchieren, abtropfen lassen. Die Zwiebeln würfeln, die Nüsse und die Champignons hacken. Die Zwiebel in Margarine andünsten, Pilze und Nüsse zugeben. 5-10 Minuten unter Rühren garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse unter den Reis mischen und nochmal abschmecken. Je zwei Mangoldblätter leicht überlappend nebeneinander legen, die Füllung darauflegen. Die Blät-

ter seitlich einschlagen, dann aufrollen. In ein Tuch wickeln und leicht zusammendrücken. Die Mangold-Rollen in der festlichen Brühe erhitzen, warm stellen. Paprikamark und Sojagurt unter die Brühe rühren, abschmecken und die feingehackte Petersilie unterrühren.

Mangold-Rollen mit Tofufüllung

- 250 g Tofu
- 800 g Mangold
- 4 Schalotten
- 2 EL Sojaöl
- 1/2 Tasse Rettichsprossen
- 2-3 EL Sojasauce, Salz
- 3 EL saure Tofucreme
- 3/8 1 Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Senfsprossen

Mangold in Stiele und Blätter teilen. Die Stiele fein hacken und mit den gewürfelten Schalotten in Öl glasig anbraten. Den mit der Gabel zerdrückten Tofu darunterühren und kurz mitbraten. Rettichsprossen da-

zugeben und mit Sojasauce würzen. Mangoldblätter 1/2 Minute in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, mit der Füllung bestreichen und zusammenrollen. In saurer Tofucreme andünsten, Brühe und Tomatenmark zufügen. 15 Minuten schmoren lassen. Nach 10 Minuten die Senfsprossen daruntergeben.

Gefüllte Weinrebenblätter

- 1 Tasse Olivenöl
- 1/2 kg Zwiebeln
- 1 Tasse Reis
- 1 Tasse Korinthen
- 1 EL Pfefferminze od. Dill
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 50-60 Rebenblätter (od. 1 Büchse von 1/2 kg)
- 1 Zitrone

Kleingeschnittene Zwiebel in 1/2 Tasse Olivenöl anbraten. Den Reis beifügen und 5 Minu-

ten kochen. Alle Zutaten bis auf die Zitrone, die Rebenblätter und das restliche Olivenöl begeben und mit 1 Tasse warmen Wasser aufgießen. 5 Minuten leicht kochen. Rebenblätter 3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Mit der glänzenden Seite nach unten ausbreiten und auf jedes Blatt einen gehäuften Teelöffel der Füllung geben. Zusammenfalten, in einer niederen Pfanne anrichten und mit dem Zitronensaft, 1/2 Tasse Olivenöl und 1 Tasse warmen Wasser übergießen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze 1 Stunde kochen. Mit Sojagurt servieren.

Gefüllte Weinblätter mit Aubergine

24 Weinblätter
1 Aubergine
2 kleine Paprikaschoten
100 g Naturreis
2 EL blanchierte Erbsen
2 EL Pinienkerne
300 ml Weißwein
120 ml Gemüsebrühe
Saft von 1 Zitrone
einige Koriander- und Pfeffer-

körner
2 EL Olivenöl
ein Lorbeerblatt, etwas gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Basilikum

Die Weinblätter blanchieren, abtropfen lassen. Die Aubergine und die Paprikaschoten würfeln. Den Reis in der Gemüsebrühe 30 min kochen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Weißwein, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Olivenöl, Gewürzkörner, Lorbeer und Petersilie 10 Minuten kochen und abkühlen lassen. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne anrösten und anschließend herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Auberginen- und Paprikawürfel anbraten. Mit den Erbsen, Pinienkernen und Reis vermengen. Mit Salz, Pfeffer und feingehacktem Basilikum kräftig abschmecken. Die Masse auf den Weinblättern verteilen und die Blätter anschließend zusammenfalten und aufrollen. In eine geölte Form dicht nebeneinanderlegen, den Krautersud angießen und bei schwacher Hitze 30 Minuten garen.

Gefüllte Paprikaschoten

4 rote Paprikaschoten
100 g Langkornreis
25 g Wildreis
50 g vegane Pastete (Brotaufstrich)
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
2 Knoblauchzehen
etwas Paniermehl
etwas Sojagurt
2 EL Sesam
etwas Gemüsebrühe

Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, kurz in wenig Wasser dunsten. Reis ca. 35 Minuten garen, abgießen und mit der veganen Pastete vermengen. Gewürfelte Zwiebel, feingeschnittenen Lauch, gehackten Knoblauch, Gewürze, etwas Sojagurt, Paniermehl und angerösteten Sesam dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. In die Paprikaschote hineindrücken. Diese in eine gefettete Auflaufform geben, mit etwas Gemüsebrühe angießen und

bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Dazu paßt Tomatensauce.

Spanische Paprika

4 Paprikaschoten
250g Tofu
200 g Tofucreme
1-2 Knoblauchzehen
4 EL Weißwein
Salz, Pfeffer
1 Glas grüne Oliven, gefüllt
Tomatenpaprika

Deckel am Stielende der Paprikaschoten abschneiden, aushöhlen. Tofu, Tofucreme, Wein und zerdrückten Knoblauch glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Konsistenz zu fest ist, etwas Sojamilch zugeben. Oliven-Scheiben mit Petersilie und in Streifen geschnittenem Tomatenpaprika unterheben. Paprikaschoten füllen und mit Petersilie und dem Deckel garnieren.

Gefüllter Kohlrabi

4 kleine Kohlrabi

150 g Buchweizen

etwa 3/4 1 Gemüsebrühe

vegane Pastete (25 g)

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

2 EL Sonnenblumenkerne

100 ml Sojacreme

Kohlrabi schälen, das obere Viertel als Deckel abschneiden und aushöhlen, In leicht gesalzenem Wasser 15-20 Minuten garen. Buchweizen in ca. 1/2-3/4 1 Gemüsebrühe mit etwas Salz und Pfeffer ebensolang garen. Das kleingeschnittene Kohlrabimark, die vegane Pastete, die gewürfelte Zwiebel und die leicht angerösteten Sonnenblumenkerne vermengen und würzen. Die Masse in die Kohlrabi füllen. In eine gefettete Auflaufform setzen. Mit 1/2 1 Gemüsebrühe und der Sojacreme 30 Minuten überbacken.

Gefüllter Kohlrabi mit Hafer

4 mittelgroße Kohlrabi

100 g Hafergrütze

300 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Kartoffel

2 EL Sonnenblumenkerne

etwas Thymian

2 EL Sojahefecreme

Kohlrabi schälen, aushöhlen und ca. 15 Minuten in Wasser garen, Hafergrütze leicht anrösten, mit 300 ml Brühe angießen. Würzen, aufkochen und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Gehackte Zwiebel, grob geraspelte Kartoffel, die Sojahefecreme, die leicht angerösteten Sonnenblumenkerne, das kleingeschnittene Kohlrabimark und Kohlrabigrün zugeben, vermengen und abschmecken. In die leicht gesalzenen Kohlrabi geben. In eine gefettete Auflaufform geben, mit Brühe angießen und bei 180 - 200 Grad 20-30 Minuten überbacken.

Gefüllte Artischocken

(für 2 Personen)

2 Artischocken
1 EL Olivenöl
1/2 grüne Paprika
1 Selleriestange
1 EL feingehackte Zwiebel
50 g Pilze
150 ml Tomatensaft
Pfeffer

Die dicken Stiele von den Artischocken abschneiden und die Blätter mit der Küchenschere beschneiden. In Wasser 45 Minuten schwach bei zugedecktem Topf garen. Danach das Herz herauslösen. Das Öl erhitzen und die gewürfelte Paprika, die kleingehackte Selleriestange, die Zwiebel und die gehackten Pilze darin dünsten. Tomatensaft zugeben und mit Pfeffer abschmecken. In die Artischocken füllen und heiß oder kalt servieren.

Gefüllte Auberginen

4 kleine Auberginen
200 g Pfifferlinge od. Champignons
1 Stange Lauch
3 EL Olivenöl
4 EL feines Hafervollkornmehl
einige Zweige frischer Thymian
Muskat, Salz, Petersilie
200 ml Gemüsebrühe
120 ml Sojacreme

Auberginen halbieren, salzen und im Backofen bei 225 Grad 15-20 Minuten backen, Dann das Innere herauslösen und grob hacken. Pilze und Lauch fein hacken, in 2 EL ÖL 10 Minuten dünsten, das Auberginenmark dazugeben, mit Hafervollkornmehl binden, mit feingehacktem Thymian und den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Petersilie feinhacken. Die ausgehöhlten Auberginenhälften in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Masse mit der Petersilie vermi-

schen und in die Auberginen füllen, mit der Gemüsebrühe angießen. Die Form mit Folie abdecken und 20-30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad garen. Die Sojacreme zum Gemüsefond geben, einkochen lassen und über die Auberginen gießen.

Schmorgurken mit Bohnen

250 g weiße Bohnen
150 g Zwiebeln
1,3 kg Salatgurken
2 EL Senf
40 g Margarine
100 g Paniermehl
2 EL Essig
1/4 l Gemüsebrühe
1/8 l Sojacreme

2-3 EL Apfeldicksaft
40 g Sonnenblumenkerne
Salz, Pfeffer

Bohnen über Nacht einweichen, 1 1/2 Stunden garen, abtropfen lassen, pürieren und salzen. Zwiebeln fein würfeln und in 20 g Margarine glasig dünsten. Bohnenpüree mit Zwiebeln, 1 EL Senf und Paniermehl mischen, etwas Sojamilch hinzugeben, 30 Minuten quellen lassen. Gurken halbieren, Kerne herauskratzen, Gurken mit Püree füllen und zusammenbinden. In der restlichen Margarine goldbraun anbraten, mit Essig und Brühe ablöschen. 30 Minuten schmoren, dabei die restliche Brühe zugießen. Danach die Gurken herausnehmen. Die Sauce mit dem restlichen Senf und der Sojacreme einkochen und mit Apfeldicksaft abschmecken. Geröstete Sonnenblumenkerne über die Gurken streuen.

Gefüllte Zwiebeln mit Tomatensauce

250 g Erbsen
2 Gemüsezwiebeln
1 Dose Tomaten (800g)
60 g Margarine
1 Knoblauchzehe
3 EL Petersilie
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Rosmarinnadeln
1/8 1 Sojacreme
1/2 EL Apfeldicksaft

Die Erbsen mit 3/4 1 Wasser zugedeckt 2 Stunden kochen, danach pürieren. Die Erbsen mit 30 g Margarine, dem zerdrückten Knoblauch und der Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Zwischenzeitlich die Zwiebel pellen, zur Mitte hin längs einschneiden und 40 Minuten in Salzwasser garen. Abkühlen lassen, in Schichten zerlegen und jede Schicht (bis auf das Innere) mit Püree füllen. Die Zwiebelrollen in eine flache, gefettete Form geben,

mit Margarineflöckchen garnieren. Bei 200 Grad 20 Minuten backen. Das Zwiebelinnere würfeln und im Öl 10 Minuten dünsten. Rosmarin, gehackte Tomaten ohne Saft und Sojacreme zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Apfeldicksaft und Cayenne abschmecken.

Gefüllte Zwiebeln mit Tofu

4 Gemüsezwiebeln
250 g Tofu
250 g braune Champignons
1 Bund Petersilie
40 g Sonnenblumenkerne
weißer Pfeffer, Salz, Koriander
1/2 1 Gemüsebrühe
50 ml Tofucreme
1 EL Schnittlauchröllchen
5 EL Distelöl
75 g geröstete Erdnüsse

Zwiebeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen. Abtropfen lassen und das Innere bis auf 1 cm herauslö-

sen. Champignons (ohne Stiele) mit dem Inneren einer Zwiebel zerhacken. In 3 El Öl glasig braten. Erdnüsse im Mixer zerkleinern, den Tofu und die Petersilie dazu fügen und alles zu einer Masse verrühren. Sonnenblumenkerne dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und in die Zwiebel füllen. Im restlichen Öl das ausgelöste Zwiebelmark und die in Ringe geschnittenen Champignonstiele andünsten. Die Zwiebeln lieneingeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 35 Minuten schmoren lassen. Zum Schluß die Tofucreme zur Sauce geben und mit Schnittlauch bestreuen.

Gefüllte Zucchini

3-4 Zucchini

2-3 Tomaten

3-Zwiebeln

1 Stange Lauch

300-400 g Tofu

1 Knoblauchzehe

Basilikum, Dill, Petersilie, Thymian

Tamari

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zucchini der Länge nach aufschneiden und aushöhlen. Einen 1 cm dicken Rand lassen. Zucchinifleisch, in Ringe geschnittenen Lauch und gehackte Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Tofu mit der Gabel zerdrücken und mit den gehackten Kräutern, Pfeffer, Salz, Sojasauce und Knoblauch vermengen. Das Gemüse dazugeben, vermischen und in die Zucchinihälften füllen. Im Backofen bei mittlerer Hitze 40 Minuten garen. Dazu paßt Reis.

Gefüllte Tomaten

8 Fleischtomaten

100 g Naturreis

200 ml Gemüsebrühe

100 g Möhren

200 g grüne Erbsen

Margarine

Salz, weißer Pfeffer

Den Reis in der Gemüsebrühe 30-40 Minuten kochen. Bei den Tomaten eine kleine Haube abschneiden und aushöhlen. Umgekehrt auf ein Küchentuch stellen zum Auslaufen. Die Kerne beiseitestellen. Die Möhren kleinschneiden und in etwas Margarine andünsten, die

Erbsen zugeben und ebenfalls andünsten. 10-15 Minuten, bevor der Reis fertig ist, das Gemüse dazugeben und mit fertigaren lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Das Tomateninnere zugeben und würzen. Die Masse in die Tomaten geben und in einer gefetteten Auflaufform bei 220 Grad goldgelb überbacken.



Kidneybohnen- pfanne

- 250 g Kidneybohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 50 g Lauch
- 1 Peperoni
- 2 EL kalt gepreßtes Olivenöl
- 3/4 l ungesalzene Gemüsebrü-
he
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Weizenvollkornmehl
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Curry
- 100 g Sojagurt
- 1 Bund Schnittlauch

Die Kidneybohnen über Nacht in der Gemüsebrühe einweichen.

Zwiebeln und Peperoni fein hacken, Möhren und Lauch fein würfeln. Die Zwiebeln in der Hälfte des Öls glasig andünsten, die Bohnen mit der Brühe hinzugeben und bei mäßiger

Hitze 40 bis 50 Minuten köcheln lassen. Das restliche Gemüse 15 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und garen. Die Paprikaschoten in feine Würfel schneiden und ins restliche erhitzte Öl geben. Tomatenmark unterrühren und mit Mehl bestäuben. Leicht abkühlen lassen und unter die Bohnen rühren. Mit Paprika, Curry, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit einem Klecks Sojagurt und Schnittlauchröllchen anrichten.

Kichererbseneintopf

350 g Kichererbsen

150 g weiße Bohnen

Salz

200 g Zwiebeln

6-8 große Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

1 EL Apfeldicksaft

1 EL Rosmarinnadeln

4 Lorbeerblätter

6 Tomaten

Cayennepfeffer

Cayenne bestreuen und unter den Eintopf mischen, 30 Minuten zugedeckt leise garen lassen, dann abschmecken und servieren.

Kichererbsen und Bohnen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Im Einweichwasser 2 Stunden leise köcheln lassen, salzen und nachmals 15 Minuten fertigkochen. Zwiebeln pellen und vierteln. Knoblauch längs halbieren, Öl und Apfeldicksaft mäßig warm werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann Rosmarin und Lorbeer zufügen.

Die Kichererbsen-Bohnen-Mischung unterrühren, die Tomaten halbieren, mit Salz und

Kichererbsen- eintopf mit Cashewnüssen

350 g Kichererbsen
20 g Spitzmorcheln
2 Pfefferschoten
500 g Chinakohl
100 g Cashewnüsse
2 EL Öl
1/2 Dose Kidneybohnen (EW
270 g)
2 Bund Schnittlauch
Salz

Kichererbsen über Nacht in 1 1/2 l Wasser einweichen, am nächsten Tag rund 2 Stunden bei milder Hitze kochen. Morcheln in 1/4 l lauwarmen Wasser einweichen. Pfefferschoten fein hacken.

Chinakohl in breiten Streifen vom Strunk lösen. Die weißen Stielansätze fein würfeln. Die Cashewnüsse halbieren und in heißem Öl hellbraun braten. Die Bohnen abrausen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Kohlwürfeln mi-

schen. Morcheln mit Einweichwasser und Kohlstreifen zu den Kichererbsen geben. Salz zufügen und weitere 20 Minuten leise kochen. Bohnen und Pfefferschoten unterrühren und erhitzen. Abschmecken. Mit Nüssen und Schnittlauchmischung garnieren.

Kichererbsenein- topf mit Gemüse

250 g Kichererbsen
1-1 1/2 l Wasser
1 EL Gemüsebrühe-Extrakt
30 g Margarine
2-3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 Petersilienwurzel
5 mittelgroße Tomaten
Kräuter der Provence, Pfeffer,
Salz
2 EL gehackte Blattpetersilie

Kichererbsen über Nacht einweichen. Mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen

und etwa 50 Minuten bei geringer Hitze garen. Gemüsebrühe zugeben. Margarine erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln, Möhren und den zerdrückten Knoblauch darin andünsten. Mit wenig Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze zugeben und 15 Minuten garen. Tomaten vierteln, alle Zutaten miteinander vermischen, nochmals aufkochen, abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Püree aus Kichererbsen

500 g Kichererbsen
1 TL doppelsaures Natron
1 Glas Sesamöl
2 Knoblauchzehen
1 Msp grobes Salz
2 Zitronen
24 schwarze Oliven
1 EL Paprikapulver
einige Petersilienstengel

Die Kichererbsen waschen, über Nacht mit der Hälfte des

Natrons einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen abtropfen lassen, unter fließendem Wasser waschen, dann mit viel kaltem Wasser und dem restlichen Natron in einem großen Topf aufsetzen. Bei milder Hitze 3 Stunden köcheln. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen, mit grobem Salz im Mörser zerstoßen, dann langsam das Öl einarbeiten. Die Kichererbsen pürieren, das Püree in eine Schüssel füllen. Die Knoblauch-Öl-Mischung vorsichtig dazugießen, dabei ständig umrühren, dann den Saft von einer Zitrone zugeben. Abschmecken, mit Paprikapulver bestäuben und gehackte Petersilie darüberstreuen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Das Gericht mit Zitronenscheiben und den Oliven verzieren. Gut gekühlt servieren.

Chinesische Bohnenpfanne

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
400 g Azukibohnensprossen
4 EL Sesamöl
1/2 Tasse Sojasauce
1 Tasse Gemüsebrühe
Obstessig, Apfeldicksaft
Cuny
chinesische Gewürzmischung
Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Möhren und Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Sesamöl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln darin andünsten: Azukibohnensprossen dazugeben und kurz andünsten. Die Sojasauce mit der Gemüsebrühe verrühren, zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Oliven- Bohnen-Topf

250 g getrocknete grüne Doh-
nen
250 g Champignons
3 Möhren
1 weißes Hübchen
2 Zwiebeln
4 mittelgroße Kartoffeln
1 Lauchstange
100 g entsteinte schwarze Oli-
ven
2 Knoblauchzehen
1 Kräutersträußchen
1 Zweig Estragon
1 Gewürznelke
Salz, Pfeffer, Öl

Die Bohnen über Nacht einweichen, dann kurz blanchieren und abtropfen lassen. Die Zwiebeln hacken, Möhren in dünne Scheiben schneiden, Rübchen, Kartoffeln und Lauch in Stücke teilen. Knoblauch teilen, Champignons halbieren. Im Öl das Gemüse - außer dem Lauch - getrennt andünsten und anschließend

alles außer den Kartoffeln zusammen in einen Topf geben. Die Bohnen, die Gewürze und die Oliven zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wasser auffüllen, das alles gerade bedeckt ist, den Deckel auflegen und bei geringer Hitze ungefähr zwei Stunden kochen lassen. Wenn nötig Wasser zugießen. 45 Minuten vor Ende der Kochzeit die Kartoffeln zufügen.

Scharfe rote Bohnen

500 g rote Bohnen
4 Tomaten
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
20 g Margarine
1 EL brauner Zucker
1 TL scharfer Senf
1/2-1 TL Chilipulver
Salz

Bohnen über Nacht einweichen und danach in Salzwasser garen. Zwiebeln hacken, den Knoblauch zerdrücken und beides in der Margarine andünsten. Tomaten in kleine Würfel schneiden und zugeben. Mit Zucker, Salz, Senf und Chilipulver würzen und ca. 20 Minuten zu einer sämigen Sauce einkochen lassen.

Die roten Bohnen zugeben und bei schwacher Hitze nochmals 10 bis 15 Minuten kochen lassen.

Bohneneintopf mit Nudeln

250 g weiße Bohnen
1-2 EL Gemüsebrühpaste
2 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Möhren, 1 Sellerie
150 g Hörnchennudeln
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
4 HL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Bohnen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. 1 1/2 Stunden bei mäßiger Hitze kochen lassen. Dabei die Gemüsebrühe zugeben.

Zwiebeln, Möhren und Sellerie in Scheiben schneiden. Nudeln in Salzwasser knapp garen. Die Bohnen zu einem Drittel mit dem Mixstab pürieren, Möhren und Zwiebeln zugeben und 10

Minuten leicht köcheln lassen. Nudeln, Sellerie und abgezupfte Petersilienblätter zugeben und kurz erhitzen. Mit gepreßtem Knoblauch und Salz würzen, Olivenöl unterrühren. Grob gemahlener Pfeffer über die fertige Suppe streuen.

Paprika-Bohnen-Topf

500 g weiße Bohnen
250 g Zwiebeln
250 g Paprikaschoten
2-3 Pfefferschoten
6 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
3 Lorbeerblätter
2 kleine Rosmarinzwige
1 TL Kümmel
Salz
300 g saure Sojacreme
1 EL Tomatenmark
2 EL Paprikamark

Bohnen über Nacht in 2 l Wasser einweichen und bei mäßiger Hitze anschließend 1 1/2 Stunden garen lassen.

Zwiebeln in Längsstreifen schneiden, Paprika in Streifen schneiden. Knoblauchzehen und Pfefferschoten längs halbieren. Zusammen im Öl andünsten. Lorbeer und Rosmarin zufügen und mit Kümmel und Salz würzen. Die Bohnen mit dem Bohnenwasser zufügen. Sojacreme mit Tomaten- und Paprikamark verrühren und zugeben. Mit Salz würzen. Den Topf verschließen und auf der untersten Schiene im Backofen bei 175 Grad 1 1/2 Stunden weitergaren.

Tofu-Bohnen-Topf

150 g Feuerbohnen
150 g Kidneybohnen
1 l Wasser
350 g Tofu
200 g Möhren
200 g Zwiebeln
400 g passierte Tomaten
4 Stangen Bleichsellerie
2 Lorbeerzweige
4 Zweige Thymian
6 EL Olivenöl

1 rote Pfefferschote

3-4 EL Sojasauce

Pfeffer

2 EL gehackte Petersilie

Bohnen im Wasser 5-6 Stunden einweichen, mit dem Einweichwasser, Lorbeer und Thymian aufsetzen und in knapp 2 Stunden weich köcheln lassen. Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln, Möhren und Sellerie in mittelfeine Würfel schneiden, zusammen mit dem Tofu im Öl braten, bis der Tofu leicht gebräunt ist. Die feingeschnittene Pfefferschote zugeben. Die passierten Tomaten und die abgetropften Bohnen zugeben, mit Sojasauce und Pfeffer pikant würzen und mit der Petersilie bestreut servieren.

Bohnentartar

2 Rote Bete

500 g rote Bohnen aus der Dose

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 g Zwiebeln

2 Bund Schnittlauch

1/2 Salatgurke

4 EL Essig

2 TL Apfeldicksaft

Kapern, schwarze Oliven, Pfefferschoten

grobes Salz

Rote Bete abbürsten und in Alufolie wickeln. Im Backofen bei 200 Grad 35 Minuten backen. Abgekühlt schälen und würfeln, mit Salz, Essig und Apfeldicksaft marinieren. Die Bohnen gut abtropfen lassen, mit etwas Salz würzen. Bohnen durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen, direkt auf 4 Portionstellem verteilen. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Zwiebeln und Salatgurke würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Rund um das Bohmentartar die vor-

bereiteten Zutaten, dazu abgespülte Kapern, Oliven und die Pfefferschoten anrichten. Grobes Salz darüberstreuen. Mit Vollkornbrötchen servieren.

Currylinsen mit Gemüse

200 g rote Berglinsen

3 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

10 g frischer Ingwer

4 EL Margarine

1 TL Curry

1 TL Kurkuma

700 ml Gemüsebrühe

100 g Zucchini

100 g rote Paprikaschoten

100 g Petersilienwurzeln

100 g saure Tofucreme

Meersalz

Pfeffer, Oregano und Basilikum

Zwiebeln in Scheiben schneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Zusammen in 2 EL Margarine andünsten. Den Topf

vom Herd nehmen, Curry und Kurkuma untermischen, die Linsen dazugeben und unter Rühren 1 bis 2 Minuten braten. Mit 600 ml Gemüsebrühe auffüllen und bei geringer Hitze 25 - 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Gemüse würfeln und in der restlichen Margarine anbraten, die restliche Gemüsebrühe zugeben und gardünsten. Mit Meersalz, Pfeffer und fein gehackten Kräutern würzen, auf den Linsen anrichten und darauf einen Klecks saure Tofucreme geben.

Linsen-Kokos-Curry

200 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
70 g Margarine
300 g Linsen
1-2 EL Curry
3/4 l Gemüsebrühe
Salz
2 EL MangoChutney
1 Kokosnuß
200 g Möhren

200 g Zucchini
1 EL Ahornsirup
100 g saure Tofucreme

Zwiebeln in schmale Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und beides in 40 g Margarine glasig dünsten, Linsen und Curry unterrühren und leicht mitdünsten. Mit Brühe aufgießen und zugedeckt 45 Minuten leise garen. Mit Salz und Mango-Chutney abschmecken. Inzwischen die Kokosnuß anbohren und die Milch abgießen. Die Nuß bei 150 Grad 15 Minuten im Backofen erhitzen. Dann mit dem Küchenbeil zertrümmern und das Mark herauslösen. 100 g davon fein reiben. Möhren und Zucchini in Scheiben schneiden und in der restlichen Margarine 10 Minuten dünsten lassen, mit Salz und Ahornsirup würzen. Tofucreme unterrühren. Gemüsemischung auf das angerichtete Curry häufen und Kokosflocken darüberstreuen.

Indien-Topf

500 g Grahamweizen
2 EL rote Linsen
2 EL Sojabohnen
2 EL Kichererbsen
250 g frische Perlerbsen (enthülst)
2 Auberginen
1/2 Blumenkohl
2 Paprikaschoten
250 g Zwiebeln
200 g frischer Ingwer
1 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer oder Chilipulver
Öl
10 kleine grüne Peperoni
frischer Koriander

Weizen, Linsen, Sojabohnen und Kichererbsen jeweils getrennt 12 Stunden quellen lassen. Getrennt aufkochen lassen. Wenn sie gar sind, alles zusammen grob zusammendrücken. Zwiebeln und Ingwer fein hacken, Auberginen in dünne Scheiben, die Paprika-

schoten in Ringe schneiden, den Blumenkohl in gleichgroße Röschen teilen. Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Ingwer andünsten. Kurkuma, Chili, Kardamom, Zimt und Salz zugeben, kurz anrösten, Perlerbsen zufügen und nochmals kurz anrosten. Mit Wasser bedecken und kochen, bis die Erbsen gar sind. Dann die übrigen Gemüse zufügen und 5 Minuten lang kochen. Die Weizen-Hülsenfrüchte-Mischung in den Topf geben und solange kochen, bis der Inhalt dick ist. Mit frischen Korianderblättern und kleinen grünen Peperoni bestreut servieren.

Sojabohnen mit Spinat

1 kg Spinat
150 g gelbe Sojabohnen
1 Zwiebel
1 TL Kurkuma
1 TL Kümmel
1 kleines Stück frischer Ingwer
2 EL Öl
Salz, Chilipulver

Zwiebeln und Ingwer fein hacken, Sojabohnen in ungefähr 3/4 l Salzwasser aufsetzen und Kurkuma und Chili beifügen. Inzwischen den Spinat grob hacken, blanchieren und pürieren. Wenn die Sojabohnen halbgar sind (1/2 Stunde), Spinat zugeben und auf kleiner Flamme garkochen. Wenn nötig, gelegentlich ein wenig heißes Wasser zugeben. Zwiebeln und Ingwer im Öl goldbraun rösten, Kümmelkörner zufügen, kurz weiterbraten und zu den Sojabohnen geben. Gut vermischen.

Püree aus gelben Erbsen

1 Pfund gelbe gebrochene Erbsen
2 Zwiebeln, Salz
1/2 Tasse Olivenöl
1 Zitrone

Die Erbsen waschen, mit kaltem Wasser bedecken und zum Sieden bringen. Eine in vier Teile geschnittene Zwiebel begeben und 1 Stunde, oder bis die Erbsen weich sind, bei schwacher Hitze kochen. Durch ein Sieb streichen, salzen und mit 4 Suppenlöffeln Olivenöl, unter ständigem Rühren, noch 5 Minuten kochen lassen. In Suppentellern servieren, bestreut mit feingehackten Zwiebeln und mit Zitronensaft und dem Rest des Öls begossen.

Erbspüree mit Pinienkernen

200 g Erbsen, geschält

Salz

etwas Gemüsebrühextrakt

20 g Margarine

2-3 EL Pinienkerne

einige Stengel Petersilie

Erbsen über Nacht einweichen,
dann 20-30 Minuten kochen.
Salz und Gemüsebrühextrakt
hinzugeben und pürieren. Die
Pinienkerne in Margarine gold-
gelb anbraten und über dem
Püree verteilen.



Rettich-Kartoffel- Topf

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 mittelgroßer Rettich
- 6 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- je ein Zweig Majoran und Thymian
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Curry
- Salz, Pfeffer
- 150 g saure Tofucreme

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen fein hacken. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Im Olivenöl die Zwiebel und den Knoblauch glasig andünsten, die Kartoffeln dazugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit dem feingeschnittenen Majoran und Thymian, Paprika, Curry, Salz und Pfeffer

abschmecken. Bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten in Streifen und den Rettich in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln. Das Gemüse zu den Kartoffeln geben und bei mäßiger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit einem Klecks Tofucreme anrichten.

Kartoffeln mit Bohnen-Paprika- gemüse

500 g Kartoffeln
250 g grüne Bohnen
6 Paprikaschoten
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Senfkörner
1/2 TL Kurkuma
1 TL Curry
Kräutersalz, Pfeffer

Bohnen in Stücke und Paprika in Streifen schneiden, Kartoffeln würfeln, Senfkörner im Öl leicht rösten, gehackte Zwiebeln und Knoblauch zufügen und kurz dünsten. Dann das Gemüse, die Kartoffeln und die Gewürze dazugeben. Bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten garen.

Kartoffel-Brokkoli- Topf

1 kg Kartoffeln
600 g Brokkoli
150 ml Gemüsebrühe
100 g Alfalfasprossen
100 g gekeimte Sonnenblumenkerne
50 g Bockshornkleesprossen
200g Sojagurt
Salz, weißer Pfeffer, Muskat

Die Kartoffeln würfeln, Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Dann die Brokkoli zugeben und weitere 10 Minuten garen. Zum Schluß die Sprossen und den Sojagurt zufügen und kräftig würzen.

Kürbis-Kartoffel- Topf

250 g Zwiebeln
500 g gelber Kürbis
500 g Kartoffeln
1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
2 Stangen Lauch
2 EL Paprika edelsüß
1 Knoblauchzehe
1/2 1 Instant-Gemüsebrühe
Salz, Paprika rosenscharf
2 EL gehackte Petersilie
100 g saure Tofucreme

In Ringe geschnittene Zwiebeln in Öl glasig andünsten. Kürbis und Kartoffeln würfeln, Paprika in kleine Stücke und den Lauch in Ringe schneiden, zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten andünsten. Mit dem edelsüßen Paprika bestäuben und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben und mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und scharfem Pa-

prika pikant würzen. Mit einem Klecks Tofucreme und Petersilie garniert servieren.

Tofu-Kartoffel- Curry

250 g Tofu
3 Zwiebeln
400 g Kartoffeln
2 gelbe Paprikaschoten
1 rote Paprikaschote
3 Knoblauchzehen
2 EL Curry
1/2 1 Gemüsebrühe
1 Tasse Linsensprossen
2 EL Sojasauce
2 EL Apfelessig
6 EL Sojaöl

Tofu würfeln und in Öl leicht anbräunen. Fein gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehen dazugeben und glasig andünsten. Kartoffeln und Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden, dazugeben und mitandünsten lassen. Mehl und Curry einrühren und mit der Brühe

aufgießen. 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Sprossen zugeben und 3 Minuten mitkochen. Anschließend mit Sojasauce und Essig abschmecken.

Backkartoffeln mit Kräutersauce

1000 g Kartoffeln

3 EL Kümmel

1 EL Salz

2 EL Margarine

250 g Tofu

150 ml Sojamilch

1 EL Sojasauce

1 EL Essig

3 EL Öl

1 EL Senf

je ein Bund Petersilie, Schnittlauch, Dill

Salz, Pfeffer, Paprika

Kartoffeln gut waschen und halbieren. Kümmel und Salz vermischen und die Kartoffeln mit der Schnittfläche darin eintauchen. Auf ein gefettetes Backblech setzen. Zerlassene

Margarine über die Kartoffelhälften gießen und bei 180 Grad 40-45 Minuten backen. Zwischenzeitlich den Tofu und die Sojamilch mit dem Mixstab cremig verrühren, die kleingehackten Kräuter, Essig, Senf, Sojasauce und Öl dazugeben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Sauce *zu* den Kartoffeln reichen.

Backkartoffeln mit Kerbelcreme

8 große Kartoffeln
2 TL Öl
Salz
4 Schalotten
3 Knoblauchzehen
4 Handvoll Kerbel
2 Bund Radieschen
500 g Tofu
100 ml Sojamilch
etwas Essig und Öl
Cayennepfeffer

Die Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und an den Oberseiten kreuzweise einritzen. 8 Stücke Alufolie dünn mit Öl bestreichen, mit Salz bestreuen und die Kartoffeln in die Mitte setzen.

Die Folie nach oben ziehen und zufallen und die Kartoffeln bei 225 Grad etwa 45 Minuten backen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln, Knoblauch mit etwas Salz bestreuen und zerdrücken. Kerbel grob hacken. Die Radieschen in feine Streifen schneiden.

Den Tofu im Mixer mit der Sojamilch, einem Schuß Essig und Öl pürieren. Kerbel, Schalotten, Knoblauch und Radieschen zufügen, mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Zu den Kartoffeln reichen.

Bohnenragout

750 g Kartoffeln
1 kg Lauch
3 EL Weizenmehl
450 ml Gemüsebrühe
3 Knoblauchzehen
1 Bund Suppengrün
Pfeffer

Die Kartoffeln in runde Scheiben schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden, den Knoblauch zerdrücken. Kartoffeln und Lauch in einen großen Topf geben. Das Mehl mit der Brühe verrühren und über das Gemüse gießen. Knoblauch, Suppengrün und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Bei geschlossenem Deckel und bei schwacher Hitze 30 Minuten

kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind, Suppengrün herausnehmen und abschmecken.

Knishes mit Kartoffelfüllung

- 1 Tasse Kartoffelpüree
- 1/4 Tasse Sonnenblumenöl
- 1 TL Salz
- 3 Tassen Weizenmehl
- 1 TL Backpulver

für die Füllung:

- 1 1/2 Tassen Kartoffelpüree
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Margarine

Das Kartoffelpüree mit dem Öl, Salz, Mehl und Backpulver nacheinander vermischen und mit 1/2 Tasse Wasser zu einem weichen Teig verarbeiten. Den Teig 1/2 Stunde ruhen lassen. Zwischenzeitlich die Zwiebeln fein würfeln und in der Margarine andünsten. Das Kartoffelpüree zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig in 4 Stücke teilen und

möglichst dünn ausrollen. 5 x 7,5 cm große Rechtecke ausschneiden, die Füllung daraufgeben und zusammenklappen. Auf einem geölten Backblech bei 175 Grad 1/2 Stunde backen.

Bratkartoffeln

- 1 kg gekochte Kartoffeln
- 2-3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Kümmel
- 2-3 EL Margarine
- Salz, Pfeffer
- Paprika

Die Kartoffeln in kleine, dünne Scheibchen schneiden. Die Zwiebeln achteln und in der Margarine glasig dünsten. Dann die Kartoffeln und den Kümmel zufügen, salzen, pfeffern und anbraten lassen. Gelegentlich wenden, bis die Kartoffeln rundherum schön knusprig sind. Zitronensaft zugeben, kräftig mit Paprika bestäuben und nochmals abschmecken.

Kartoffel- Frikadellen

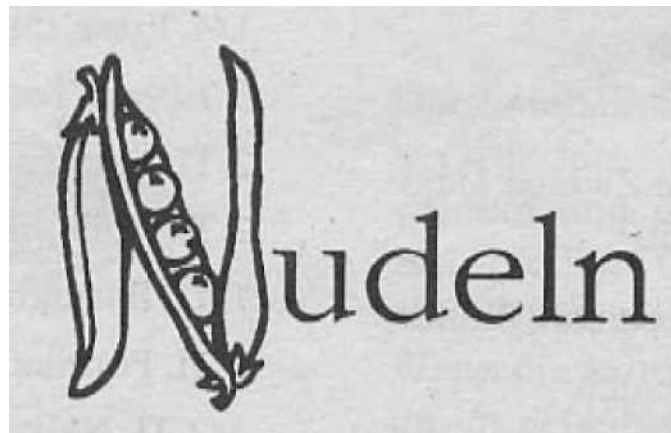
500 g Kartoffeln
50 g Erbsen (TK)
1 große Zwiebel
1 TL Salz
1 EL Öl
1/2 TL Garam Masala
1/2 TL Chilipulver
2 grüne Chilischoten
2 EL frischen Ingwer
Paniermehl
Öl

Die Kartoffeln etwa 10 Minuten kochen, sodaß sie noch nicht ganz weich sind, pellen und kalt werden lassen. Anschließend grob zerkleinern, Die Zwiebeln, Chilischoten und Ingwer kleinschneiden und langsam in Öl goldbraun braten. Anschließend Kartoffeln, Erbsen, Salz, Garam Masala und Chilipulver dazugeben und 5 Minuten garen lassen. Auskühlen lassen und 8 Kartoffelkugeln formen. Im Paniermehl wenden, flach drücken und im Öl goldbraun braten.

Kartoffel-Curry

500 g Kartoffeln
250 g Karotten
2 Zwiebeln
1/2 TL Salz
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Garam Masala
3-6 EL Öl

Die Zwiebeln, die Karotten und die Kartoffeln in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Öl goldbraun braten, dann die Kartoffeln hinzufügen und weichdünsten. Alle Gewürze dazumischen und bei schwächer Temperatur ca. 3 Minuten ziehen lassen.



Nudelpfanne

50 g Lauch
1 Zwiebel
1 rote + 1 grüne Paprikaschote
1 Möhre
2 Tomaten
200 g Voll kornnudeln
1 Tasse Gemüsebrühe
100 g Sojacreme
2 EL Öl
Meersalz, einige Zweige Majoran
Paprikapulver edelsüß, Pfeifer,
1 Bund Schnittlauch

Zwiebel, Lauch und die Möhre in Ringe bzw. Streifen schneiden, die Tomaten würfeln. Die Nudeln nach Anweisung kochen. Zwischenzeitlich das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Lauch, Paprikaschoten und Möhren dazugeben und mit anbraten. Die Gemüsebrühe dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Bei geringer Hitze 5-6 Minuten dünsten. Sojacreme unterziehen und mit dem fein geschnittenen Schnittlauch be-

streuen. Das Gemüse mit den abgossenen Nudeln servieren oder bereits in der Pfanne vermengen.

Lasagne

500 g Lasagne-Nudeln
1 große Zwiebel
1/4 Tasse Öl
5 Tassen Tomatensauce
2 TL Oreganopulver
2 TL Chilipulver
1 TL Basilikum
1 TL Paprika
1/2 TL Nelkenpfeffer
2 EL brauner Zucker
1 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
3 geriebene Knoblauchzehen

Die Zwiebel hacken und im Öl glasig andünsten. Die übrigen Zutaten zufügen und 15 Minuten lang köcheln lassen. Die Nudeln nach Anweisung kochen und mit kaltem Wasser abspülen. Eine Auflaufform nacheinander mit einer Schicht Tomatensauce, 1 Schicht Nu-

deln, 1 Schicht zerbröckelten Tofu, 1 Schicht Tomatensauce und 1 Schicht Hefeschmelzkäse begießen. Den Vorgang wiederholen und mit einer Hefeschmelzkäseschicht abschließen, Bei 250 Grad 35-40 Minuten backen.

Makkaroni mit Perlerbsen

250 g Makkaroni

1/4 Dose Perlerbsen (125 g)

2 Zwiebeln

4 Tomaten

250 g Champignons

Salz, Pfeffer, Öl

Die Zwiebeln fein hacken und in Öl andünsten. Die Tomaten würfeln und dazugeben. Salzen, Pfeffern und bei schwacher Hitze einkochen lassen. Wenn die Sauce dicklich wird, die in Scheibchen geschnittenen und vorher in Öl angedünsteten Champignons dazugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Makkaroni nach Anweisung kochen und anschließend mit den Erbsen in die Tomatensauce geben, gegebenenfalls nachwürzen und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

Hörnchen in Selleriesauce

250 g Hörnchennudeln
3 Stangen Sellerie
1 Zwiebel
50 g Margarine
3 EL Mehl
3 EL Tomatenmark
1/4 l Weißwein
1/4 l Wasser
Salz

Die Zwiebeln hacken, den Sellerie in kleine Stückchen schneiden und beides in Margarine andünsten, bis sie weich sind. Das Mehl und das Tomatenmark zugeben, mit dem Wasser und dem Wein verrühren und salzen. Unter Rühren solange kochen, bis die Sauce eine feste, glatte Konsistenz angenommen hat. Die Hörnchennudeln nach Anweisung kochen und dann mit der Sauce vermischen.

Röstspaghetti

250 g Spaghetti
Salz
4 Schalotten
80 g Margarine
800 g Fleischtomaten
1/4 l Tofucreme
Cayennepfeffer
4 EL Sonnenblumenöl
100 g Sonnenblumenkerne
Dill

Spaghetti nach Anweisung kochen, abtropfen lassen, Die Schalotten fein würfeln und in Margarine glasig dünsten, Die Tomaten brühen, häuten und würfeln und zu den Schalotten geben. Tofucreme zugeben und durchkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Nudeln zu kleinen Portionen mit der Gabel aufdrehen und in einer Pfanne in der restlichen Margarine beidseitig anbraten. Dabei die Sonnenblumenkerne in der Pfanne verteilen. Röstspaghetti auf Tellern anrichten, mit der Sauce umgießen und mit Dill garnieren.

Nudel-Wirsing- Auflauf

150 g Bandnudeln
1 kleiner Kopf Wirsing
150 g Linsensprossen
150 g Tomaten
1 TL Oregano
Pfeffer, Salz
200 g Sojagurt
Hefeschmelz

Die Nudeln in Salzwasser 6 Minuten bißfest garen. Den Wirsing in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Die Nudeln mit dem Wirsing, den Tomaten und den Linsensprossen mischen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Den Sojagurt unterrühren. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Margarineflöckchen garnieren und reichlich Hefeschmelz darübergießen. Etwa 35 Minuten bei 220 Grad auf der unteren Schiene backen.

Nudeln mit Spinat

250 g Bandnudeln
1 kg Spinat
1/4 1 konzentriertes Tomatenpüree
Salz, Pfeffer
Margarine
Paniermehl
Hefeschmelz

Die Nudeln nach Anweisung kochen. Unterdessen den Spinat blanchieren und anschließend fein hacken und nach Geschmack würzen. Etwas Margarine dazugeben. In eine ofenfeste Form eine Schicht Nudeln geben, eine Lage Spinat verteilen und mit einer Schicht Nudeln abschließen. Zwischen die Lagen Hefeschmelzkäse geben. Das konzentrierte Tomatenpüree darüberträufeln. Hefeschmelz darübergeben, mit Paniermehl bestreuen und 15 Minuten im Ofen backen.

Spaghetti à la Grünkernbolognese

4 Portionen Spaghetti
2 Tassen Grünkernschrot
1 Gemüsebrühwürfel
2 große Zwiebeln
3 - 5 Knoblauchzehen
2 EL Sonnenblumenkerne
250 g Tomatenmark
Olivenöl
Salz, Pfeffer,
italienische Kräuter
Hefeflocken

Grünkern in einen kleinen Topf geben und 1 cm hoch mit Gemüsebrühe bedecken. Aufkochen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Dabei zum Schluß den gepreßten Knoblauch zugeben und vermischen, Spaghetti nach Anweisung kochen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten, dann reichlich Olivenöl zugeben und die kleingeschnittenen Zwiebeln glasig dünsten. Tomatenmark und etwas Wasser zugeben. Dann den Grünkern zufügen, mit den Gewürzen abschmecken und köcheln lassen. Beim

Servieren etwas Hefeflocken über die Sauce geben.

Spaghetti mit Gemüsesauce

4 Portionen Spaghetti (oder andere Nudeln).
2 mittelgroße Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
4 Sellerieslangen
1 grüne Paprikaschote
500 g Champignons
2 Möhren
5 Stangen Lauch
7 Brokkolistengel
10 schwarze Oliven
1 Dose geschälte Tomaten (1 kg)
1 kleine Dose Tomatenmark
1 Dose pürierte Tomaten (250g)
100 ml Gemüsesaft
1 Sträußchen Petersilie
1 Zweig Thymian
2 Lorbeerblätter
4 getrocknete Chilischoten
Salz, Pfeffer
1 Msp. Basilikum und Oregano
1 EL Apfeldicksaft
Öl

Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und die entsteinten Oliven fein hacken. Die Champignons in Scheibchen, die Paprikaschote in Streifen, Brokkoli, Möhren, Sellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Sellerie und Paprikaschote in Öl anbraten, dann die Möhren, Lauch und Brokkoli zufügen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann die Tomatenprodukte und den Gemüsesaft zugeben. Die Kräuter und die Gewürze zugeben, salzen und pfeffern. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann die Champignons, den Knoblauch, die Oliven und den Apfeldicksaft zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Spaghetti nach Anweisung kochen.

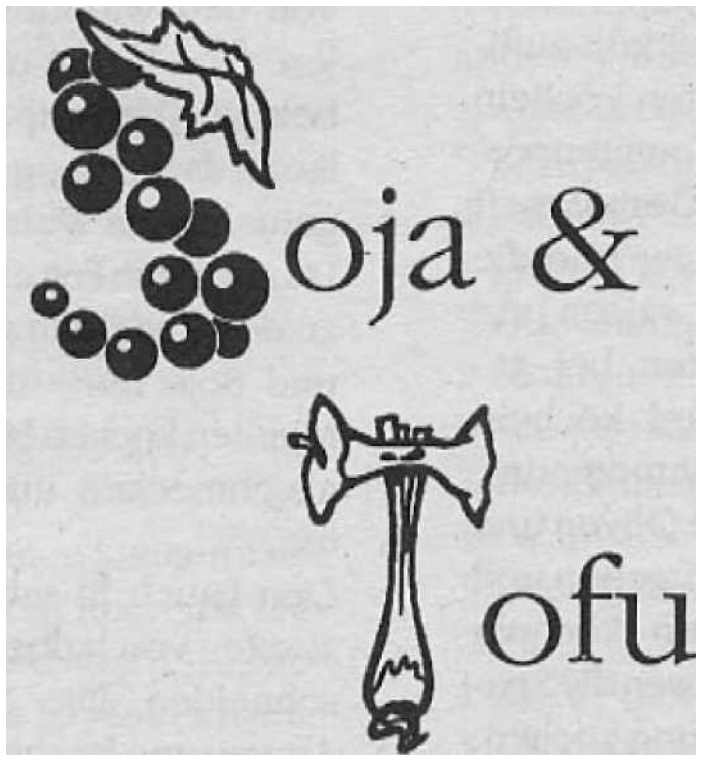
Spaghetti mit Walnußsauce

4 Portionen Spaghetti
100 g Zwiebeln
150 g Walnußkerne
Olivenöl

1/4 l Gemüsebrühe
150 ml Sojacreme
Salz
400 g Lauch
1 Bund Basilikum

Zwiebeln fein würfeln. 100 g von den Walnußkernen mahlen. Öl erhitzen und die Zwiebeln und den gepreßten Knoblauch darin glasig dünsten. Die gemahlene Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann zu den Zwiebeln geben. Brühe und Sojacreme dazugeben, 5 Minuten kochen lassen, mit Salz abschmecken und warm halten.

Den Lauch in schmale Längsstreifen von halber Lauchlänge schneiden. Die Nudeln nach Anweisung kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Lauch zugeben und mitgaren. Zwischenzeitlich die restlichen Walnüsse grob zerbrechen um ohne Fett anrösten. Die Lachnudeln abgießen und mit der Soße vermengt anrichten. Mit abgezupften Basilikumblättern und den gerösteten Walnüssen garnieren.



Tofu Stroganoff

500 g Tofu
30 g Margarine
2 EL Sojaöl
3-4 EL Sojasauce
250 g Champignons
4 Zwiebeln
1 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
1/8 l trockener Roséwein
4 kleine Gewürzgurken
100 ml saure Tofucreme
Salz, grüne Pfefferkörner

Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und in der Margarine mit dem Öl in einem Schmortopf hellbraun braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit etwas Sojasauce beträufeln. Die geviertelten Pilze und die in dünne Streifen geschnittenen Zwiebeln im Fett anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Das Mehl darüberstreuen, mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Gurken in dünne Scheiben schneiden und mit dem Tofu und der

Tofucreme darunterrühren. Mit der restlichen Sojasauce, Salz und den Pfefferkörnern pikant abschmecken.

Tofuschnitten mit süßsaurem Gemüse

250 g Möhren
1 rote Paprika
4 Frühlingszwiebeln
1 Glas eingelegte Maiskolben
(110 g)
250 g Zuckerschoten
250 g Bohnensprossen
1/8 1 Ananassaft
2 TL Speisestärke
4 EL Sojasauce
4 EL Reiswein
1 TL Apfeldicksaft
1 EL Tomatenmark
500 g Tofu
8 EL Sojaöl

Die Möhren und Paprika in Streifen schneiden, die Zwiebeln in Ringe und die Maiskolben längs halbieren. Ananassaft und Speisestärke verrühren, aufkochen lassen und nacheinander Sojasauce, Reiswein, Apfeldicksaft und Tomatenmark einrühren. Tofu längs in 8

Scheiben schneiden und im Öl beidseitig hellbraun anbraten. Das Gemüse bis auf die Zuckerschoten und die Sprossen im restlichen Öl 5 Minuten andünsten, Zuckerschoten und Sprossen zufügen, Tofu darauflegen und zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen.

Tofugeschnetzeltes mit Austernpilzen

200 g Tofu
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft
Curry
2 EL Sojasauce
1 Zwiebel
400 g Austernpilze
3 bis 4 EL Olivenöl
1 EL feines Weizenmehl
100 ml saure Tofucreme
3 EL Weißwein
Muskat, Cayennepfeffer

Den Tofu in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, in Zitronensaft,

Curry und Sojasauce etwa 15 Minuten marinieren. Die Zwiebel würfeln, die Austernpikete klein schneiden. Die Zwiebel in der Hälfte des Öls andünsten, dann die Austernpilze zugeben und kurz mitandünsten. Mit Mehl bestäuben und den Weißwein und die Tofucreme zugeben. Mit Muskat, Cayenne, Salz und Pfeffer kräftig würzen und 6-8 Minuten köcheln lassen. Die Tofuscheiben im restlichen Öl von allen Seiten anbraten und mit den Pilzen anrichten.

Frankfurter Tofucreme mit Kartoffeln

500 g Tofu

150 g gemischte Kräuter (für die originale Frankfurter Sauce)

300 ml Sojamilch

2 Zwiebeln

1 EL Essig

3 EL Öl

1 EL Tamari

1 EL Senf

Salz, Pfeffer, Paprika

Kartoffeln nach Bedarf

Kartoffeln kochen. Tofu und Sojamilch mit dem Mixstab cremig verrühren, kleingehackte Zwiebeln und Kräuter dazugeben, mixen und mit Senf, Essig, Öl, Tamari und den Gewürzen abschmecken. Zu den Pellkartoffeln reichen,

Tofu-Ratatouille

250 g Tofu
2 kleine Auberginen
2 große Zucchini
Salz, Pfeffer
Mehl
1/8 l Olivenöl
4 Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
4 Fleischtomaten
2 große Knoblauchzehen
1 TL gerebelter Thymian
3 EL Sojasauce
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Petersilie

Auberginen und Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in mit Salz und Pfeffer gewürztem Mehl wenden und in reichlich Öl beidseitig leicht anbräunen. Den gewürfelten Tofu, die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und die in Stücke geteilten Paprikaschoten ebenfalls anbraten. Tomaten in Scheiben schneiden und alles in einen Schmortopf schichten. Jede Lage mit etwas zerdrücktem Knoblauch, Thymian, So-

jasauce und reichlich Pfeffer würzen. Mit 2 EL Öl beträufeln und bei geringer Hitze 45 Minuten schmoren. Basilikum und Petersilie fein hacken und über das fertige Gericht streuen.

Indischer Gemüsetopf

5 große Tomaten
1 große Aubergine
200 g Tofu
5-4 Kartoffeln
1/2 EL Ingwer, 2 1/2 TL Chili
1 1/2 TL schwarze Senfkörner
eine Prise Kurkuma, Salz
Sojaöl

Tofu würfeln und in Öl goldgelb anbraten. Die geviertelten Tomaten mit 1/2 Tasse Wasser 15 Minuten dünsten. Gewürfelte Auberginen und Kartoffeln kurz kochen. Ingwer und Senfkörner in einem Topf anbraten, bis die Körner platzen. Die Tomaten, das Gemüse, Salz und Gewürze dazugeben, 15 Minuten köcheln lassen, Tofu zugeben und weitere 2 Minuten kochen.

Tofu- Geschnetzeltes

250 g Tofu
2 Knoblauchzehen
500 ml Hefebrühe
Lorbeer, Pfeffer, Paprika
Rosmarin, Kräutersalz
Sojasauce
3 EL Öl
1-2 EL Mehl
1 Zwiebel
100 ml Weißwein

Den Tofu in Blättchen schneiden. Die Hefebrühe mit den Gewürzen und der Sojasauce erhitzen, den Tofu hineingeben und 15 Minuten ziehen lassen. Den marinierten Tofu anschließend in Mehl wenden und in heißem Öl braten, bis er braune Ränder bekommt. Die Zwiebel kleinhacken und im restlichen Öl andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Die knappe Hälfte der Marinade und den Tofu zufügen, nachwürzen und etwas schmoren lassen.

Pikanter Krümel- tofu

500 g Tofu
1 EL Margarine
3 EL Zitronensaft
2 Zwiebeln
Sojasauce
Curry, Pfeffer
Schnittlauch, Petersilie
3 Knoblauchzehen
3 EL Sojagurt

Den Tofu zerkrümeln und mit Zitronensaft und feingehackten Zwiebeln in der Margarine anbraten, bis der Tofu fest wird. Würzen und nochmals kurz anbraten. Paßt gut zu Spinat und anderem Blattgemüse.

Tofubraten

250 g Tofu
300 g Vollkornbrot
1 Tasse Sojamilch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 mildere Karotte
1 Stange Lauch
1 kleine Paprikaschote
1 Bund Petersilie
Kräutersalz
Curry,
Pfeffer, Öl
Mehl

Das Vollkornbrot in Sojamilch einweichen und ausdrücken. Mit dem feingeschnittenen Gemüse, der gehackten Petersilie und dem Tofu vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken, das Ganze mit Hilfe von Mehl zu einem Laib formen und im Backrohr 20 bis 30 Minuten knusprig braun backen. Nach Belieben mit Sauce und Salat servieren.

Tofu-Spinat-Pastete

1 Zwiebel
500 g Spinat
500 g Tofu
Knoblauchpulver
1 EL Orangensaft
Salz
Öl
2 Tassen Mehl
1 TL Salz
1/2 Tasse Margarine

Das Mehl mit dem Salz vermischen und mit der Margarine verkneten. Eine knappe halbe Tasse Wasser zufügen und vermischen. Einen Ballen formen, in zwei Hälften zerteilen und 3 mm dünn ausrollen. Den Teig in eine Pastetenform geben, mehrmals mit einer Gabel einstechen und bei 200 Grad ungefähr 10-15 Minuten backen. Zwischenzeitlich die Zwiebel fein hacken und im Öl goldbraun braten. Den Spinat hacken und dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Den Tofu zerkrümeln, salzen und das Knoblauchpulver unterrühren.

Den Spinat zugeben und vermischen. Das Ganze in die Pastetenform füllen und weitere 30 Minuten backen, bis der Teig goldgelb ist.

mit Mehl und Pfeffer bestäuben, salzen und verrühren. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und 5 Minuten einkochen lassen. Zum Schluß die Preiselbeeren zugeben und verrühren.

Soja-Pfeffertopf

200 g Sojafleischwürfel

30 g Margarine

4 mittelgroße Zwiebeln

1 kleine Dose Mischpilze

1 kleines Glas Senfgurken

4 gestr. TL Pfeffer

4 EL Mehl

1 gestr. TL Salz

1/4 l Weißwein

2 Tassen Gemüsebrühe

4 EL Preiselbeeren

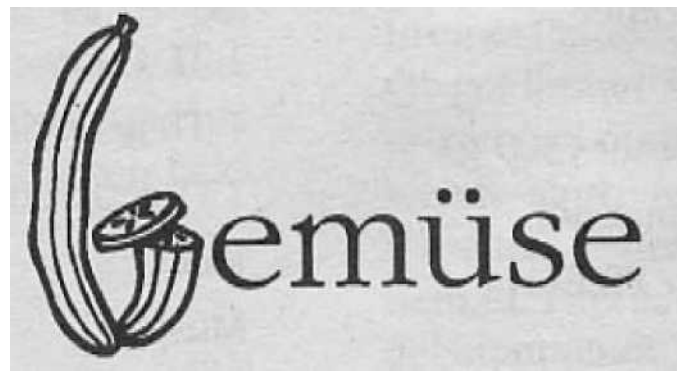
Die Sojawürfel nach Packungsanweisung vorbereiten. Margarine erhitzen und die Sojawürfel darin anbraten. Die Zwiebeln hacken und zu den Sojawürfeln geben. Die Pilze in Scheiben schneiden und zugeben. Dann die Senfgurken in Scheiben schneiden und zufügen. Etwas köcheln lassen, dann

Spinat-Tofu-Klöße mit Gemüse

500 g Blattspinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
500 g Tofu
50 g Hartweizengrieß
50 g gehackte Walnüsse
Muskat, Salz, Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote und 2 grüne Paprika-
schoten
100 ml Gemüsebrühe

Spinat in Salzwasser eine halbe Minute blanchieren, dann abschrecken, abtropfen lassen und hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in 2 EL Öl glasig dünsten. Dann mit dem Tofu, Grieß und Walnüssen vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu Klößen formen und etwa 30 Minuten kühl stellen. Zwischenzeitlich die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe und die Paprikaschoten in Würfel schneiden. Beides im

restlichen Öl andünsten, mit Brühe auffüllen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, einen Siebeinsatz mit einem Tuch auskleiden, die Klöße hineinlegen und über dem Dampf 10 Minuten garen. Die Klöße auf dem Gemüse anrichten.



Mais- Bohnengemüse

250 g rote Bohnen
1 Bund Suppengrün
1 Bund Petersilie
Bohnenkraut
1 Lorbeerblatt
weiße Pfefferkörner
2 Schalotten
1 Dose Maiskörner (300 g)
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
150 ml saure Tofucreme

Bohnen über Nacht einweichen, dann mit dem Einweichwasser, in kleine Würfel geschnittenem Suppengrün, Bohnenkraut, Lorbeerblatt und einigen Pfefferkörnern aufkochen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. Bohnen abgießen, Lorbeerblatt, und Pfefferkörner entfernen. Schalotten fein hacken, in Öl glasig dünsten, Bohnen und Maiskörner zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen lassen, Tofucreme unterrühren, mit Salz

abschmecken und mit grobgehackter Petersilie bestreuen. Dazu paßt Polenta.

Polenta

400 g Mais
1100 ml Wasser
1 Gemüsebrühwürfel
1 TL Curry
1 TL getrockneter Majoran
1 TL getrockneter Schabzieger-
klee
Muskat

Das Wasser mit dem Brühwürfel und den Gewürzen aufkochen. Inzwischen die Maiskörner fein schroten und das Maismehl mit dem Schneebesen in die kochende Brühe einrühren. Unter ständigem Rühren etwa 15 Minuten zu einem dicken Brei kochen. Auf der ausgeschalteten Platte 20 Minuten nachquellen lassen.

Polentapizza

Polenta nach Grundrezept zubereiten. Auf einem Backblech ca. zwei cm dick ausstreichen. Ca. 3 EL Tomatenmark mit etwas Meersalz, Pfeffer, Oregano, Thymian und einer zerdrückten Knoblauchzehe würzen. Die Masse auf die Polenta streichen und mit ca. 5 geschnittenen Tomaten belegen. Diese nochmal würzen und bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

Paprikamais

1 Dose Gemüsemais

1 kg Tomaten

500 g Zwiebeln

100 g Rosinen

2 Gewürznelken

2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer, Paprika

Chilipulver

Öl

Die Rosinen in einer Schüssel mit lauwarmen Wasser minde-

stens 1/2 Stunde einweichen. Die Zwiebeln hacken, die Tomaten enthäuten und achteln. Die Tomatenachtel in einem Topf in etwas Öl andünsten. Salzen, pfeffern, Lorbeerblatt und Gewürznelken beifügen, auf kleiner Flamme kochen lassen, dabei ständig umrühren und, wenn nötig, gelegentlich Wasser zugießen.

In einer Pfanne die Zwiebeln in Öl goldbraun werden lassen, salzen und pfeffern. Sobald sie weich sind, mit der Tomatensauce vermischen. Mit einem EL Paprika und nach Belieben einer Messerspitze Chilipulver würzen. Den abgetropften Mais beifügen und alles unter vorsichtigem Umrühren ein paar Minuten erhitzen, dann servieren.

Weißkohlgemüse

500 g Weißkohl

1 Zwiebel

1 rote und 1 grüne Paprika-
schote

1 Stange Lauch

1 Glas Weißwein

1/4 l Gemüsebrühe

1 TL Kümmel

2 Lorbeerblätter

einige Nelkenkörner, Wachol-
derbeeren und Piment

Salz, weißer Pfeffer

4 EL Kräuteressig

Apfelficksaft

Sojaöl

Den Weißkohl in dünne Streifen schneiden, die Zwiebel fein hacken, den Lauch in Ringe schneiden und die Paprikaschoten würfeln. Die Zwiebeln im Öl glasig dünsten, den Kohl zugeben und mitdünsten, Danach den Lauch zugeben, mit Weißwein und Brühe aufgießen, Kümmel, Lorbeer und die Gewürzkörner zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Apfelficksaft abschmecken. Bei

schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen und dann nochmals kräftig abschmecken.

Geschmorter Fenchel

2 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

4 kleine Fenchelknollen

1/4 TL Fenchelsamen

180 ml Weißwein oder Gemüsebrühe

Salz, weißer Pfeffer

Saft von 1 Zitrone

2 EL Tomatenmark

Die Zwiebeln fein würfeln und im Öl glasig andünsten. Die Fenchelknollen halbieren und zu den Zwiebeln geben, Fenchelsamen und Wein zufügen und 15 Minuten bei schwacher Hitze bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten. Die Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft und dem Tomatenmark verrühren, etwas einkochen lassen und über die Fenchelknollen verteilen. Mit Fenchelgrün garnieren.

Polnischer Fenchel

4 kleine Fenchelknollen

1/4 l Weißwein

4 EL Margarine

Kräutersalz

2 EL Paniermehl

Pfeffer

Die Fenchelknollen in Scheiben schneiden und in der zerlassenen Margarine mit dem Weißwein und Kräutersalz nicht zu weich dünsten. Die restliche Margarine erhitzen, mit dem Paniermehl mischen und auf den Fenchelscheiben verteilen. Abschließend pfeffern.

Brokkoli mit Pinienkernen

600 g Brokkoli

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

30 g Margarine

30 g Pinienkerne

200 ml Gemüsebrühe

Saft von 1 Zitrone

Salz, Pfeffer

Die Brokkoli in Röschen zerteilen, die Stengel ev. schälen und kreuzweise einschneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch fein zerreiben und beides in der Margarine andünsten. Die Brokkoli dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 5 bis 10 Minuten bissfest dünsten, dann herausnehmen und warm halten. Die Pinienkerne ohne Fett anrösten. Die Brühe einkochen lassen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brokkoli mit den Pinienkernen bestreuen und mit dem Sud servieren.

Kürbisgemüse

600 g Kürbis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 bis 2 EL Gemüsebrühe
etwas Zitronensaft
Salz, geriebener Ingwer

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken und in dem Öl goldgelb dünsten. Den Kürbis und die Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten bißfest dünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Ingwer würzen.

Bohnengemüse

600 g Prinzeßbohnen
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
etwas Bohnenkraut
Hefeflocken

Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch mit dem Salz verreiben. Beides in dem Öl glasig andünsten, die Brühe zugeben. Dann die Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben und bei schwacher Hitze 15 Minuten bißfest dünsten. Mit Hefeflocken und Pfeffer abschmecken.

Auberginen Marseiller Art

4 Auberginen

Salz

1 EL Zitronensaft

Pfeffer

Paprika rosenscharf

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund gehackte Petersilie

je 1 Prise Thymian und Rosmarin

2 EL Paniermehl

Olivenöl

4 Tomaten

Auberginen 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, halbieren, die Schnittflächen salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwas Salz und die übrigen Zutaten bis auf das Olivenöl und die Tomaten miteinander vorrühren, Auberginenhälften damit bestreichen. 5-7 Minuten bei 250 Grad grillen. Gehäutete, in Scheiben geschnittene Tomaten auf den Auberginen verteilen. Leicht salzen und reichlich mit Öl

beträufeln. Nochmals 5 Minuten grillen.

Pilze mit Sojabohnensprossen

1 Bund Frühlingszwiebeln

250 g große Champignons

250 g Blumenkohlröschen

4 EL Sojaöl

2 Tassen Sojabohnensprossen

2 EL japanische Sojasauce

2 EL Weißwein

50 g Cashewkerne

Salz, Cayennepfeffer

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, die Pilze in Scheiben schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die Sprossen, Sojasauce und Weißwein zufügen. Weitere 2 Minuten dünsten. Cashewkerne hacken, ohne Fett rösten und unter das Gericht mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Arabischer Auberginenauflauf

1000 g Auberginen
1/4 l Olivenöl
3 Zwiebeln
Salz, Cayennepfeffer
1 Dose Kichererbsen (ca. 425 g)
1500 g Tomaten

Auberginen in dicke Würfel schneiden. 1/8 l Öl stark erhitzen und Auberginen würfel ca. 5 Minuten braun werden lassen. Dann in eine feuerfeste Form geben, Zwiebeln in dicke Scheiben schneiden, im Öl goldbraun andünsten und auf den Auberginenwürfeln verteilen. Das gesamte Öl darübergießen. Salzen und kräftig pfeffern. Die Kichererbsen in die Form füllen. Den Rand mit Tomatenachteln auslegen. Nochmal salzen und pfeffern und 3/8 l Wasser angießen. Auf dem Herd aufkochen und 40 Minuten bei 200 Grad braten.

Rosenkohl mit Mandeln

1 kg Rosenkohl
1 l Gemüsebrühe
2 EL Margarine
1 Knoblauchzehe
2 EL Mandelsplitter
gehackte Petersilie

Rosenkohl in der Gemüsebrühe etwa 15 Minuten garen. Die Hälfte der Margarine heiß werden lassen, den zerdrückten Knoblauch und den Rosenkohl dazugeben. Die Mandelsplitter in der restlichen Margarine rösten und anschließend mit der Petersilie zum Rosenkohl geben.

Bohnen mit grünem Paprika

500 g grüne Bohnen
2 grüne Paprika
2 Zwiebeln
Pfeffer, Thymian
40 g Margarine

Bohnen halbieren, Zwiebeln und Paprika fein hacken. Das verschiedene Gemüse schichtweise in eine leicht eingeölte Kasserolle legen, dabei mit den Bohnen beginnen und enden. Jede Schicht mit schwarzem Pfeffer und etwas Thymian bestreuen und mit Margarineflöckchen belegen. Zudecken und im Backofen bei 180 Grad etwa 1 Stunde schmoren, bis das Gemüse gar ist.

Paprikagemüse mit Sojasprossen

2 rote und 2 grüne Paprikaschoten
4 EL Sonnenblumenöl
4 EL Sojasauce
Kräutersalz, Pfeffer
3 EL Weißwein
2 Knoblauchzehen
300 g Sojabohnensprossen

Paprikaschoten würfeln und im Öl mit der Hälfte Gewürze 10 Minuten braten. Die restlichen Gewürze mit den Sojabohnensprossen verrühren. Getrennt anrichten und dazu Backkartoffeln oder Kartoffelbrei reichen.

Lauchtaschen

500 g kleine Lauchstangen
400 g Mehl
1/2 TL Chilipulver
Salz, Öl

Das Mehl mit Salz mischen, etwa 1/4 l Wasser zugießen, und so lange kneten, bis ein fester, elastischer Teig entsteht. Ruhen lassen.

Währenddessen die Lauchstangen in 1/2 bis 1 cm lange Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit Chilipulver und 1 bis 2 TL Salz würzen. 1 EL Öl zufügen, gut mischen und stehen lassen. Aus dem Teig eine walnußgroße Kugel formen. Mit dem Nudelholz hauchdünn ausrollen zur Größe eines Pfannkuchens (etwa 2 mm). Auf die eine Hälfte etwa 3 bis 4 Löffel Lauch ausbreiten. Den Teigrand mit etwas Wasser anfeuchten, die obere Hälfte über den Lauch klappen, den Rand fest zusammendrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin jeweils 1 oder 2 Lauchtaschen anbraten. Einmal wenden, damit sie auf beiden Seiten bräunen.

Lauchgemüse

4 Lauchstangen
1/2 Sellerieknolle
2 Möhren
500 g Kartoffeln
1/2 Wirsing
10 Rosenkohlköpfchen
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Koriander
Basilikum
1/2 l Gemüsebrühe

Lauch in Ringe schneiden, Sellerie und Möhren in Stifte, Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Wirsing fein schneiden. Petersilie, gehackten Knoblauch und gehackte Zwiebel in Öl andünsten, die restlichen Zutaten zugeben und 1/2 Stunde garen.

Andalusische Artischocken

20 kleine Artischocken
4 Orangen
2 Zitronen
2 Gewürznelken
1 Sträußchen Petersilie
2 Knoblauchzehen
10 Korianderkörner
2 Tütchen Safran
Salz, Pfeffer
Lorbeerpulver
3 EL Olivenöl

Die Artischocken waschen, die Stiele abschneiden und die grünen Blätter abbrechen. Nur die weißen Blättchen in der Mitte stehen lassen und so zurechtstutzen, daß sie mit dem Boden zusammen eine Art Becher bilden. Mit Zitronensaft beträufeln, in einer Schüssel mit Wasser, dem Zitronensaft zugefügt wurde, beiseitestellen. Das Fruchtfleisch der Orangen und Zitronen in Scheiben schneiden, die Knoblauchzehen grob zerkleinern, die Petersilie hacken.

Die Artischocken in einen Topf setzen, salzen, pfeffern, mit Knoblauch bestreuen, das Öl, die Orangen- und Zitronenscheiben, die Korianderkörner, den in wenig Wasser aufgelösten Safran und eine Messerspitze Lorbeerpulver zufügen. Kaltes Wasser zugeben und bei geschlossenem Deckel 1/2 Stunde kochen lassen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Grüne Bohnen italienisch

500 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
500 g Tomaten
Apfelficksaft
Paprikapulver
Kräutersalz und Pfeffer
2 Bund Bohnenkraut

Die Bohnen in Salzwasser 10 Minuten garen. Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl goldgelb braten. Gewürfelte Tomaten zugeben und kurz mitbraten lassen. Etwas Apfelficksaft zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Tomatensauce in eine Schüssel geben, die Bohnen in die Mitte füllen und mit gehacktem Bohnenkraut bestreut servieren.

Blumenkohl mit Senfsprossen

1 Blumenkohl
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Sonnenblumenöl
1/8 l Gemüsebrühe
150 g Senfsprossen
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Ingwerpulver
1/2 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
200 g Sojagurt oder saure Tofucreme
1 Bund Petersilie

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Ölglasig dünsten. Den Blumenkohl zugeben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe zugeben, zum Kochen bringen und den Blumenkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten lassen. Dann die Sprossen mit Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und dem Sojagurt zum Blumen

kohl geben und die Flüssigkeit unter Rühren eindicken lassen. Die Petersilie hacken und beim Servieren über den Blumenkohl streuen.

Spinat mit Mandeln

1 kg Blattspinat oder Mangold
1 EL Olivenöl
1/2 Zwiebel
Pfeffer, Muskat
4 EL Sojagurt
50 g geraspelte Mandeln

Die Zwiebel hacken und im Öl andünsten. Den Spinat zugeben und im Öl wenden, mit Pfeffer und Muskat würzen und 10-15 Minuten dünsten, bis der Spinat gar ist. Dann den Sojagurt unter den Spinat rühren. Die Mandeln ohne Fett rösten und unter den Spinat geben.

Sellerie, provenzalische Art

1 kg Bleichsellerie
2 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Öl

Die Selleriestangen in Salzwasser kochen. Zwischenzeitlich die Zwiebeln hacken, die Tomaten fein würfeln und die Knoblauchzehen pressen. In einem Topf die Zwiebeln im Öl andünsten. Sobald sie leicht gebräunt sind, den Knoblauch und die Tomaten zufügen. 15 bis 20 Minuten kochen lassen, dann den gut abgetropften, in Stücke geschnittenen Sellerie zufügen. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Bunter Spinat

- 1 kg Spinat
- 3 Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 1/4 Dose kleine Erbsen (125 g)
- 3 Zwiebeln
- 250 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Senfkörner
- 1/2 TL Bockshornkleesamen
- 3 Chilischoten
- Salz, Pfeffer, Öl

Die Zwiebeln hacken, den Spinat, grob zerkleinern. In einem Schmortopf die Zwiebeln mit einer zerdrückten Knoblauchzehe goldbraun andünsten, salzen und pfeffern und die Chilischoten und die Gewürze zufügen. Sobald die Senfkörner nicht mehr springen, die in Scheiben geschnittenen Auberginen und Kartoffeln zufügen. Leicht anbraten lassen und nach 5 bis 10 Minuten den Spinat in einen Topf geben. Ein kleines Glas Wasser zugeben, salzen, pfeffern, den Deckel auflegen und garen lassen. Während-

dessen die Champignons in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer und der anderen gehackten Knoblauchzehe in Öl anbraten. Fünf Minuten bevor die anderen Gemüse gar sind, gibt man die Erbsen und die Champignons zu ihnen in den Topf

Apfelrotkohl

- 1 kg Rotkohl
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Tafeläpfel
- 3 EL Wasser
- 3 EL Weinessig
- 4 TL brauner Zucker
- Pfeffer
- 50 g Haferflocken
- gehackte Petersilie

Den Kohl in feine Scheiben schneiden und in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Die Zwiebel in Scheiben schneiden und im Öl in einer feuerfesten Form weichdünsten. Die Äpfel in Spalten schneiden und

mitdünsten. Zwiebel und Äpfel mit einem Schaumlöffel aus der Form nehmen. Abwechselnd den Kohl und die Apfelslücke in die Form schichten, dabei mit dem Kohl beginnen und enden. Jede Schicht mit Wasser und Weinessig beträufeln und mit Zucker und Pfeffer nach Geschmack würzen, fest verschließen und bei 160 Grad 2 Stunden schmoren. Zwischendurch gelegentlich umrühren und etwas Wasser nachfüllen. Die Haferflocken mit wenig Schmorflüssigkeit vermischen und zum Kolli geben. Vorsichtig auf dem Herd weiterschmoren, bis die Haferflocken angegedickt sind. Mit Petersilie bestreut servieren.

Die Auberginen und die Zucchini würfeln. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Die drei Gemüse jeweils für sich salzen und pfeffern und einer zerdrückten Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten. Bei mittlerer Hitze weich werden lassen. Zwischenzeitlich eine Tomatensauce zubereiten: Die gehackten Zwiebeln goldgelb dünsten, die geschalten, in Stücke gehackten Tomaten, eine zerdrückte Knoblauchzehe, die Kräutersträußchen, Salz und Pfeffer zufügen. Sobald alle Gemüse gar sind, gibt man sie abgetropft in einen einzigen Topf. Das Kräutersträußchen aus der Tomatensauce nehmen, die Sauce über die Gemüse gießen, gut vermischen und einige Minuten köcheln lassen.

Ratatouille

500 g Auberginen

500 g Zucchini

500 g Paprikaschoten

1 kg Tomaten

4 Zwiebeln

1 Kräutersträußchen

4 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Gemüsecurry

- 100 g Kartoffeln
- 100 g Möhren
- 100 g grüne Bohnen
- 100 g Paprikaschoten
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Perlerbsen
- 100 g Rosinen
- 100 g Cashewnüsse
- 100 g Tofu
- 2 Tomaten
- 200 ml Sojagurt
- Öl
- 2 Scheiben Ananas
- Salz, brauner Zucker
- 6 Knoblauchzehen
- 20-25 g frischer Ingwer
- 2 kleine grüne Peperoni
- 4 rote getrocknete Chilischoten
- 2 TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kümmel
- 3 Kardamomkapseln

Die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen, fein hacken, die Peperoni in dünne Ringe schneiden. Mit den übrigen

Gewürzen im Mörser zerstoßen (Kardamomkapseln öffnen und nur die Samen verwenden). Die Mischung solange bearbeiten, bis eine homogene Paste entsteht.

Möhren, Tofu und Kartoffeln würfeln, die Bohnen in kleine Stücke brechen. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden, den Blumenkohl in Röschen zerlegen. Die Rosinen in lauwarmem Wasser einweichen. Bohnen, Perlerbsen, Möhren und Blumenkohl zusammen kochen, die Kartoffeln und den Tofu in Öl anbraten, die Paprikaschoten leicht andünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten und zu Püree zerdrücken. In einem Schmortopf Öl erhitzen, darin die Gewürzpaste einige Minuten anrösten, dann den Sojagurt und das Tomatenpüree zufügen und mitbraten lassen. Dabei ständig rühren. Dann die Gemüse, die abgetropften Rosinen, die Nüsse, Salz und Zucker zufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Ananasstückchen dekorieren und dazu Reis reichen.

Chinesische Pfanne

6 EL Sojasauce
8 EL Weißwein
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwerwurzel (schalot-
tengroß)
370 g Sojasprossen
300 g Weißkohl
300 g Lauch
1 Staudensellerie
30 g Kokosfett
1/2 EL Pfeilwurzelmehl
2 EL Sesamöl
30 g Erdnußkerne, geröstet
Salz

Sojasauce und Weißwein mi-
schen. Knoblauch und Ingwer
schälen und in die Marinade
pressen. Sojasprossen dazuge-
ben. Weißkohl in feine Streifen
schneiden, Lauch in schräge
Ringe schneiden. Sellerieherz
in Scheiben schneiden, das
Grün zerrupfen. Das Fett erhit-
zen und den Kohl darin 1 Minu-
te unter Rühren braten. Lauch
und Sellerie zugeben und eben-
falls 1 Minute braten. Sojaspros-
sen mit dem Selleriegrün un-

terheben. Kurz erhitzen. Das
Pfeilwurzelmehl in der Marina-
de auflösen, zugießen und ein-
mal aufkochen. Mit Sesamöl
und Erdnüssen würzen und mit
Salz abschmecken.

Papaya mit Tomatensauce

- 1 große grüne Papaya
- 30 g Margarine
- 3 KL Paniermehl
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 1 kg Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kräutersträußchen
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Chilipulver
- 30 g Margarine
- 15 g Mehl

Die Tomaten in Stücke schneiden, mit dem Öl in einen Topf geben, dann die feingehackten Zwiebeln und die Gewürze zufügen. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren. In einem Topf mit dem Mehl und der Margarine eine helle Mehlschwitze bereiten und die Tomatensauce in kleinen Mengen zugeben. Die Papaya schälen, 5 Minuten in kochendem

Wasser blanchieren und dann in feine Scheiben schneiden. In einer gefetteten ofenfesten Form abwechselnd Papaya-scheibchen mit Margarinestückchen und die Tomatensauce einfüllen. Mit der Sauce abschließen, Paniermehl darüberstreuen und 1 Stunde im Ofen garen, Sehr heiß servieren.

Gemüse mit Soja in Kokosmilch

- 150 g Kokosflocken
- 1/4 l Sojamilch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Möhren
- 1 Stange Bleichsellerie
- 1 Zucchini
- 100 g Champignons
- 1/2 EL Zitronensaft
- 100 g Mungobohnensprossen
- 1/2 frische rote Pfefferschote
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Weißwein
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 EL Petersilie, gehackt

Von den Kokosflocken 1 EL abnehmen, den Rest mit der

Sojamilch einmal aufkochen, dann zugedeckt ziehen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. Die Möhren und den Zucchini in dünne Stifte schneiden, den Sellerie in dünne Streifen schneiden. Die Pilze blättrig schneiden. Die Pfefferschote halbieren und die Kerne und die Trennwände entfernen. Die Kokosflocken mit der Sojamilch durch ein Küchentuch gießen, die Kokosflocken gründlich ausdrücken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe im Öl glasig dünsten. Die Möhren und den Sellerie zugeben und etwa 1 Minute andünsten. Dann die Zucchini-Stifte und die Champignons zufügen und solange braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Sprossen und die Pfefferschote zugeben, die Kokosmilch und den Weißwein angießen und bei schwacher Hitze 4 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Pfefferschote herausnehmen und das Gemüse mit Petersilie und den restlichen Kokosflocken bestreut servieren.

Spinatklöße

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
600 g Blattspinat
Ei-Ersatz für 2 Eier
300 g Weizenmehl
1 Kartoffel
Curry, Knoblauch
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Hefeflocken
Margarine
Petersilie

Die feingehackte Zwiebel in Olivenöl andünsten, den kleingeschnittenen Spinat dazugeben und weiterdünsten. Den Ei-Ersatz zum Spinat geben und unter Rühren Mehl, Hefeflocken, die feingeraspelte Kartoffel und Gewürze dazufügen. Die Masse etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann mit einem Löffel Klöße abstechen und in Salzwasser 15 Minuten ziehen lassen. Mit zerlassener Margarine und gehackter Petersilie anrichten.



Pilzrisotto

10 g Morcheln
20 g Steinpilze
150 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Rosmarin
80 g Margarine
1 EL Olivenöl
300 g Reis
Saiz
250 g Champignons
150 g Pfifferlinge
200 ml Sojagurt
1 Bund Schnittlauch

Morcheln und Steinpilze in 3/4 l warmem Wasser einweichen. Die Zwiebeln würfeln, mit Knoblauch und Rosmarin in 40 g Margarine und Öl bei milder Hitze andünsten. Den Reis unterrühren, getrocknete Pilze mit Einweichwasser ohne Bodensatz zugeben und mit Salz würzen. Bei milder Hitze zugedeckt 35 Minuten ausquellen lassen.

Champignons und Pfifferlinge in der restlichen Margarine 5

Minuten bei starker Hitze braten, dann sofort unter das Risotto heben. Die Tofucreme und die Petersilie ebenfalls unterheben

Thymian- Reisbällchen auf Tomatengemüse

200 g Langkornreis
Salz
2 Bund Frühlingszwiebeln
2 Kartoffeln
80 g Paniermehl
2 Bund Thymian
Pfeffer
2 EL Olivenöl
500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
30 g Margarine

Den Reis in knapp 1/2 l Wasser mit Salz ungefähr 30 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und gut waschen. Die hellen Teile in breite, grüne in schmale Ringe schneiden. Den abgekühlten Reis mit Bröseln, geraspelten Kürbissen und der Hälfte vom Thymian verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln im mäßig heißen Öl 5 Minuten zugedeckt dünsten. Tomaten hak-

ken und zugeben, mit Salz, Pfeffer und dem durchgepreßten Knoblauch würzen. Weitere 5 Minuten dünsten. Inzwischen aus der Reismasse 12 Bällchen formen. In der Margarine mit dem restlichen Thymian von beiden Seiten goldbraun braten. Auf dem Gemüse anrichten und servieren.

Reiscuny mit Aprikosen

250 g Langkorn-Vollreis
200 g Zwiebeln
400 g Aprikosen
80 g Margarine
1 bis 2 EL Curry
3 EL Apfeldicksaft
40 g Sonnenblumenkerne
20 g Sesamsaat
1 EL Zitronenmelisse

Den Reis waschen, in gut 1/2 l gesalzenem Wasser 30 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Inzwischen die Zwiebeln pellen und in Längsspalten

schneiden. In der Margarine zugedeckt ungefähr 10 Minuten dünsten. Aprikosen waschen, entsteinen und in Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben, alles weitere 5 Minuten dünsten. Curry über Zwiebeln und Aprikosen stäuben und untermischen, mit Apfeldicksaft würzen. Den Reis unterheben, mit Curry abschmecken und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Sonnenblumenkerne und den Sesam ohne Fett hellbraun rösten und über das Curry streuen. Mit Melisseblättchen garnieren und servieren.

Apfelreis

1 Zwiebel
2 Äpfel, 2 EL Öl
3 EL Rosinen
2 EL geschälte Mandeln
1 EL frische Champignons
2 EL schwarze und gefüllte grüne Oliven
Salz, Rohrzucker, Curry
250 g Reis

Kleingewürfelte Zwiebel und gewürfelte Äpfel in Öl durchschmoren. Rosinen, Mandeln, in Scheiben geschnittene Champignons und die Oliven reingeben. Erhitzen und mit Salz, Rohrzucker und Curry abschmecken. Reis in reichlich gesalzenem Wasser sprudelnd garkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. In den Topf geben und locker unterheben.

Tofu-Risotto auf Blattspinat

750 g Blattspinat
100 g Lankorn-Wildreis-Mischung
Salz
300 g Tofu
2 Knoblauchzehen
500 g Tofucreme
4 EL Margarine
2 EL Gomasio

Spinat verlesen, waschen und mit dem Tropfwasser in einen Topf geben, zugedeckt zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen.

Reis nach der Anweisung auf der Packung in Salzwasser garen. Tofu würfeln und mit dem Reis mischen. 10 Minuten kalt stellen. Knoblauch pellen, fein hacken und unter die Tofucreme mischen. 2 EL Margarine zerlassen, eine Gratinform mit etwas Margarine ausfetten. Die Reismasse mit einer kleinen Suppenkelle zu 8 Halbkugeln formen und in die Form setzen. Mit der restlichen Margarine

beträufeln. Form in vorgeheizten Backofen schieben, bei 250 Grad 10 Minuten backen. 2 EL Margarine zerlassen, Spinat dazugeben und mit Gomasio würzen. Spinat 3-4 Minuten dünsten. Tofucreme auf 4 Teller verteilen, Spinat drauf geben, zuletzt die Reiskugeln daraufsetzen.

Kokosreis

200 g Langkornreis
125 g Kokosraspeln
Salz, Muskat
1 TL Minze
1 EL (geriebene) Zitronenschale
600 g Brechbohnen
1 kleine Pfefferschote
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
30 g Margarine

Reis mit Kokosraspeln und Salz in $\frac{3}{4}$ l Wasser 30 Minuten zugedeckt quellen lassen. Mit Muskat, Minze und $\frac{1}{2}$ EL Zitronenschale würzen. Inzwi-

schen die Bohnen waschen, putzen und dann schräg in 1 cm breite Stücke schneiden, Pfefferschote und Knoblauch im Öl fein zerstoßen. Bohnen in heißer Margarine 2 Minuten unter Rühren braten. Das Würzöl zugeben, bei milder Hitze weitere 3 Minuten zugedeckt dünsten, ev. mit Cayennepfeffer würzen. Reis mit der restlichen Zitronenschale bestreuen. Dazu passen gut Tomatenscheiben mit gehackten Zwiebeln.

Möhren-Reis-Topf

125 g Naturreis
1/2 1 Gemüsebrühe
1 Zwiebel
500 g Möhren
1 Bund Kerbel
etwas Margarine
geriebene Muskatnuß, Salz,
gemahlener weißer Pfeffer

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Reis darin 30-40 Minuten auf kleiner Stufe kochen. Zwischenzeitlich die Möhren grob raspeln und die Zwiebeln sehr fein würfeln. Nach halber Garzeit das Gemüse zum Reis geben und mitkochen lassen. Am Ende der Garzeit mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken und den fein gehackten Kerbel unterziehen. Mit einem Klecks Margarine und einem Kerbelzweig garnieren.

Pistazienhafer

300 g Sprießkornhafer
200 g Zwiebeln
150 g Staudensellerie
60 g Margarine
Salz
1 Bund Petersilie
300 g Perlerbsen
100 g Pistazien

Den Hafer über Nacht einweichen, danach gut abspülen. Die Zwiebeln würfeln und den Sellerie in Scheiben schneiden. Beides in der Margarine glasig dünsten, dann die Haferkörner dazugeben. Nach und nach gut $\frac{1}{2}$ l Wasser zugießen, salzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 45 Minuten ausquellen lassen. Die Petersilie hacken, mit den Erbsen und den Pistazien unter den Hafer mischen und erhitzen. Abschmecken.

Grünkern-Risotto

100 g Zwiebeln
200 g Grünkern
100 g Wildreis
40 g Rosinen
 $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
2 grüne Pfefferschoten
Salz
2 Bund Petersilie
50 g Pinienkerne
1 EL Zitronenschale
Olivenöl

Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Grünkern und Wildreis zugeben und unter Rühren andünsten. Die Rosinen dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 45 bis 60 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Pfefferschoten entkernen und quer in feine Scheibchen schneiden. Die Petersilie unterschiedlich grob hacken. Die Pinienkerne in Fett hellbraun anrösten, dann etwas Margarine und die Pfefferschoten zugeben und kurz dünsten. Anschließend die Zitro-

nenschale und die fein gehackte Petersilie unterrühren. Die grob gehackte Petersilie unter das Risotto geben, den Reis anrichten und mit den Pinienkernen überstreuen.

Hirsepfanne mit Möhren

250 g Hirse
250 g Zwiebeln
500 g Möhren
2 Frühlingszwiebeln
2 kleinere Kohlrabi
4 EL Öl, Salz
3/4 l Gemüsebrühe
30 g Hirsemehl
60 g Margarine
1/8 l Tofucreme
2 Bund Petersilie
Muskat
Zitronensaft
Kerbel oder Kresse

Zwiebeln, Kohlrabi und die Möhren würfeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und das Ge-

müse darin andünsten. Die Hirse unterföhren und mit 1/2 l Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 20 bis 25 Minuten garen. Mit Salz abschmecken. Für die Sauce die Margarine erhitzen, das Hirsemehl unter Röhren darin anschwitzen. Die restliche Brühe und die Tofucreme zugießen und bei milder Hitze köcheln lassen. Die Petersilie fein hacken und daruntergeben. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft würzen. Mit reichlich Kerbel oder Kresse garnieren.

Gersteneintopf mit Gemüse

150 g Sprießkorngerste

1 1/2 l Gemüsebrühe

1 kg Erbsen

500 g Spinat

1/2 Blumenkohl

300 g Möhren

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 kleiner Kohlrabi

20 g Margarine

1 1/2 EL Curry

100 ml Tofucreme

Die Gerste in der Gemüsebrühe 1 Stunde bei milder Hitze zugedockt kochen lassen. Inzwischen die Erbsen auspülen, den Blumenkohl in Röschen brechen, die Möhren und die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Den Curry in zerlassener Margarine kurz anschwitzen, mit der Tofucreme auffüllen und ohne Deckel auf die Hälfte einkochen lassen. Blumenkohl, Kohlrabi und Möhren zur Gerste geben, 10 Minuten bei milder Hitze garen, dann die Erbsen, die Zwie-

beln und den Spinat zugeben und weitere 5 Minuten garen. Vor dem Servieren die Currycreme unter den Eintopf rühren.

Hafertopf mit Pistazien

300 g Sprießkornhafer

200 g Zwiebeln

200 g Staudensellerie

300 g Perlerbsen

100 g Pistazien

60 g Margarine

1 Bund Petersilie

Kräutersalz

Den Hafer über Nacht einweichen. Die Zwiebeln fein würfeln, den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Beides in der Margarine glasig dünsten, dann die abgespülten Haferkörner unterrühren. Nach und nach 1/2 l Wasser zugießen und salzen. Bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten ausquellen lassen. Die Petersilie hacken und mit den Pistazien und den Erbsen unter den Hafer mischen und erhitzen.

Roggentopf mit Gemüse und Sprossen

200 g Roggen
400 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 kleine Auberginen (600 g)
1 Zucchini
800 g Tomaten
6 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
200 g gemischte Sprossen
1 Bund Basilikum oder Petersilie

Den Roggen über Nacht ausquellen lassen, dann in der Gemüsebrühe mindestens 1 1/2

Stunden bei milder Hitze garen, anschließend nochmals eine Stunde ausquellen lassen. Die Auberginen, den Zucchini und die Zwiebeln würfeln, die Tomaten achteln und die Knoblauchzehen pressen. Die Auberginenwürfel mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen

lassen. Danach mit einem Tuch abtrocknen. Die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Danach die Auberginen- und Zucchiniwürfel anbräunen und zu den Zwiebeln geben. Salzen und pfeffern und mit Cayennepfeffer würzen, die Tomatenachtel zugeben und bei milder Hitze 15 Minuten garen lassen. Basilikum in Streifen schneiden. Den Roggen zu dem Gemüse geben und gut vermischen. Dann die Sprossen und die Kräuter zugeben und alles zusammen weitere 5 Minuten garen. Nochmals abschmecken und servieren.

Haferflockenklöße mit Möhrengemüse

600 g Pellkartoffeln

50 g Haferflocken

1/2 Bund Petersilie

Ei-Ersatz für 3 Eier

Salz, Muskat

500 g Möhren

60 g Margarine

Schnittlauch

1 TL Zitronenschale

Die Kartoffeln pellen und fein raffeln. Haferflocken ohne Fett hellgelb rösten und mit den Kartoffeln vermischen. Eiersatz zugeben. Mit Salz und Muskat würzen. 12 bis 16 Klöße formen und in reichlich siedendem Salzwasser ohne Deckel 20 Minuten garen. Die Möhren grob raffeln und in der Margarine unter Rühren 1 Minute braten. Dann mit Salz würzen. Die Klöße auf den Möhren anrichten und mit Schnittlauchröllchen und Zitronenschale bestreuen.

Gerstenklöße auf Brokkolicreme

500 g Pellkartoffeln

200 g Sprießkorngerste

1 Zwiebel

Ei-Ersatz für 3 Eier

80 g Margarine

Muskat

1 kg Brokkoli

1/4 l Gemüsebrühe

1/4 l Sojacreme

300 g junge Möhren

300 g kleine weiße Rübchen

Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Gerste nicht zu fein mahlen und mit dem Eiersatz zu den Kartoffeln geben. Die Zwiebeln fein hacken und in 50 g Margarine glasig dünsten, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zwiebeln, Schnittlauch, Salz und Muskat zu den Kartoffeln geben und alles gut verkneten. 12 Klöße formen und im siedenden Salzwasser 12 Minuten garen.

Die Brokkoli in Röschen bre-

chen und in der Gemüsebrühe 5 Minuten zugedeckt kochen. Dann mit dem Mixstab pürieren und mit Muskat würzen. Dann die Sojacreme unterführen.

Möhren und Rübchen waschen und tropfnaß in 30 g Margarine zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Die Klöße und das Gemüse auf der Brokkolicreme anrichten.

Grünkernklöße

3 Scheiben Vollkornbrot

65 g Margarine

330 g Grünkern

670 ml Wasser

3 Gemüsebrühwürfel

Eiersatz für 3 Eier

Muskat

3 TL Majoran

100 g Vollkorngrieß

2 EL Schnittlauch

Salz

1 1/2 l Wasser

Das Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden und in 25 g

Margarine anrösten. Den Grünkern fein schroten und mit 670 ml Wasser verrühren, 2 Brühwürfel beifügen und unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten nachquellen lassen. Den Ei-Ersatz mit der restlichen Margarine, Muskat und Majoran, Grieß und Brotwürfeln zu dem Grünkern geben. Gut vermischen und 30 Minuten ruhen lassen. Den Schnittlauch zufügen und mit Salz abschmecken. 1 1/2 l Wasser mit 1 Brühwürfel aufkochen, Klöße formen und in der siedenden Brühe 20 Minuten garen. Dazu paßt Grünkohl besonders gut.

Hirse-Klöße mit Wirsing

150 g Margarine
250 g Tofu
Eiersatz für 3 Eier
170 g Hirseflocken
750 g Wirsing
3 EL Hefeflocken
etwas Gemüsebrühe
Salz, Muskat

Den Tofu mit 60 g Margarine cremig mixen. Ei-Ersatz und 150 g Hirseflocken dazugeben, verkneten und 30 Minuten lang ruhen lassen. Den Kohl in feine Streifen schneiden und in 30 g Margarine und in wenig Gemüsebrühe 30 Minuten dünsten und anschließend mit Salz und Muskat abschmecken. Die Hefeflocken unter die Hirse-Tofu-Masse rühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Klöße formen und in Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen.

20 g Hirseflocken in 60 g Margarine goldbraun braten und beim Servieren über die Klöße geben.

Semmelknödel

8 altbackene Brötchen
3/8 l Sojamilch
20 g Margarine
2 kleine Zwiebeln
1/2 - 1 Bund Petersilie
Ei-Ersatz für 3 Eier
Salz, Muskat

Die Brötchen in feine Scheiben schneiden. Die Sojamilch zum Kochen bringen und die Brötchen darin 30 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln fein hacken und in der Margarine glasig dünsten. Die Petersilie fein hacken und mit dem Eiersatz zu den Brötchen geben, Salz und Muskat dazufügen und alles gründlich vermischen. Mittelgroße Klöße formen und in kochendem Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen.

Dazu paßt besonders gut Tofu Stroganoff oder ein Pilzgemüse.

Getreidezubereitung:

Getreide ist Geschmacksfrage. Manche schwören auf ein herzhaftes Getreidegericht, die anderen würgen es mit Widerwillen - wenn überhaupt - hinunter. Wir haben hier nur wenige Getreidegerichte aufgeschrieben, schon um die vegane Küche nicht in den Ruf von Körndlfresserei zu bringen. Für alle, die Geschmack gefunden haben an Gerste und Grünkern, Hafer und Hirse sind hier die Grundzubereitungen der verschiedenen Getreide festgehalten:

Grünkern:

(milchreif geernteter Dinkel) wird 50 Minuten gegart. Wenn die Körner über Nacht eingeweicht werden, müssen sie nur 10 Minuten gekocht werden.

Gerste:

(reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium Phosphor und Kieselsäure). Über Nacht einweichen und am nächsten Tag bei milder Hitze 45 Minuten ausquellen lassen.

Hirse:

(Kieselsäure, Magnesium, Kalium, Phosphor, Fluor und Eisen)

20 bis 39 Minuten bei milder Hitze garen.

Reis:

(Vitamin E, B-Gruppe, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor)

Aufkochen und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel ausquellen lassen.

Roggen:


(enthält reichlich B-Vitamine, Kalium, Phosphor, Fluor, Kieselsäure und Eisen)

Roggen wird über Nacht eingeweicht und am nächsten Tag 1 1/2 Stunden gegart. Dann ausquellen lassen.

Weizen/ Dinkel:

(Vitamin B1, B2, B6, Karotin, Kalium, Phosphor, Magnesium und Kieselsäure)

Weizen und Dinkel (Urform des Weizens) über Nacht einweichen und am nächsten Tag 1 Stunde garen.

 knowhow

der veganen

 Küche

Die Frage komme so sicher wie das Amen in der Kirche: Nach den geduldig wieder und wieder vorgetragenen Definitionen von "vegan" folgt zwingend und mit erstaunt-mißbilligendem Augenaufschlag "aber was ißt Du denn dann?"

Vegetarischer und vor allem veganer Ernährung haftet nicht unbedingt der Ruf von üppigem, wohlschmeckendem und vor allem vielfältigem Essen an: ein paar Erbschen, ein paar vertrocknete Möhren und da, wo früher das Fleisch lag, ein großer, leerer Platz. Und wenn dann das noch nicht einmal wenigstens mit gebackenem Camembert oder Kräuterquark ergänzt werden kann...

Schließlich definiert sich vegan dazu noch mit all den Lebensmitteln, die nicht mehr gegessen werden "dürfen", und das sind ausgerechnet die Nahrungsmittel, die in der Ernährung hierzulande den Schwerpunkt bilden.

Und trotzdem ist die vegane Ernährung alles andere als langweilig, einseitig und fad. Das Angebot auf Märkten und in Supermärkten quillt geradezu über an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Getreiden. Dazu bietet die vegane Küche eine Vielzahl von Nahrungsmitteln an, die in der herkömmlichen Küche gar nicht bekannt sind. Einige wollen wir hier vorstellen und beschreiben, wie sie zubereitet werden, Gleichzeitig wollen wir Tips geben, wie etwa Kuchen auch ohne Eier locker werden, wie die Pizza auch ohne Käse saftig und würzig wird, wie der Eintopf auch ohne Leichenteile "Biß" bekommt.

Sojamilch

Sojamilch wird in der veganen Küche anstatt Kuhmilch verwendet. Sie ist etwas dünner als diese, schmeckt leicht rauchig und ihr Geschmack liegt nicht allen, Beim Backen und Verfeinern von Soßen jedoch ist der Unterschied nicht zu merken und ein Sojamilchshake aus Früchten und Ahornsirup schmeckt einfach köstlich. Sojamilch gibt es in Reformhäusern, Bioläden und sogar in manchen Großmärkten. Es ist aber auch nicht schwer, sie selbst herzustellen:

Dazu werden 2 1/2 Tassen Sojabohnen in 5 Tassen Wasser über Nacht im Kühlschrank eingeweicht (8-10 Std.). Danach 1 Tasse der aufgeweichten Bohnen mit 2 1/2 Tassen heißem Wasser durch den Mixer zu

einem feinen Brei vermischen. Anschließend mit 13 Tassen kochendem Wasser in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und weitere 20 Minuten köcheln lassen, Dabei umrühren, daß nichts anbrennt oder überkocht. Anschließend ein Sieb mit einem dünnen Baumwolltuch auslegen und über einen großen Topf hängen. Die Sojamilch durch das Sieb gießen. Anschließend die restliche Flüssigkeit aus dem verbleibendem Pulp im Tuch herauspressen.

Sojagurt

Aus Sojamilch kann problemlos Soja-Joghurt hergestellt werden, Das nötige Ferment gibt es (extra für Sojamilch) im Reformhaus. Die Packungsbeilage beschreibt, wie der Sojagurt hergestellt wird. Aus bereits vorhandenem Sojagurt, kann weiterer Sojagurt hergestellt werden. Dazu wird Sojamilch zum Kochen gebracht und anschließend 30 Sekunden lang und unter ständigem Rühren weiter auf der Platte gehalten. Dann in sterile Gläser füllen und auf 40 Grad abkühlen lassen. Pro Liter 2 EL Sojagurt zugeben und 2-6 Stunden bei 40 Grad keimen lassen. Der Sojagurt ist fertig, wenn er sich leicht und sauber von den Seiten des Glases löst.

Tip: Ein dickerer Söjagurt entsteht, wenn bei der Herstellung der Sojamilch weniger Wasser

verwendet wird bzw. mehr Bohnen.

Viel weniger aufwendig ist es, Sojamilch in Gläsern offen in den Kühlschrank zu stellen. Nach einigen Tagen wird die Sojamilch dick und bester Sojagurt (und gleichzeitig eine Starterkultur für weiteren Sojagurt) ist entstanden.

Sojanaise

Sojanaise, die vegane Majonaise, läßt sich schnell und einfach zubereiten. Einfach den Saft von 1 Zitrone, 125 ml Sojamilch, 1 HL Sojasauce mixen und dabei nach und nach 6 EL Olivenöl zugeben, bis die Mischung dick wird. In ein Glas abfüllen und kühl stellen, Es hält sich Tage.

Sojagurtkäse

Sojagurtkäse ist die Grundlage für saure Sojacreme, für Käsekuchen und Tunken. Dazu wird ein Klumpen frischer Sojagurt in ein Nylon- oder Baumwolltuch gefüllt, das Tuch an den Zipfeln zusammengebunden und über dem Spülbecken oder einem Topf ein paar Stunden aufgehängt. Wenn der Sojagurt dabei nicht richtig klumpt und dick wird, sollte er ein wenig erwärmt werden. Die Hitze trägt dazu bei, daß er intensiver klumpt.

Tofu

Tofu ist gerade in der asiatischen Küche sehr beliebt. Er muß nur richtig zubereitet werden, sonst schmeckt er nicht - nur nach nichts. Tofu ist in Reformhäusern, Bioläden und vielen Großmärkten erhältlich. Es ist aber auch nicht schwierig, ihn selbst herzustellen:

Dazu muß Sojamilch hergestellt werden, nur die Anteile von Wasser und Sojabohnen müssen im Verhältnis 3:1 umgeändert werden. Wenn die Sojamilch fertig, aber noch heiß ist, wird das Bindemittel hergestellt, Dazu wird 1 Tasse Wasser mit 1 1/2 bis 2 TL Nigari (Nigari wird aus Meersalz hergestellt, dem Natrium und Wasser entzogen wird) oder 1/4 Tasse Essig oder Zitronensaft vermischt. Mit Nigari wird der Tofu fester und feiner als mit Essig bzw. Zitronensaft. Die

Hälfte des Bindemittels langsam zur heißen Sojamilch (ca. 85 Grad) geben, mit einem Holzlöffel ständig rühren und das Bindemittel verteilen. Dann wieder etwas Bindemittel (1/4 Tasse) zugeben und bei zugedecktem Topf 5 Minuten ruhig stehen lassen. Wenn die Sojamilch immer noch milchig aussieht, die oberen Zentimeter bewegen, um die Klumpenbildung anzuregen. Dann das restliche Bindemittel zugeben, wenn es nötig ist. Wieder einige Minuten ruhen lassen. Das Ergebnis sollen große, weiße Klumpen sein, die in einer klaren, gelben Flüssigkeit schwimmen. Je nach Bohnensorte und Gerinnungsmittel muß noch weiteres Bindemittel zugegeben werden. Mit etwas Probieren wird es mit mal zu mal besser.

Ein Sieb mit einem Nylontrikot-Tuch auskleiden und in die Molke hängen, daß es sich mit

der Flüssigkeit füllt. Den größten Teil der Molke aus dem Topf schöpfen, sodaß sich die Klumpen zu einem schönen, festen Tofu zusammensetzen. Dann die Klumpen in das Sieb legen und einen kleinen Teller mit einem schweren Gewicht darauflegen. Den Tofu 20 bis 30 Minuten pressen. Dann auf den Teller kippen und das Tuch abziehen. Gelagert wird der Tofu in einem Behälter mit kaltem Wasser im Kühlschrank.

Saure Tofucreme

Saure Tofucreme ist dem Geschmack von Sauerrahm nachempfunden.

Dazu werden 1 Tasse zerkrümelter Tofu, 3 EL Öl, 3 EL und 1 TL Essig, 1 TL Rohrzucker und 1/2 TL Salz nacheinander in einer Rührmaschine glattgerührt und je nach Bedarf Sojamilch zugegeben, wenn eine flüssigere Creme gebraucht wird (etwa für die Verfeinerung von Suppen).

Besonders köstlich ist Sojagurt-Sauercrème.

Dazu 1 Tasse feuchten Sojagurtkäse mit 2 EL Öl, 4 TL Essig, 1 1/2 TL Zucker und 1/4 TL Salz nacheinander vermengen.

Tofucreme/ Sojacreme

Beide Cremesorten passen gut zu Kuchen, Sie sind dem Geschmack von Schlagsahne nachempfunden.

Dazu 1 Tasse zerkrümelten Tofu, 4 EL Öl, 1/4 Tasse Rohrzucker, 1 TL Vanille, 1/8 TL Salz, 1/2 TL Zitronensaft (nach Wunsch) und - bei Bedarf - 2 EL Sojamilch in der angegebenen Reihenfolge in der Rührmaschine verrühren und abschließend soviel Sojamilch zugeben wie nötig ist, um eine dicke Creme zu erhalten.

Für die süße Sojacreme 1/4 Tasse Sojamilch und 1/4 Tasse Öl in einer Rührmaschine auf schnellster Stufe verrühren und dann langsam ein 1/4 Tasse Öl hinzugießen. Dann 1 EL Rohrzucker, 1 Prise Salz und 1/2 TL Vanille zugeben.

Für die Sojacreme zum Verfeinern von Gerichten die Vanille weglassen.

Sojawürstchen

Aus dem bei der Sojamilchgewinnung im Tuch verbleibenden Pulp kann Sojawurst hergestellt werden.

4 Tassen Sojapulp
2 Tassen Weizen-Vollkornmehl
1 Tasse Weizen keime
3/4 Tasse Öl
1 1/4 Tassen Sojamilch
1 Tasse Speisehefeflocken
1 1/2 TL Fenchelsamen
1 TL schwarzer Pfeffer

1/4 Tasse Sojasauce
3 TL Oregano
2 TL Salz
1/2 TL Cayenne
2 EL Rohrzucker
2 EL Knoblauchpulver
2 EL Senf
2 TL Nelkenpfeffer

Alle Zutaten miteinander vermengen. Eine feuerfeste Schüssel einfetten, die Mischung hineinfüllen und mit Alufolie zudecken. 1 1/2 Stunden lang in einem zugedeckten Topf auf einem Gestell über siedendem Wasser dämpfen. Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und braten.

Hefeschmelz

- 1 Tasse Speisehefeflocken
- 1/3 Tasse Mehl
- 1 1/2 TL Salz
- 2 Tassen Wasser
- 1/4 - 1/2 Tasse Margarine
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Senf

Die trockenen Zutaten in einer Pfanne vermischen und nach und nach unter Rühren das Wasser zugeben und zu einer weichen Creme verrühren. Die Pfanne auf den Herd stellen und solange rühren, bis die Sauce eindickt und Blasen wirft. 30 Sekunden kochen lassen und vom Herd nehmen. Die Margarine und den Senf darunterquirlen. Wer eine dickere Sauce, die gut zu Pizza paßt, haben möchte, ersetzt das Mehl durch 3 EL Maisstärke und 1 EL Mehl, die Margarine durch 1/2 Tasse Öl und gibt 1 Tasse mehr

Wasser hinzu.

Hefeschmelz gibt Gerichten den typischen "Käsegeschmack" und eignet sich gut für Überbackenes.

Gluten

Gluten wird der Eiweißanteil im Weizen genannt. In der veganen Küche gibt es den "Biß", den Fleischfresser an Leichten teilen so schätzen.

Bei der Herstellung werden 8 Tassen Weizenmehl (z.B. Hartweizenmehl oder stark glutenthaltiges Mehl) mit 2 Tassen Wasser verrührt und 20 bis 30 Minuten lang geknetet, bis der Teig glatt und ohne Risse ist und beim Aufschlagen zerspringt. Dann den Teigballen in eine Schüssel geben, die seiner Größe entspricht und völlig mit kaltem Wasser bedecken. Den Teig darin 1-2 Stunden mit Wasser vollsau-

gen lassen und anschließend unter Wasser vorsichtig kneten, um die Stärke herauszulösen. Dabei achten, daß das Gluten zusammenhält. Das Wasser dabei immer wieder wechseln, wenn es von der Stärke milchig wird. Den Arbeitsgang immer weiter wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Dann sollten sich 1 bis 1 1/2 Tassen rohes Gluten ergeben. Es ist auch in Bioläden und manchen Reformhäusern erhältlich, ist aber nicht billig. Es schmeckt dafür aber hervorragend.

Bindemittel/ Ei-Ersatz

Eier werden in der herkömmlichen Küche zumeist nur als Bindemittel für Bratlinge und Klöße und als Lockerungsmittel für Kuchen und Plätzchen verwendet. Die vegane Küche kennt da eine Menge Tricks: Besonders gut funktioniert folgendes Rezept: 2-3 gehäufte TL Leinsamen mit 30 bis 40 ml heißem Wasser vermischen und 2 Minuten zu einer zähflüssigen Masse mixen. Dies entspricht der Bindewirkung von einem Ei. Sojamehl und fein geraspelte Kartoffeln binden auch sehr gut 1 EL Sojamehl entspricht etwa 1 Ei. Nur darf hier nicht zuviel Sojamehl verwendet werden, da der Geschmack zu intensiv ist. Mittlerweile gibt es in Reformhäusern sogar einen veganen Ei-Ersatz.



Ideen

für vegane



artys

Veganerinnen und Veganer sind keine Eremiten. Sozialkontakte zu VegetarierInnen oder sogar Fleischfresserinnen sind unumgänglich. Manche meinen, sie müßten sich im Umgang mit diesen so tolerant zeigen, daß sie bei Festen zumindest hartgekochte Eier, Käse oder andere Milchprodukte anbieten, wenn nicht gar das Gesäß von einem ermordeten Schwein (Schinken) oder verhackstückte Esel (ungarische Salami). Toleranz gegenüber Mord und Ausbeutung ist jedoch keine Toleranz sondern Ignoranz. Keine FleischfresserIn ist bisher daran gestorben, an einem Abend bei einer Fete mal keine Leichenteile zwischen den Kiefern zu zermalmen. Für Veganfrischlinge mag es jedoch manchmal nicht ganz leicht sein, militante Fleischfresserinnen zu verköstigen. Deshalb hier einige kulinarische Ideen für eine vegane Party.

Übrigens: Auch auf den anderen Seiten stehen viele Rezepte, die sich für Partys eignen...

Bohnensalat mit Gerste

- 150 g Sprießkorngerste
- Salz
- 750 g grüne Bohnen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Glas schwarze Oliven (85 g)
- 2 Zwiebeln
- 30 g Pinienkerne
- 2 HL Weinessig
- 1/2 EL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprikaschote (180 g)

Die Gerste für 1 Stunde in 1/2 l Wasser einweichen. Dann bei milder Hitze ca. 1 Stunde zugedeckt kochen. Mit Salz würzen. Die Bohnen in Stücke brechen und anschließend in 1 EL Öl bei milder Hitze mit Salz und 1/2 Tasse Wasser bei geschlossenem Topf 10 Minuten garen. Dann etwas abkühlen lassen. Die Oliven entsteinen und jeweils dritteln. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten. Aus

Essig, Senf, zerdrücktem Knoblauch und dem restlichen Olivenöl eine Sauce rühren. Zwiebeln, Bohnen mit Sud und die Gerste in die Sauce geben und ziehen lassen. Zwischenzeitlich die Paprikaschote in Steifen schneiden und mit den Oliven und den Pinienkernen unter den Salat mischen.

Sojagurt mit Gurken und Knoblauch

- 1 mittelgroße, gewürfelte Gurke
- 1/2 l Sojagurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Essig
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Dill
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Alle Zutaten vermischen und eine Stunde zugedeckt kalt stellen, damit sich das Aroma entwickeln kann. Zu gebackenen Auberginen reichen.

Griechischer Sommersalat

3 geschnittene Tomaten
1 zerkleinerte Gurke
1 Zwiebel in Ringe geschnitten
2 Peperoni in Ringe geschnitten
6 EL Olivenöl
2 EL weißen Essig
Salz, Pfeffer
300 g marinierten Tofu
2 Dutzend schwarze Oliven
gehackte Petersilie

Alles Gemüse in einer Salatschüssel anrichten und mit der gut verrührten Sauce übergießen. Tofu würfeln und mit den Oliven und der Petersilie darüberstreuen.

Erbsen-Salat

500 g Erbsen aus dem Glas
1/2 Tasse Erdnußbutter
2 Zitronen
1/2 Tasse Olivenöl
3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

Die Erbsen durch ein Sieb streichen. Die Erdnußbutter mit 2-3 EL Wasser schlagen bis die Mischung glatt ist. Das Erbsenpüree mit der Erdnußbutter, dem Zitronensaft und dem Olivenöl gut vermengen und, zerdrückten Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer zufügen. Einige Stunden im Kühlschrank aufbewahren und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Melonensalat

- 1 mittelgroße Honigmelone
- 2 gewürfelte Äpfel
- 3 gewürfelte Pfirsiche
- 1 Stück gewürfelter roher Sellerie
- 1 Kopfsalat
- 100 g Nüsse
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weinessig
- Krautersalz, Pfeffer, Knoblauch

Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Knoblauch zu einem Dressing verrühren und die Früchte- und Selleriewürfel darin 10 Minuten marinieren. Auf Salatblättern anrichten und die Nüsse darüberstreuen.

Salat mit Blutorange

- Meersalz
- Saft von 1 Zitrone
- gemahlener Pfeffer
- Apfelficksaft
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Blutorange
- 16 schwarze Oliven

Das Meersalz im Zitronensaft auflösen. Mit Pfeffer und Apfelficksaft; pikant abschmecken und das Öl darunterühren. Die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, die Orangen zerteilen und beides mit der Marinade vermischen. Mit den halbier-ten, entsteinten Oliven garnieren.

Nudelsalat

250 g Nudeln (Spiralen)

4 Karotten

1 Dose Erbsen

5 Gewürzgurken

1 Zwiebel

1 Apfel

Tofunaise

Essig, Öl

Salz, Pfeffer

Nudeln nach Anweisung kochen. Karotten in Scheibchen schneiden und in wenig Wasser weich kochen. Die Gewürzgurken fein würfeln, die Zwiebel hacken und den Apfel würfeln. Alle Zutaten miteinander mischen. Aus Essig, Öl, Tofunaise, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und zu den Nudeln geben.

Tomaten- Nudelsalat

300 g Nudeln (Penne)

300 g Tomaten

4 EL Öl

2 EL Balsamessig

2 EL Weißwein

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 EL gehackte, gemischte Salatkräuter

1/2 TL Salz:

weißer Pfeffer

1/2 TL scharfer Senf

1 zerdrückte Knoblauchzehe

Die Nudeln nach Anweisung bißfest garen. Die Tomaten achteln. Öl, Essig und Weißwein verrühren, die Zwiebeln hacken und mit den Kräutern, dem Knoblauch, den Gewürzen und dem Senf zur Marinade geben. Nudeln, Tomaten und Marinade gut vermengen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Kartoffelsalat

10 Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Gewürzgurken
2 Äpfel
1/2 Glas Erbsen
etwas grüne Gurke
Essig, Öl
Tofunaise
Salz, Pfeffer

Kartoffeln in kleine Scheibchen schneiden, Zwiebeln würfeln, Gewürzgurken kleinschneiden, Äpfel und Gurke würfeln und in eine Schüssel geben. Aus Essig, Öl, reichlich Tofunaise, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten und mit den übrigen Zutaten vorsichtig vermischen.

Selleriesalat

1 Sellerieknolle
Essig, Öl
Salz, Pfeffer

Den Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. In ca. 1/2 l Wasser etwa 10 Minuten weich kochen, abgießen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen.

Blumenkohl- Brokkoli-Salat

400 g Brokkoli
400 g Blumenkohl
Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Sojagurt
2 EL Obstessig
Saft von 1/2 Zitrone
Apfeldicksaft
1 TL Curry
Meersalz, weißer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Ingwer

Einige Pfefferkörner in der Gemüsebrühe kurz kochen lassen, dann die Pfefferkörner abgießen. Im Sud die in Röschen zerteilten Brokkoli und den Blumenkohl 5 bis 10 Minuten dünsten. Die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Den Sojagurt mit dem Zitronensaft und etwas Apfeldicksaft verrühren und mit Curry, Meersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Blumenkohl und die Brokkoli mit der Sauce mischen und mit dem feingeschnittenen Schnittlauch bestreuen. Mit frisch geriebenem Ingwer bestreut servieren.

Tomatenteller mit Zucchini und Pesto

1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
30 g Pinienkerne
8 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Salz

500 g Tomaten

250 g Zucchini

100 g Erbsen (Glas)

2 EL Zitronensaft

4 EL Weißwein

Pfeffer

1 Handvoll Oliven

Petersilie und Basilikum fein hacken, Pinienkerne hellbraun rösten, abgekühlt mahlen. Kräuter, Pinienkerne mit 5 EL Öl im Mörser fein zerstoßen und mit zerdrücktem Knoblauch und Salz würzen. Tomaten achteln, Zucchini in Scheiben schneiden. Zitronensaft, Weißwein und 3 EL Öl verrühren, Zucchini und Erbsen darin 5 Minuten ziehen lassen, salzen, Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Zucchini, Erbsen und Oliven auf dem Teller verteilen. Kräuterpaste mit der restlichen Sauce verrühren und über die angerichteten Zutaten geben.

Polentafladen mit Sojagurtdip

200 g Polenta
200 g Weizenkörner
1 TL Apfeldicksaft, 40 g Hefe
10 EL Olivenöl, Salz
8 EL Maiskörner (vorgegart)
2 Bund Thymian
2 Knoblauchzehen
300 g Sojagurt
30 g Pistazien
1 Bund Basilikum

Polenta und Weizen fein mahlen. Apfeldicksaft und Hefe in 1/4 l lauwarmen Wasser auflösen und mit Mehl mischen. Mit 2-3 EL Öl und etwas Salz verkneten und zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen. Durchkneten und in zwei Teile teilen. Jedes Teil zu einem Fladen ausrollen. Auf jeden Fladen 4 EL Mais streuen und mit der Küchenrolle einrollen. Tomaten grob hacken und auf den beiden Fladen verteilen. 5 EL Öl mit gehacktem Thymian und zerdrücktem Knoblauch verrühren und über die Fladen

träufeln. Die Fladen bei 175 Grad auf der mittleren Einschubleiste backen. Sojagurt mit gehackten Pistazien, zerrupftem Basilikum und dem restlichen Öl verrühren und mit Salz abschmecken. Dazu servieren.

Tortillas mit Füllung

Tortillas:

6 Tassen Mehl
1 TL Salz
1 TL Backpulver
1/4 Tasse Öl
1 1/4 Tassen Wasser

Mehl, Salz und Backpulver vermischen, in die Mitte eine Vertiefung formen und das Öl hineingeben. Das Ganze verrühren und eine 1/2 Tasse Wasser zugeben und weiterrühren. Abschließend nochmals 3/4 Tasse Wasser zugeben, oder gerade soviel, wie nötig ist, um eine Brotteigkonsistenz zu erhalten.

Den Teig 5 Minuten ruhen lassen. Dann kleine Bällchen formen, in Mehl wenden und auf einem Brett dünn ausrollen. Beidseitig in einer heißen, trockenen Pfanne ausbacken, bis der Teig Blasen wirft. Sofort servieren oder unter einem feuchten Tuch aufschichten und später aufwärmen.

Füllung

1 1/2 Tassen TVP (Sojagranulat)
1 1/3 Tassen kochende Gemüsebrühe
1 Zwiebel
5 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Knoblauch
Chilipulver
Sojasauce

Das Sojagranulat in der Gemüsebrühe 10 Minuten einweichen. Die Zwiebel hacken und mit dem TVP im Öl anbraten. Mit den Gewürzen abschmecken, in die Tortillas füllen und zusammenrollen.

oder

1 Dose gewürfelte Tomaten
1/2 TL Salz
2 TL Chilipulver
1/2 TL Pfeffer
4 Knoblauchzehen
1 TL Rohrzucker

Die Zutaten zusammen aufkochen lassen, mit der Zwiebel-TVP-Mischung vermengen und in die Tortillas füllen.

Tofuburger

250 g Tofu
1 geriebene Karotte
1 Stange Lauch
1/2 TL Ingwer
1 TL Tahin
4 Brötchen
Tomaten, Salatblätter
Zwiebel
Tofunaise

Den Lauch kleinschneiden und mit den Zutaten vermengen, daß eine geschmeidige Masse entsteht. 4 Bratlinge formen und in heißem Öl beidseitig braten. Die Brötchen aufschneiden und mit Zwiebelringen, Tomatenscheiben und Salatblättern auslegen. Die Tofuletten dazwischen legen und mit der anderen Brötchenhälfte abdecken.

Hirsefrikadellen

300 g Hirse
450 ml Gemüsebrühe
500 g Tofu
Salz, Thymian, Oregano
150 g fein gehackte Zwiebel
80 g Paniermehl
Öl, Margarine

Die Hirse im Wasser aufkochen und etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebeln in Margarine andünsten, dann mit dem Tofu und den Gewürzen unter die abgekühlte Hirse mischen. Wenn sie zu trocken ist, etwas Sojamilch zufügen, Frikadellen formen, in Paniermehl wenden und in Öl goldbraun braten.

Gebackene Aubergine mit Hefeschmelz

1 Aubergine
Öl
Mehl
Salz
Hefeschmelz

Die Aubergine in Scheiben schneiden und im gesalzenen Mehl wenden, Beidseitig in Öl anbräunen, dann mit Hefeschmelz beidseitig bestreichen und grillen, bis der Hefeschmelz Blasen wirft und anbräunt

Gefüllte Chilis

12 Chilischoten
Hefeschmelz
1 1/2 Tassen Mehl
1 Tasse Wasser
2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer

Die Chilischoten unter dem Grill oder auf dem Rost rösten, bis die Haut aufplatzt (ständig wenden!). In eine Papiertüte geben, diese verschließen und 20 Minuten schwitzen lassen. Anschließend häuten und das Kerngehäuse entfernen. Die Schoten mit Hefeschmelz füllen. Aus den restlichen Zutaten einen Teig rühren. Die Schoten eintunken und in heißem Öl goldbraun fritieren.

Gegrilltes Gluten

4 Tassen Gluten
1/3 Tasse Hefeflocken
1/2 Tasse Erdnußbutter oder
Tahin
2 EL Paprika
1 große Zwiebel
2/3 Tasse Margarine
Salz

Das Gluten in eine Schüssel geben und die Hefeflocken, die Erdnußbutter, Paprika und Salz zugeben. Die Zwiebeln hacken und in der Margarine andünsten. Beides zum Gluten geben und alles mit den Händen gut vermischen, bis das Gluten klebrige, klumpige Stücke bildet. Das Gluten in Stücke brechen und diese in Stücke von 5 x 10 cm Größe und 6 bis 12 cm Dicke ziehen. Ein Kuchenblech ausfeilen, die Glutenstücke daraufgeben und 1 Stunde bei 175 bis 200 Grad knusprig backen. 2 Tassen Barbecue-Sauce pro Blech darübergießen und weitere 10 Minuten backen lassen.

Barbecue-Sauce

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/3 Tasse Öl
2 Dosen Tomatenwürfel
1/4 Tasse Wasser
1/2 Tasse Rohrzucker
1 EL Melasse
1/2 Tasse Senf
1 EL und 1 TL Salz
1 TL Nelkenpfeffer
1 EL Paprika
1 1/2 TL getrocknete Petersilie
3/4 Tasse Zitronensaft
2 EL Sojasauce

Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und im Öl goldgelb dünsten. Die restlichen Zutaten bis auf den Zitronensaft und die Sojasauce zugeben, aufkochen und 1 Stunde köcheln lassen. Dann Zitronensaft und Sojasauce zugeben und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.

Eingelegte Aubergine

- 1 Aubergine
- Salz
- 1/3 Tasse Öl
- 2 EL Essig
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 1/2 Tassen saure Tofucreme
- 1 Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft

Die Aubergine in etwa 5 cm x 2,5 cm x 7 mm große Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen, ein Gewicht darauflegen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Auberginenstücke im Öl weich braten. Dann die restlichen Zutaten, außer der sauren Tofucreme, Zitronensaft und Zwiebel zugeben und eine weitere Minute braten lassen. Abkühlen lassen und mit saurer Tofucreme, Zitronensaft und einer feingewürfelten Zwiebel vermengen.

Gemüsespießchen

- Alle möglichen Gemüse
- in dicke Scheiben geschnitten
- Öl zum Bepinseln
- Curry, Paprika, Kräutersalz

Harte Gemüsesorten wie Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Sellerie, Möhren etc. in Gemüsebrühe bißfest garen, Auberginen und Zucchini in Öl beidseitig 3 Minuten anbraten. Die Gemüsespießchen mit Öl bestreichen, mit Curry überstäuben und im Ofen grillen. Dann mit Paprika und Kräutersalz bestreuen.

Tofuspießchen mit Paprikapüree

500 g Tofu
5 cm frische Ingwerwurzel
3 Knoblauchzehen
2 EL Apfelessig
3 EL Sojasauce
8 EL Sojaöl
2 grüne Parikaschoten
2 rote Paprikaschoten
2 Frühlingszwiebeln
1-2 EL Rotweinessig, Salz
Tabascosauce

Ingwer schälen und reiben, Knoblauch pressen und beides mit Essig, Sojasauce und 4 EL Öl verrühren. Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und in der Mischung 2-3 Stunden marinieren, Paprika im Mixer pürieren und durch ein Haarsieb streichen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in 2 EL Öl glasig braten. Paprikapüree zufügen und etwas einkochen lassen, mit Salz, Essig und Tabascosauce abschmecken. Je 4 Tofustücke auf zwei parallel laufende Holz-

Stäbchen stecken und im restlichen Öl auf beiden Seiten braun braten. Mit dem Paprikapüree übergossen servieren.

Felafel

Kichererbsen oder dicke Bohnen über Nacht einweichen und mit Lorbeerblatt und Thymian in Gemüsebrühe weich kochen, pürieren und mit Thymian, Bohnenkraut und Majoran abschmecken.

Aus der Masse Bällchen formen und im Öl backen.

Avokado mit Tofu

1 Avokado
170 g Tofu
1 EL geriebene Ingwerwurzel
2 EL feingehackte Kresse
2 1/2 EL Tamari
1 EL Tahin
1 EL Zitronensaft.
1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer, Muskat

Die Avokado halbieren und aushöhlen. Den Tofu zerdrücken und die übrigen Zutaten untermengen. Den Dressing mit dem Avokadofleisch vermengen und in die Hälften füllen.

Fritiertes Gemüse

verschiedenes Gemüse:
z. B. Champignons,
Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl
125 g Mehl
1/8 1 helles Bier
Salz, Muskat
1 TL Öl
1 EL Sojamehl
etwas Sojamilch

Aus den Zutaten einen dickflüssigen Teig bereiten. Die harten Gemüsesorten in etwas Wasser bißfest garen. Dann im Teig wenden und in der Friteuse bei 175 Grad goldgelb fritieren.

Tofutaschen

50 g Mehl
1/2 TL Salz
etwa 1/4 Liter Soja milch
20 g Hefe
1 TL Oregano
2 bis 3 EL kaltgepreßtes
Olivenöl
1 Prise Rohrzucker

250 g Tofu
ein Sträußlein frische Minze-
blätter
2 Knoblauchzehen
2 EL Sesam
1 EL Tahin
ein Bund gemischte Kräuter
2 Zwiebeln
Pfeffer, Salz

Hefe mit eine Prise Rohrzucker und der Hälfte der lauwar-
men Sojamilch verrühren, in
eine Mehlgrube geben und
etwas Mehl einrühren, leicht
mit Mehl bestäuben. Etwas
gehen lassen, dann den Teig
mit den übrigen Zutaten ver-
mengen, bis er Blasen wirft.

Teig nachmals gehen lassen,
dann dünn ausrollen und in 10
kleine Quadrate schneiden. Den
Tofu zerdrücken und mit den
feingehackten Zwiebeln und
den anderen Zutaten vermi-
schen. Die Paste in Minzeblätter
einwickeln. Die Teigquadrate
zu Taschen formen, in denen
die Paste eingeschlossen ist. Die
Taschen auf eingefettetes Back-
blech geben und bei mittlerer
Hitze 30 Minuten backen.

Avokadosauce

1 Avokado
2 EL Zitronensaft
2 EL Sojanaise
gehackter Dill, Petersilie
Blättchen von Zitronenmelisse
Salz, Pfeffer, Knoblauch
1 MSP Zitronenschale
1/2 TL Senf
6 EL Sojacreme

Das Avokadofleisch pürieren und mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.

Sojagurt-Gurken-Sauce

1 Salatgurke
1/2 1 Sojagurt
1 EL Essig
2 EL Olivenöl
1 EL feingehackte Walnüsse
Kräutersalz und Pfeffer
3 Bund gehackter Dill

mindestens 3 zerdrückte Knoblauchzehen

Die Gurke fein reiben. Alle Zutaten im Mixer gut verrühren und anschließend mit der Gurke mischen. Kaltstellen.

Apfel-Meerrettich-Sauce

1 Apfel
1 5 cm langes Stück Meerrettich (geschält)
2 EL Zitronensaft
etwas Apfeldicksaft
Kräutersalz
200 ml Sojagurt

Alle Zutaten pürieren und abschmecken.

Orangen-Knoblauch-Sauce

1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
Saft von 1 Orange
1 Knoblauchzehe, Curry
2 EL Sonnenblumenöl
Apfeldicksaft

Alle Zutaten miteinander mixen.

Weinsauce

1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl
1/2 EL Weinessig
1 TL Rotwein
2 TL Zitronensaft
1 gehackte Zwiebel
Curry, gehackter Dill
Koriander, Muskat
1 MSP Senf
Schnittlauch
1 MSP Veilchenwurz

Alle Zutaten gut vermischen.

Scharfe Sauce

4 TL Tomatenmark
1 feingehackte Zwiebel
3 EL Sonnenblumenöl
1 EL Senf
1 TL scharfer Paprika
reichlich Petersilie und Schnittlauch
Kräutersalz, Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren.

Zwiebelsauce

5 EL Rotweinessig
1 TL Kräutersalz
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 TL Apfeldicksaft
2 EL Rotwein
1 kleine gehackte Zwiebel
6 EL Olivenöl

Alles gut miteinander verrühren.

Tomatensauce

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- 6 EL Tomatenmark
- 10 gehäutete Tomaten
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 TL Oregano
- 1 Streifen Zitronenschale
- 6 EL Weißwein
- 1-2 EL Sojasauce

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Öl glasig dünsten. Tomatenmark und Tomaten und alle restlichen Zutaten bis auf die Sojasauce zugeben und 1 halbe Stunde köcheln lassen. Anschließend die Sojasauce zugeben und Lorbeerblätter und Zitronenschale herausnehmen.

Zitronensauce

- 1 gehackte Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Tasse Gemüsebrühe

1 abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone

- 1 TL Weizenmehl

Zwiebeln in Öl andünsten, Gemüsebrühe und Zitronenschale zufügen und das Mehl unterrühren. Aufkochen lassen und mit Zitronensaft abschmecken.

Griechische Knoblauchsauce

- 8 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 2 Tassen zerquetschte Kartoffeln
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 1/4 Tasse Essig

Die Knoblauchzehen mit dem Salz zerquetschen und mit den Kartoffeln gut vermengen. Dann langsam das Olivenöl und den Essig unter Rühren zugießen. Paßt besonders gut zu gebackenen Auberginen.

Weißer Sauce

4 EL Margarine

6 EL Mehl

1 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

1 MSP Muskatnuß

2 Tassen Sojamilch

Die Margarine auflösen, Mehl, Salz, Pfeffer und Gewürze zugeben und gut verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Vom Herd nehmen und die Sojamilch zugeben. Auf dem Herd leicht einkochen lassen.

Einfache Salat-Sauce

1/3 Tasse Olivenöl

2-3 Suppenlöffel Zitronensaft
oder Essig

Salz, Pfeffer

gehackte Petersilie

Das Öl mit dem Zitronensaft oder dem Essig verrühren und

Salz, Pfeffer und Petersilie be-
mischen.

Linsendips

300 g Linsen

100 g schwarze Oliven

25 g Kapern

3 EL Olivenöl

100 g Zwiebeln

50 g Margarine

1 EL Curry

3 Knoblauchzehen

Salz

1 EL Zitronensaft

1 EL gehackter Ingwer

1/8 l Sojagurt oder Tofucreme

1 EL Schnittlauchröllchen

Die Linsen in ca. 1 l Wasser in 1
1/2 Stunden sehr weich ko-
chen. Die Menge dritteln.

Die erste Portion mit den ent-
steinten, geschnittenen Oliven,
Kapern und Öl mit dem Schneid-
stab pürieren,

Für die zweite Portion die gehackten Zwiebeln in 20 g Margarine glasig dünsten, mit Curry bestäuben und mit der zerdrückten Knoblauchzehe und der zweiten Portion Linsen, pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die dritte Linsenportion mit dem restlichen durchgepreßten Knoblauch, Ingwer und Sojagurt pürieren und mit Salz und Schnittlauch würzen.

Pikanter Brotaufstrich

2 Tomaten
200 g Weizenmehl
200 g Sesam
4 EL Sojasauce

1 feingehackte Zwiebel
Muskat, Curry, Kräutersalz

Die Tomaten pürieren und mit den übrigen Zutaten zu einer steifen Masse verrühren.

Zwiebel- Paprikabelag

1 große Zwiebel
2 Paprikaschoten
Öl
1 1/2 Tassen kochendes Wasser
2 1/2 Dosen gewürfelte Tomaten
1-2 EL Chilipulver
1 Prise Pfeffer
1 1/2 Tassen TVP
2 EL Salz
1 EL Sojasauce
1 EL Senf
1 EL Rohrzucker

Zwiebel und Paprika würfeln und im Öl andünsten. Dann die restlichen Zutaten zugeben und 20 Minuten lang köcheln lassen.

Tofu- Brotaufstriche

250 g Tofu
1 EL Miso
1 EL Tahin
1/2 EL Tamari
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
gemischte Kräuter

Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Miso, Tahin, Tamari, Kräutern und der zerdrückten Knoblauchzehe zu einer Creme verrühren. Die Zwiebeln würfeln, in Öl glasig dünsten und daruntergeben.

250 g Tofu
100 ml Wasser
150 g Feigen
2 EL Nußmus
2 EL Ahornsirup
1 MS Zimt
1 MS Ingwer

Den Tofu mit dem Wasser und den (eingeweichten) Feigen im Mixer pürieren. Nußmus, Ahornsirup, Zimt und Ingwer untermischen.

Grünkernpaste

3 Tassen fein gemahlener Grünkern
3 1/2 Tassen Wasser
Kräutersalz, Pfeffer
1-2 Lorbeerblätter
Thymian
Olivenöl
Knoblauch
Majoran, Oregano

Grünkern mit Wasser, Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern und Thymian 5 Minuten kochen und anschließend ausquellen lassen. Mit Olivenöl, dem durch die Presse gedrückten Knoblauch, Majoran und Oregano abschmecken und im Mixer cremig rühren.

Nußmus

Haselnüsse und Hafer zu gleichen Teilen
Carob nach Geschmack
Ahornsirup nach Geschmack

Nüsse fein pürieren, Hafer fein mahlen. Beides mit Carob und Ahornsirup gut verkneten.

oder

Tomaten, Zwiebel und Knoblauch pürieren und mit etwas gehackter Peperoni, Liebstöckel, Kräutersalz, Paprika und Margarine gut verrühren.

oder

Tofu mit etwas Sojamilch cremig verrühren und mit feingehackter Zwiebel, Kümmel, Kapern, Schnittlauch, Salz und Pfeffer anmachen,

oder

Avokadofleisch mit Tomatenmark, gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Zwiebeln und Schnittlauch pürieren.

oder

150 g Kichererbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag weichkochen, pürieren, mit Kräutersalz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch, dem Saft einer Zitrone und ein paar EL Tahin abschmecken. Beim Servieren mit Olivenöl übergießen und mit Paprika und

Petersilie bestreuen und mit Weizenbrot aufstippen.

Zwiebel-Apfel-Creme

1 EL Margarine

1 Apfel

1 Zwiebel

200 g Margarine

1 Bund gehackter Majoran

Apfel und Zwiebel kleinschneiden und in 1 EL Margarine kurz andünsten. Die restliche Margarine mit Zwiebel und Apfelstückchen cremig mixen, den gehackten Majoran unterheben und abschmecken-

Tomatencreme

175 g Tomaten
1 Zwiebel
200 g Margarine
Salz, Pfeffer

Die Tomaten überbrühen und häuten, das Fruchtfleisch im Mixer fein pürieren. Die Zwiebeln fein hacken und zu den Tomaten geben. Dann die Margarine unterrühren. Abschmecken und kalt stellen.

Avokado-Creme

1 Avokado
1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Das Avokadofleisch mit der Gabel zerdrücken, die übrigen Zutaten zugeben und abschmecken.

Gemüse- Zwiebel-Aufstrich

1 Zwiebel
1 Möhre
20 g Sellerie
30 g Lauch"
200 g Margarine
1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Estragon)
Salz, Pfeffer

Das Gemüse fein würfeln, 1/4 der Margarine erhitzen und die Würfelchen darin goldgelb dünsten. Die restliche Margarine dazugeben und mit den frischen, fein gehackten Kräutern und den Gewürzen pikant abschmecken, abkühlen lassen und nochmals abschmecken.

Hafer-Meerrettich-Aufstrich


1 kl Zwiebel
50 ml Gemüsebrühe
50 g grobes Hafermehl
1 EL frisch geriebener
Meerrettich
Salz
Zitronensaft
50 g Margarine
1 bis 2 EL Hefeflocken

Die Zwiebeln fein hacken und in der Gemüsebrühe kurz dünsten. Dann den Topf vom Herd nehmen und das Hafermehl einstreuen. Meerrettich, Kräutersalz und einige Tropfen Zitronensaft zufügen. Dann die Margarine und die Hefeflocken unterrühren

Hirse-Sauerkraut-Aufstrich

50 g Hirse
125 ml Gemüsebrühe
1 kleine Tomate
1 kleine Zwiebel
1 EL unerhitztes Sauerkraut
1/2 Bund Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Liebstöckel)
50 g Margarine
1 Knoblauchzehe
1 EL Hefeflocken

Die Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen, 5 bis 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln und dann 20 Minuten bei ausgeschalteter Plane nachquellen lassen. Die Tomate und die Zwiebel fein würfeln, Sauerkraut und Kräuter hacken. Das Gemüse, das Sauerkraut und die Kräuter unter die Hirse mischen, Margarine zugeben und mit dem zerdrückten Knoblauch und den Hefeflocken pikant abschmecken.

uchen

ätzchen

üßspeisen

Mohntorte

Teig:

200 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
100 g Margarine
1 Ei-Ersatz
2 EL Ahornsirup
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1 Schuß Sojamilch

Füllung:

1/2 l Sojamilch
125 g Margarine
100 g Rosinen
400 g gemahlener Mohn
100 g Paniermehl
4 EL Rum
4 EL Ahornsirup

Alle Zutaten für den Teig verkneten, daraus einen Kloß formen und für 30 Minuten kalt stellen. Anschließend in einer gefetteten Springform ausrollen, mit der Gabel einstechen und bei 180 Grad 15 Minuten vorbacken.

Zwischenzeitlich die Sojamilch mit der Margarine und den Rosinen zum Kochen bringen, die übrigen Zutaten zugeben und alles unter Rühren solange auf der Herdplatte lassen, bis die Masse dick wird. Die Füllung auf den vorgebackenen Teig streichen und nochmal 15 Minuten backen.

Mohnrolle

Teig:

200 g Weizenmehl
1/2 Päckchen Backpulver
3 EL Wasser
1 Ei-Ersatz
3 EL Ahornsirup
1 Prise Meersalz
60 g Margarine

Füllung:

250 g gemahlener Mohn
1/4 l Sojamilch
1 Prise Meersalz
4 EL Ahornsirup
1 gestr. EL Weizenmehl
Saft von 1 Zitrone
50 g Rosinen
50 g Paniermehl

Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Auf einem bemehlten Küchentuch rechteckig ausrollen. Den Mohn mit der Sojamilch aufkochen, dann mit allen anderen Zutaten vermischen. Die Füllung auf dem Teigrechteck

verteilen, dabei die Ränder freilassen und etwas einschlagen, damit die Füllung nicht herausläuft, Teig zu einer Rolle drehen und auf gefettetem Backblech bei 180 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

Bananen-Kokos-Torte

Teig:

250 g Weizenmehl
80 g Ahornsirup
1 Ei-Ersatz
1 Prise Salz
1 MSP Delifrut oder Zimt und Vanille
70 g Margarine

Belag:

1 1/2 kg Bananen
1 Zitrone
200 g Himbeeren
50 ml Sojamilch
50 g Ahornsirup
125 g Kokosraspeln

Mehl mit allen Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten und 30 Minuten ruhen lassen. Bei 200 Grad 20 Minuten vorbacken. Für den Belag die Bananen schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und dicht nebeneinander auf den Tortenboden legen. Himbeeren zwischen den Bananenstücken verteilen. Sojamilch, Ahornsirup und Kokasraspeln vermengen und über die Bananen streichen. Nochmals bei 200 Grad ca. 10 Minuten hellbraun backen.

Mandelkuchen

Teig:

600 g Weizenmehl
350 ml lauwarmes Wasser
1 Hefewürfel
1 EL Ahornsirup
1 TL Salz
60 g Margarine

Belag:

150 g Mandeln und 5 Bitter-

mandeln

150 g Margarine
150 g Ahornsirup
3-4 EL Sojamilch
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1 EL Zimt
1 TL Rum

Mehl in eine Schüssel geben, Hefe in Wasser mit Salz und Ahornsirup auflösen. Mit dem Mehl vermischen und den Teig 10 Minuten kräftig kneten, bis er Blasen wirft. Anschließend 15 Minuten ruhen lassen, dann die zerlassene Margarine zugeben und nochmals durchkneten.

Die Mandeln stifteln oder grob hacken. Die Margarine mit Mandeln und Ahornsirup kurz aufkochen, mit der Sojamilch verrühren und die Masse abkühlen lassen. Dann Zitronenschale, Zimt und Rum untermischen. Den Hefeteig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Die Masse daraufstreichen und bei 200 Grad 30 Minuten backen.

Apfelstrudel

Teig:

250 g feines Dinkelmehl

1/2 TL Salz

4 EL Sonnenblumenöl

10 EL Wasser

Füllung:

1,5 kg Äpfel

100 g Rosinen

1 TL Zimt

Saft von 1/2 Zitrone

Ahornsirup nach Geschmack

250 g Tofu

Sojamilch

Das Mehl auf ein Backblech sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Das Salz hineingeben. Öl und Wasser löffelweise dazugeben, dabei gleichzeitig mit einer Gabel alle Zutaten von innen nach außen vermengen und abschließend zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Anschließend 60 Minuten unter einer angewärmten Schüssel ruhen lassen. Den Backofen

auf 190 Grad vorheizen. Die Äpfel fein raspeln und mit den Rosinen, dem Zimt, dem Zitronensaft und Ahornsirup nach Geschmack vermischen. Den Teig dünn ausrollen und mit flüssiger Margarine bestreichen. Den Tofu mit etwas Sojamilch cremig rühren und anschließend auf den Teig streichen. Dann die Apfelmischung darauf verteilen und den Strudel aufrollen. 40 bis 45 Minuten backen.

Apfelkuchen

Teig:

400 g Weizenmehl

200 g Margarine

2 Ei-Ersatz

abgeriebene Schale von

1 Zitrone

1 MSP Meersalz

2 TL Backpulver

1 EL Ahornsirup

Belag:

1 1/2 kg Äpfel

100 g Korinthen

100 g Sultaninen

1-2 EL Rum

50 g grob gehackte Mandeln

Zimt und gemahlene Nelken

Alle Zutaten für den Teig verkneten, dünn auf einem eingefetteten Backblech ausrollen. Für den Belag die Äpfel mit der Schale in dicke Scheiben schneiden und mit den Korinthen, Sultaninen und Rum vorsichtig dünsten, die Äpfel dürfen dabei nicht zerfallen. Die

abgekühlten Äpfel auf den Teigboden geben, gehackte Mandeln darüberstreuen, mit Zimt und Nelken nach Geschmack bestreuen. Kuchen bei 180 Grad 25-30 Minuten backen. Noch warm mit süßer Sojacreme servieren.

Buchweizenkuchen

150 g Buchweizenmehl

150 g Weizenmehl

1 Prise Salz

2 Ei-Ersatz

150 g Margarine

3 EL Ahornsirup

Linsen zum Blindbacken

500 g Erdbeeren

3 EL Ahornsirup

250 g Himbeeren

30 g Pinienkerne

1/4 1 Sojacreme

Aus Buchweizenmehl, Mehl, Salz, Ei-Ersatz, Margarineflöckchen und 2 EL Ahornsirup einen Mürbeteig kneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis von 30 cm Durchmesser ausroll-

len.

Eine Form für einen Obsttortenboden mit 26 cm Durchmesser mit dem Teig auslegen, die Ränder glattschneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Form 20 Minuten kalt stellen. Den Teig dünn mit Pergamentpapier abdecken, Trockenlinsen darauffüllen und 15 Minuten bei 200 Grad auf der mittleren Schiene backen. Linsen und Papier entfernen, den Tortenboden weitere 10 Minuten backen, abkühlen lassen. Erdbeeren waschen und putzen, dann im Ahornsirup wenden, Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Pinenkerne mahlen. Sojacreme mit 1 EL Ahornsirup vermischen, Pinenkerne und Himbeerpüree unterziehen und die Masse auf den Tortenboden füllen. Mit Erdbeeren garnieren. Die restlichen Erdbeeren extra reichen.

Tofukäsekuchen

Teig:

- 2 Tassen Mehl
- 1/2 Tasse Rohrzucker
- 1/4 TL Salz
- 1 Prise Zimt
- 2 EL Öl
- 1/4 Tasse Margarine
- 2 EL Sojamilch

Füllung:

- 3 Tassen zerkrümelter Tofu
- 1/3 Tasse frischer Zitronensaft
- 1/4 Tasse Sonnenblumenöl
- 1/4 Tasse Margarine
- 1-1 1/2 Tassen Rohrzucker
- 3/4 TL Salz
- 1 1/4 TL Vanille
- 1/4 Tasse Sojamilch bei Bedarf

Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Zimt verrühren und das Öl und die Margarine anschließend darunterkneten. Dann die Sojamilch zugeben und gut verkneten. In eine Springform geben und bei 175 Grad 20 Minuten vorbacken.

Währenddessen die Zutaten für die Füllung in der angegebenen Reihenfolge in eine Rührmaschine geben. Auf den vorgebackenen Teig geben und eine weitere 1/2 Stunde backen, bis der Tofu in der Mitte fest ist. Mit frischen Erdbeeren, Himbeeren oder Kirschen garnieren.

Marmorkuchen

1/2 Tasse Margarine
1 1/3 Tassen Rohrzucker
3 Tassen Mehl
3 TL Backpulver
2 Tassen Sojamilch
3/4 TL Salz
1 EL Vanille
1/4 Tasse Kakao
4 EL zerlassene Margarine
1/3 Tasse Rohrzucker

Margarine und Rohrzucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und anschließend abwechselnd mit der Sojamilch zu der Margarine geben. 1 EL Vanille zufügen und 2 Minuten schlagen. 2/3 des Teiges in die Kuchenform geben. Kakao und mit der zerlassenen Margarine glattrühren. Rohrzucker zugeben und mit dem restlichen 1/3 des Teiges vermengen. Den Schokoladenteig auf den weißen Teig geben und mit einem Messer in Schleifen darunterziehen. Bei 175 Grad 30 Minuten lang backen. [Anmerkung: 200°, 40-45 min.]

Plätzchen

Aprikosentörtchen

250 g Margarine
100 g Ahornsirup
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
Mark von 1/2 Vanilleschote
1 Prise Salz
350 g Weizenmehl

Paste:

100 g getrocknete Aprikosen
100 ml Orangensaft
4 getrocknete Datteln
1 TL geriebene Nüsse
Zimt
geriebene Schale von 1 Zitrone

Die Aprikosen verkleinern und im Orangensaft über Nacht im Kühlschrank einweichen. Am nächsten Tag mit dem Saft und den Datteln pürieren und soviel Nüsse zufügen, daß eine streichfähige Paste entsteht. Mit

Zimt und Zitronenschale abschmecken.

Die Margarine mit dem Ahornsirup schaumig rühren. Zitronenschale, Vanillemark und Salz zufügen und das Mehl nach und nach dazukneten. Den Teig zu Rollen von 3 cm Durchmesser formen und 1 Stunde kühl stellen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Dann ca. 1 cm dünne Scheiben von den Rollen schneiden, leicht eindrücken und auf ein gefettetes, bemehltes Blech setzen. Die Aprikosenpaste in die eingedrückten Mulden füllen und 25 bis 30 Minuten backen.

Kokos-Orangen-Plätzchen

100 g Ahornsirup
1 Eiersatz
50 g Margarine
2 EL Orangenlikör
abgeriebene Schale von 1 Orange
100 g Weizenmehl
100 g Kokosflocken

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Eiersatz mit dem Ahornsirup, der Margarine, dem Orangenlikör und der Orangenschale gut vermischen. Dann das Mehl und die Kokosflocken zugeben und langsam verrühren. Kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und etwa 15 Minuten backen.

Nußplätzchen

125 g Margarine
80 g Ahornsirup
6 getrocknete Aprikosen, in

Wasser eingeweicht
1 TL Zitronensaft
Mark von 1/2 Vanilleschote
1 Prise Salz
250 g feines Weizenmehl
150 g gemahlene Nüsse
2 EL Sojamilch

Die Margarine mit dem Ahornsirup schaumig rühren. Die Aprikosen pürieren und mit dem Zitronensaft, dem Vanillemark und dem Salz zur Margarine geben. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Das Mehl mit den Nüssen mischen, zur Margarinemasse geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig Rollen von 3 cm Durchmesser formen und etwa eine halbe Stunde kühl stellen. Dann davon etwa 1 cm dicke Scheiben abschneiden und auf ein gefettetes Backblech setzen. Die Plätzchen mit der Sojamilch bestreichen und 15 bis 20 Minuten backen.

Mandelkugeln

100 g getrocknete Aprikosen
Saft von 1 Orange
2 Ei-Ersatz
150 g Ahornsirup
1 TL Zimt
1/4 TL Ingwerpulver
1 TL abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1/4 TL frisch geriebene Muskatnuß
300 g fein geriebene Mandeln
35 ganze geschälte Mandeln

Die Aprikosen klein schneiden und in dem Orangensaft mehrere Stunden einweichen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Ei-Ersatz mit dem Ahornsirup schaumig rühren, die Aprikosen und die Mandeln zugeben und zu einem feuchten Teig verkneten. Aus dem Teig etwa 3 cm große Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Kugeln mit Sojamilch bestreichen und in die Mitte jeweils eine Mandel

setzen. Die Plätzchen 25 bis 30 Minuten backen.

Dattelschiffchen

6 frische Datteln
50 g Margarine
50 g Ahornsirup
4 EL Kakao
1/2 TL Kaffeepulver
50 g fein gemahlene Mandeln
12 Mandelhälften
4 Orangenscheiben

Die Datteln halbieren und entsteinen. Die Margarine mit dem Ahornsirup schaumig rühren, dann den Kakao und das Kaffeepulver mit den Mandeln dazugeben und gut verrühren. Die Masse in die Dattelhälften füllen und mit halbierten Mandeln und Orangenstückchen verzieren.

Vegane Spitzbuben

250 g feines Weizenmehl
200 g fein geriebene Nüsse
200 g kalte Margarine
1 TL abgeriebene Schale von 1 Zitrone
3 EL Ahornsirup
1 Ei-Ersatz
2 EL Rum
4 EL Aprikosenmarmelade oder Aprikosenpaste (siehe Aprikosentörtchen)

Das Mehl mit den Nüssen mischen, die Margarine mit einem Messer unterhacken, rasch mit den Händen zerbröseln und die Zitronenschale darüberstreuen. Ahornsirup mit dem Ei-Ersatz verquirlen, mit einer Gabel unter den Teig mengen, alles zu einem glatten Teig verkneten und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Den Teig portionsweise ausrollen und runde glatte Plätzchen von 3 bis 4 cm Durchmesser ausstechen. Anschließend bei der

Hälfte der Plätzchen mit einer glatten, kleinen Spritztülle Augen- und Mundöffnungen ausstechen. Die Plätzchen auf ein gefettetes Blech setzen und etwa 20 Minuten backen, bis sie am Rand goldbraun sind. Den Rum mit der Marmelade verrühren und die glatten Plätzchen damit bestreichen. Anschließend die Plätzchen mit den Öffnungen daraufsetzen.

Backpflaumenplätzchen

12 eingeweichte Backpflaumen
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Leinsamenschrot
1 TL Ahornsirup
1 TL Nußmus
1 MSP Agar-Agar
Saft einer halben Zitrone

Die Pflaumen fein hacken und mit den übrigen Zutaten verkneten. Die Masse ausrollen und Plätzchen ausstechen. Die Plätzchen auf einem gefetteten Blech 10 bis 15 Minuten bei ca. 180 Grad backen.

Dattelkonfekt

250 getrocknete Datteln

50 g Pistazienkerne

Naturvanille

Ahornsirup

Die Datteln der Länge nach aufschneiden, Kern herausnehmen. Pistazien fein hacken, mit den übrigen Zutaten zu einer Paste verkneten. Die Paste in die Datteln füllen.

Dattelhomben

250 g Roggenmehl

75 g Roggenschrot

50 g Haselnüsse

1 Ei-Ersatz

150 g Ahornsirup

200 g gekühlte Margarine

250 g Datteln

100 g gehackte Mandeln

1 TL Zimt

Mehl, Schrot und gemahlene Nüsse mischen, auf ein Backbrett schütten und eine Mulde hineindrücken. Ei-Ersatz und

100 g Ahornsirup in die Mulde geben, Margarine auf dem Rand verteilen. Alles verkneten und 1 Stunde kühl stellen.

Datteln entsteinen, fünf Datteln längs in Streifen schneiden. Die übrigen fein würfeln, mit Mandeln, Zinn und dem restlichen Ahornsirup verkneten. Den Teig halbieren und jedes Stück zu einem Kreis von 24 cm Durchmesser ausrollen. Eine Springform ausfetten und eine Teigplatte auf den Boden legen. Die Dattelmasse zwischen Folie ebenfalls rund ausrollen und auf die Teigplatte legen. Dann die zweite Teigplatte darüberlegen. Bei 200 Grad 20 Minuten backen. Abgekühlt in Rhomben schneiden und mit Dattelfstreifen garnieren. 14 Tage durchziehen lassen.

Aprikosen- Ingwer-Konfekt

250 g getrocknete Aprikosen

100 g Rosinen

250 g Ahornsirup

300 g Mandeln

40 g frische Ingwerwurzeln

4 cl Orangenlikör

2 TL abgeriebene Orangen-
schale

feingehackte Mandelblätter

Kürbisgranulat

Mandelstifte

Pistazienkerne

Aprikosen und Rosinen im Ahornsirup unter Rühren aufkochen und abkühlen lassen. Von den Mandeln 200 g mahlen. 100 g überbrühen, häuten und fein hacken. Die Ingwerwurzel schälen und fein würfeln. Aprikosen und Rosinen durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Frucht-Ahornsirup-Masse mit den vorbereiteten Zutaten, Orangenlikör und Orangenschale verkneten und ein paar Stunden kühl stellen. Aus der

Masse Kugeln von ca. 2 cm Durchmesser formen und gleich in Mandelblättchen oder Kürbisgranulat wälzen, mit Mandelsplittern oder Pistazien garnieren.

Nußlebkuchen

100 g Ahornsirup
40 g Margarine
250 g feines Dinkelmehl
1 Ei-Ersatz
40 ml Sojamilch
1 Prise Salz
1 TL Lebkuchengewürz
1 TL Zimt
etwas abgeriebene Zitronenschale
1 TL Rum
1 TL Backpulver

Füllung

75 g Ahornsirup
1 EL Kakao
200 g fein geriebene Haselnüsse
1 EL Rum
3 EL Sojamilch

Für den Teig den Ahornsirup und die Margarine in einem Topf unter Rühren langsam erwärmen, bis eine geschmeidige Masse entsteht. In einer Schüssel abkühlen lassen. Den

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Mehl, den Ei-Ersatz, Sojamilch, Salz, die Gewürze, den Rum und das Backpulver dazugeben. Alles miteinander verrühren und dann zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ahornsirup, Rum, Kakao und die Haselnüsse gut miteinander verrühren. Soviel Sojamilch zugeben, bis eine streichfähige Masse entsteht. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in der Breite eines Backblechs etwa 3 mm dick ausrollen, halbieren und eine Teigplatte auf ein gefettetes Backblech legen. Die Füllung daraufstreichen und mit der anderen Teighälfte bedecken. Die Lebkuchen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen. Anschließend in Stücke schneiden.

Leckereien

Bananenaufbau

100 g Dinkel
50 g Maisgrieß
80 g Haselnüsse
1 TL gemahlene Vanille
fein abgeriebene Schale von 1
Zitrone
80 g flüssige Margarine
1 EL Ahornsirup
400 g säuerliche Äpfel
4 Bananen

Dinkel und Maisgrieß fein mahlen. Nüsse mittelfein hacken. Vanille und Zitronenschale zugeben und mischen. Margarine und Ahornsirup darüberträufeln und mit Knethaken zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Dann grobgeraspekte Äpfel und in Scheiben geschnittene Bananen untermengen. Die Masse in eine Auflaufform füllen. Die restlichen Nüsse hobeln und darüberstreuen. Den Auflauf bei

200 Grad 30 bis 40 Minuten backen.

Gefüllte Äpfel

4 kleine Äpfel
2 EL gehackte Nüsse
2 EL Rosinen
2 EL Tofu
etwas Sojamilch
Zimt
abgeriebene Zitronenschale
60 ml Apfelsaft
120 ml Weißwein

Die Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher die Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in eine feuerfeste Form stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Nüsse, die Rosinen und den Tofu mit etwas Sojamilch mischen und mit Zimt und Zitronenschale abschmecken. Die Masse in die Äpfel füllen. Apfelsaft und Wein angießen und die Äpfel 15 bis 20 Minuten backen.

Brombeersojagurt

600 ml Sojagurt
2 EL Ahornsirup
2 EL Sanddornsaft
150 g Brombeeren
2 EL Haselnüsse

Den Sojagurt mit dem Ahornsirup und dem Sanddornsaft mischen. Die Brombeeren mit der Sojagurtcreme in Glasschälchen anrichten und die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht rösten. Über die Sojagurtspeise geben.

Vanille-Eiskrem

1 Tasse Rohrzucker
3 Tassen Sojamilch
1 1/2 - 2 TL reine Vanille
1/4 Tasse Öl
eine Prise Salz
3/4 TL flüssiges Sojalezithin

Die Zutaten in einem Mixer in der angegebenen Reihenfolge gut verrühren. Die Creme in eine Eismaschine geben.

Schokoladen-Eiscreme

1 3/4 Tassen Rohrzucker
1/2 Tasse Kakao
eine Prise Salz
1/2 TL Vanille
1/4 Tasse Öl
3 Tassen Sojamilch

Nacheinander den Rohrzucker, den Kakao, Salz und Vanille in den Mixer geben. Die Hälfte der Sojamilch zugeben und solange mixen, bis der Kakao gleichmäßig verrührt ist. Dann die restliche Sojamilch und das Öl zugeben und mixen, bis alles gut vermischt ist. Dann die Creme in die Eismaschine geben.

Ananaseis

- 1 Tasse zerkleinerte Ananas
- 2 Tassen Sojamilch
- 2 EL Öl
- 1/8 Tasse Rohrzucker
- 1/4 TL Vanille
- 1 Prise Salz

Die Früchte mit der Hälfte der Sojamilch und des Öls und den übrigen Zutaten vermischen. Wenn die Masse glatt ist, den Rest, der Milch und das übrige Öl hinzugeben. Dann die Creme in die Eismaschine geben.

Orangen-Vanille-Frogurt

- 3 Tassen Soja milch
- 1 Tasse Rohrzucker
- 3 EL gefrorenen Orangensaft
- 1-2 TL Vanille
- 1 Prise Salz
- 1/4 Tasse Öl

Die Zutaten vermischen und in die Eismaschine geben.

Birne mit Sesamhaube

- 4 kleine Birnen
- 4 EL Kokosnuß
- 4 EL Aprikosenpaste (siehe Aprikosenplätzchen)
- 2 EL Sesam
- 200 ml Weißwein oder Apfelsaft

Die Birnen halbieren, entkernen und nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Kokosnuß, Aprikosenpaste und Sesam mischen und in die Birnen geben. Den Weißwein angießen und die Früchte im Backofen 15 bis 20 Minuten backen.

Rote Grütze mit Sojacreme

1 kg Beeren (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren oder entsteinte Kirschen)

1 1 Fruchtsaft (z.B. Holundersaft)

2 Päckchen Agar-Agar

Ahornsirup nach Geschmack

1/2 TL Vanille

süße Sojacreme

Die Beeren putzen. Fruchtsaft mit Agar-Agar nach Packungsaufschrift erhitzen. Die Früchte mit Ahornsirup und Vanille vermischen, Agar-Agar-Flüssigkeit darüber gießen. Die Grütze erstarren lassen. Mit süßer Sojacreme servieren.

1 Zimtstange

1 EL Ahornsirup

1 EL Walnußkerne

Zwetschen entkernen, in Stücke schneiden und in Gläser geben. Agar-Agar in Wasser anrühren. Angerührte Flüssigkeit mit Wein und Zimtstange einmal unter Rühren aufkochen, mit Ahornsirup süßen. Walnußkerne auf die Zwetschen geben, die heiße Flüssigkeit darüber gießen, abkühlen lassen und mit süßer Tofucreme verzieren.

Zwetschen-Wein-Gelee

250 g Zwetschen

1 gestr. TL Agar-Agar

je 1/8 1 Wasser und Rotwein

Pfirsich-Sorbet

1/2 kg Pfirsiche
1 Zitrone
25 ml Ahornsirup
2 EL Vanille
125 ml Sojamilch

Die Pfirsiche entsteinen und kleinschneiden und für 3 Stunden in den Gefrierschrank/ ins Gefrierfach stellen. Anschließend die Zitrone auspressen. Alle restlichen Zutaten zugeben und mit dem Mixstab zu einer dicken, weichen Creme mixen. Sofort servieren.

Fruchtcreme

Saft und Schale von 1 Zitrone
125 ml Sojamilch
75 ml Sonnenblumenöl
1/2 kg gemischte Früchte

Den Zitronensaft mit dem Öl und der Sojamilch vermengen. Die geputzten Früchte zugeben und mit dem Mixstab cremig mixen. Mit Zitronenschale garnieren und 1/2 Stunde kühl stellen.

Vanilledessert

2 EL Pfeilwurzelmehl
1/2 l Soja milch
60 g Rohrzucker
2.EL Vanille

Das Pfeilwurzelmehl in einer kleinen Pfanne mit etwas Sojamilch glattrühren, dann unter ständigem Rühren die restliche Sojamilch zugeben. Die anderen Zutaten zufügen und vorsichtig erhitzen, bis die Mischung eindickt. In Dessertschalen füllen und kühl stellen.

Gebackene Bananen

4 Bananen
1 Zitrone
60 g gehackte Nüsse
30 g Margarine
45 ml Rotwein

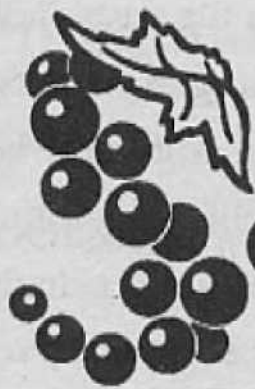
Die Bananen schälen und nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Die Zitrone auspressen und den Saft über die Bananen geben.

Nüsse und Margarineflöckchen darübergeben und mit dem Wein bespritzen. Bei 190 Grad etwa 20 bis 30 Minuten backen, bis die Bananen braun sind.

Orangen- Schokoladen- Mousse

Saft und Schale von 1 Orange
2 EL Zitronensaft
1/2 l Sojamilch
3 EL Ahornsirup
1 EL Vanille
5 EL Kakaopulver
125 ml Sonnenblumenöl

Orangensaft und Zitronensaft mischen. Alle weiteren Zutaten außer dem Öl zugeben und gut vermischen. Dann das Öl zufügen und zu einer weichen Creme vermischen. Mit Minzeblättern garnieren und für 1 Stunde kühl stellen.



chnelle



Kochideen

für



Küchenmuffel

Kochen kann Spaß machen, nur: wer hat die Zeit und die Nerven dafür, stundenlang in der Küche zu verbringen für anschließende 20 Minuten Gaumenlust? Wer will nach einem langen Arbeitstag oder nach der vielen Tierrechtsarbeit noch großen Aufwand betreiben, sich satt zu kriegen? Gerade, wenn mensch alleine lebt, lohnt sich die viele Arbeit meistens nicht. Manche hassen es auch prinzipiell, am Kochtopf zu stehen und sich abzurackern für so etwas Prosaisches wie's Essen, wo das neue Buch doch so spannend ist...

Nur: von Büchern wird mensch nicht satt und gerade in der kalten Jahreszeit gelüstet es einem doch nach etwas Warmen im Bauch, Für diesen Zweck haben wir etwa 20 Rezepte gesammelt, die sich alle durch wenig Aufwand und relativ kurze Kochzeit auszeichnen. Es sind erweiterungsfähige Ideen und sie sollen eigentlich auch nur eine Anregung sein, selbst kreativ zu werden. Die Rezepte sind für eine Person ausgerichtet. Von einigen Gerichten wird mensch alleine übrigens nicht satt, Wir essen dann ein paar Scheiben Brot dazu oder machen noch schnell einen Kartoffelbrei. Karroffeln oder Reis zu kochen ist auch kein großer Aufwand.,,

Es lohnt sich übrigens diesbezüglich auch ein Blick in die anderen Rezepte, zum Beispiel unter "Gemüse". Dort findet mensch auch vieles, was wenig Arbeit macht. Und manches kann mensch auch weniger arbeitsintensiv gestalten; beispielsweise unter Verwendung von TK-Gemüse oder Hülsenfrüchten im Glas. Oder mensch kocht für mehrere Tage. Es hat sich auch bewährt, etwa 3 Portionen Hirse zu kochen und daraus dann an 3 Tagen etwas anderes zu machen: Gemüse mit Hirse, Hirsefrikadellen, Gemüse gefüllt mit Hirse...

Sinnvoll ist es übrigens auch für Küchenmuffel, sich einen Pürierstab (für den Tofu!) und vielleicht sogar eine einfache Küchenmaschine anzuschaffen., die einem das Gemüseschneiden erspart.

Tomaten- Gurken-Gemüse

1 Zwiebel
1 kleine Gemüsegurke
1 Tomate
2 EL Öl
Kräutersalz, Pfeffer
1 TL Hefeflocken
etwas Dill

Zwiebel, Gurke und Tomate würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebel zugeben und andünsten, dann die Gurke zugeben und 5 bis 10 Minuten bissfest dünsten. Dann die Tomatenwürfel zugeben und mit dem Kräutersalz, Pfeffer, Hefe und feingehacktem Dill abschmecken.

Zucchinicreme- suppe

1 kleine Zwiebel
1 Zucchini
1 Tasse Gemüsebrühe
Olivenöl
Liebstöckel, Muskat

Die Zwiebel fein hacken und im Olivenöl andünsten. Die Zucchini in kleine Stücke schneiden, dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini gar ist. Mit dem Mixstab pürieren und mit einer Prise Muskat und Liebstöckel würzen.

Petersilkartoffeln mit Tofucreme

4 Kartoffeln

Margarine

4 EL Petersilie

200 g Tofu

etwas Sojamilch

3 EL Öl

2 EL Obstessig

1 TL Senf

1 EL Sojasauce

1/2 TL Salz, etwas Paprika

je 1 EL Petersilie, Dill und
Schnittlauch

Die Kartoffeln gut waschen und in kleinere Stücke schneiden. In Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Die Kartoffeln abgießen. 3-4 EL Margarine erhitzen, die Petersilie und etwas Salz dazugeben und etwas rühren. Dann die Kartoffeln zugeben und das Ganze bei geschlossenem Deckel schütteln, daß die Kartoffeln etwas zerfallen und rundum mit der Petersilie vermischt sind. Zwischenzeitlich den Tofu, das Öl, Essig, Salz und

Kräuter in ein Gefäß geben und mit dem Mixstrab cremig rühren. Etwas Sojamilch zugeben, wenn die Konsistenz zu fest ist. Die Tofucreme als Dip zu den Kartoffeln reichen.

Knoblauchbohnen

1 kleines Glas grüne Bohnen

1-2 Knoblauchzehen

1 große Tomate

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

Bohnenkraut

Olivenöl

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen hacken und im Olivenöl glasig dünsten, die Bohnen zugeben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und kurz köcheln lassen. Die Tomate würfeln und dazugeben. Nochmals nachschmecken.

Schnelles Ratatouille

1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
jeweils 50 - 100 g
Zucchini
Aubergine
Artischocken
Paprika
2 Tomaten
2 EL Tomatenmark
2 EL italienische Kräuter
(Oregano, Basilikum, Bohnenkraut)
Olivenöl
Pfeffer, Salz

Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und im Öl glasig dünsten. Das gewürfelte Gemüse zugeben, würzen und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Dann die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark mit etwas Wasser zugeben und nochmals 2 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

Feuriges Seitan

100 g Seitan
1 Zwiebel
einige Champignons
1 Senfgurke
Öl
Pfeffer, Salz, Paprika, Hefeflocken

Seitan würfeln und im Öl scharf anbraten. Dann nacheinander die gewürfelten Zwiebeln, die in Scheiben geschnittenen Champignons und die feingewürfelte Senfgurke zugeben, kräftig würzen und einige Minuten braten lassen.

Schneller gebackener Sellerie

1/2 Knolle Sellerie
Paniermehl
Senf
Öl

Den Sellerie mit der Brotmaschine (oder mit einem Messer) in knapp 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann die erdige Schale entfernen, Beidseitig mit Senf bestreichen und panieren. Im Öl von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie weich sind (mit einer Gabel prüfen).

Röstkartoffeln mit Rührtofu

4 Kartoffeln
100 g Tofu
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
Hefeflocken
Sojasauce
Kurkuma
Salz, Pfeffer, Paprika

Die Kartoffeln in feine Scheibchen schneiden und im Öl braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen und immer wieder wenden, sodaß die Kartoffeln von allen Seiten knusprig gebraten werden. Zwischenzeitlich die Zwiebel hacken und in Öl glasig dünsten. Den Tofu mit einer Gabel zerkrümeln und dazugeben. Mit etwas Sojasauce, Kurkuma, Salz, Pfeffer und etwas Hefeflocken würzen und solange braten, bis der Tofu bräunlich wird.

Bohnen-Mais-Salat

1 kl Dose Bohnen

1 kl Dose Mais

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer.

Essig, Öl, Senf

Mais und Bohnen gründlich abspülen. Die Zwiebel hacken und mit dem Mais vermischen, Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und mit den Bohnen vermischen.

Bohnengemüse

1 Zwiebel

1 kleine Dose Kidney-Bohnen

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

1 Pfefferschote

2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Paprika

Lorbeer, Rosmarin

Die Zwiebel und den Knoblauch hacken und im Öl glasig dünsten. Die Paprikaschoten in kleine Streifen schneiden und zugeben. Die Pfefferschote in kleine Ringe schneiden und zufügen. Das Tomatenmark und die Gemüsebrühe zufügen, würzen und gut vermischen. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die abgespülten Bohnen zugeben und nochmals 5 Minuten garen. Abschmecken.

Zucchini­scheiben mit Hefeschmelz

1 gr. Zucchini
Hefeflocken
Salz
Olivenöl

Den Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini­scheiben beidseitig anbraten. Dabei jeweils von beiden Seiten mit Salz und Hefeflocken bestreuen.

Sauerkrauttopf

1 Portion Sauerkraut
4 Kartoffeln
1/8 l Gemüsebrühe
Öl
1 Zwiebel
Paprikapulver

Die Zwiebel in Ringe schneiden und im Öl glasig dünsten. Dann das Sauerkraut, die geviertelten Kartoffeln und die Gemüsebrühe zugeben, mit

Paprikapulver kräftig würzen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Grünkohltopf

1 Dose Grünkohl
4 Kartoffeln
1 TL Hefebrühe
Margarine
1 Zwiebel

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in reichlich Margarine glasig dünsten (Grünkohl braucht viel Fett, dann schmeckt er besonders gut). Grünkohl mit Flüssigkeit, geviertelten Kartoffeln und der in etwas Wasser aufgelösten Hefebrühe zugeben und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Chicoreegemüse

- 2 große Chicoree
- 1 Tasse Gemüsebrühe

Die äußeren Blätter und den Stielansatz vom Chcorée entfernen, längs halbieren und in der Gemüsebrühe etwa 10 bis 15 Minuten weich kochen.

Kichererbseneintopf

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Zwiebein
- 1 große rote Paprikaschote
- 2-3 EL Tomatenmark
- 1-2 Tassen Gemüsebrühe
- 2 EL getrocknete italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zwiebeln achteln, Paprika in Ringe schneiden und in reichlich Olivenöl kurz anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen, Tomatenmark ein-

rühren und die Kräuter zugeben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die abgetropften Kichererbsen zugeben und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti mit scharfer Ananassauce

- 1 Portion Spaghetti
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Dose Ananas
- 1 Dose Tomatenmark
- Salz, Cayennepfeffer
- italienische Kräuter

Spaghetti nach Anweisung kochen. Die Zwiebeln hacken und in reichlich Olivenöl glasig dünsten. Kleingeschnittene Ananas und Tomatenmark dazugeben und mit Ananassaft zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit italienischen Kräutern, Salz und reichlich Cayennepfeffer würzen.

Brokkoli mit Tofu

- 1 kleiner Brokkoli
- 100 g Tofu
- 2 EL Öl
- 1 EL Sojasauce
- 1/2 TL Senf
- 1 TL Sonnenblumenkerne

Brokkoli in Röschen brechen, die Stiele kleinschneiden und alles zusammen in kochendem Wasser etwa 5 Minuten weichkochen.

Währenddessen Tofu, Öl, Sojasauce und Senf in einen Mixer geben, 125 ml der Brokkolibrühe dazufügen und zu einer Creme mixen. Den Brokkoli in eine ofenfeste Form geben, die Tofucreme darübergießen und Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Unter den Grill stellen, bis der Brokkoli anbräunt.

Gebackener Tofu mit Walnüssen

- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Tofu
- 1 EL Sojasauce
- 20 g Walnüsse
- 6 entsteinte Oliven

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den zerdrückten Knoblauch und den in fingerdicke Streifen geschnittenen Tofu nacheinander zugeben. Dann die Sojasauce zufügen und anbraten lassen. Währenddessen die Walnüsse zerbrechen, die Oliven vierteln und anschließend zum Tofu geben. Den Tofu wenden, daß er auf allen Seiten braun anbrät

Lauch mit Grünkern

1 Tasse Grünkern

Gemüsebrühe

1 kleine Stange Lauch

2 EL Olivenöl

Den Grünkern möglichst über Nacht einweichen, dann in Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln lassen. (Ansonsten muß der Grünkern ca. 50 Minuten köcheln). Zwischenzeitlich den Lauch in feine Ringe schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Dann den Grünkern zugeben und gut vermischen.

Champignons mit Hefepaste

1 Dose ganze Champignons

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 EL Vitam-R (Reformhaus)

Pfeffer

Die Zwiebel in Streifen schnei-

den und im Olivenöl glasig dünsten. Dann die abgetropften Champignons zufügen und anbraten lassen. Abschließend die Hefepaste unterrühren. Pfeffern.

Endiviengemüse

1 Endiviensalat

1 EL Margarine

1 EL Mehl

1 Tasse Gemüsebrühe

Den Endiviensalat grob zerkleinern und mit einer Tasse Wasser zum Kochen bringen. 5-10 Minuten köcheln lassen, bis der Salat zerfallen ist. Währenddessen die Margarine in einem Topf erhitzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren. Nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen und eindicken lassen. Die Sauce mit dem abgetropften Endiviengemüse vermischen.



Kürbissuppe

1 kg Kürbis
2 Zwiebeln
4-5 Knoblauchzehen
1 EL vegane Margarine
4 EL Buchweizenmehl
Sojasauce, Salz

Den Kürbis würfeln, Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. In einem Topf in der Margarine goldgelb anbraten. Wenn das Gemüse fast gar ist, eine Tasse Wasser dazugeben und kochen lassen.

In der Zwischenzeit das Mehl mit 1 Tasse kaltem Wasser auflösen, unter ständigem Rühren aufkochen und 15 Minuten kochen lassen. Anschließend auf den Kürbis gießen, umrühren und einige Minuten kochen lassen. Gegebenenfalls etwas Wasser oder Sojamilch dazugießen. Schwach salzen. Vom Herd nehmen und im Mixer pürieren. Mit 1 oder 2 EL Sojasauce abschmecken und mit gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Gurkensuppe

1 Gurke
1 EL Tomatenmark
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zimtpulver

Die kleingewürfelte Zwiebel in Öl andünsten, Tomatenmark zufügen, mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer und Zimt würzen. Etwa 1 l Wasser dazugießen und 10 Minuten kochen lassen. Die geschälte und gewürfelte Gurke dazugeben und 1 Minute mitkochen lassen, Abkühlen und kalt servieren.

Kichererbsen- suppe

1 kg gekochte Kichererbsen
6 Tomaten
3 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
Sah, Pfeffer, Koriander, Kräu-
ter der Provence

Die Tomaten häuten und wür-
feln. Knoblauch und Zwiebeln
kleinhacken. Alle Zutaten in
einen Topf geben, nach Ge-
schmack würzen und mit lau-
warmen Wasser oder 1 1/2 l
Salbeisud auffüllen. 1 Stunde
auf kleiner Stufe köcheln las-
sen.

Tofu-Nudelsuppe

250 g vegane Vollkornnudeln
(Hörnchen)
200 g Tofu
2 EL Tamari
1 Paprika, 2 Möhren, 2 Zwie-
beln
1 Stange Lauch, 1 Knoblauch-

zehe, 1/2 Tasse Olivenöl
1 TL Basilikum,
Meersalz, Pfeffer, Paprika

Die Nudeln nach Rezept ko-
chen. Olivenöl erhitzen, den
gewürfelten und in Tamari ein-
gelegten Tofu und die kleinge-
hackten Zwiebeln dazugeben.
Wenn die Zwiebeln glasig sind,
das andere kleingeschnittene
Gemüse dazugeben und bei
geringer Hitze ziehen lassen.
Nach 10 Minuten die Nudeln
dazugeben und mit 1 1/2 l
Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfef-
fer, Paprika und Basilikum wür-
zen und kurz aufkochen lassen.

Borschtsch

3 Zwiebeln
2 Karotten
100 g Sellerie
500 g Rote Bete
100 g Weißkohl
250 g Kartoffeln
1-3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, 1 EL Weinessig
2 EL Öl

Zwiebeln feinhacken, Karotten und Sellerie feinwürfeln und in 2 EL Öl in einem Topf anschmoren. Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden, Weißkohl und Knoblauch feinhacken und zu dem anderen Gemüse geben. Mit 1 l Wasser auffüllen. Kartoffeln feinraspeln und in die Suppe geben. Ca. 40 min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Kalte Gazpacho

1 Gurke
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
350 g Tomaten (geschält)
je 1/2 rote und grüne Paprika
200 g Weizenbrotwürfel
1 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
1 EL Weinessig
Salz

Das Gemüse kleinschneiden, mit den Brotwürfeln pürieren. Wenn nötig mit etwas Gemüsebrühe verdünnen. Mit einem Schneebesen Tomatenmark, Öl, Essig und Salz einrühren. Suppe bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Mit gerösteten Brotwürfeln und gewürfelter Gurke, Zwiebel und Paprika anbieten.

Grünkern-Walnuß-Suppe

1 Zwiebel
60 g Margarine
80 g Grün kernsch rot
100 g Walnußkerne
1 l Gemüsebrühe
200 g Zucchini
100g Champignons
Salz
1 Bund Petersilie
100 g saure Tofucreme

Zwiebeln fein würfeln und in 40 g Margarine glasig dünsten. Grünkernschrot unterrühren und anrösten. Die Hälfte der Walnüsse mahlen, unter den Grünkern mischen und mit Gemüsebrühe auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen. Die restlichen Walnußkerne grob zerbrechen, Zucchini und Champignons in Scheiben schneiden. Die Nüsse und das Gemüse in der restlichen Margarine 2-3 Minuten braten, salzen und warm halten. Petersilie hacken und mit der Tofucreme unter die Suppe ziehen. Auf vorgewärmten Tel-

lern verteilen und die Gemüse-Nußmischung jeweils in die Mitte geben.

Kartoffelsuppe

1 Zwiebel
1 Stange Lauch
1 Petersilienwurzel
1 Möhre
400 g Kartoffeln
2 EL Margarine
1 l Gemüsebrühe
Salz, Muskat
1 TL Kräuter der Provence
Apfelficksaft
1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Petersilie
2-3 EL Haferschrot
100 ml saure Tofucreme

Die Zwiebeln und die Petersilienwurzel fein hacken, den Lauch in feine Ringe schneiden, die Möhre und die Kartoffeln würfeln. Die Zwiebeln in der Margarine andünsten und dann das restliche Gemüse zugeben. Gemüsebrühe zugeben und mit Salz, Muskat, Kräutern der Pro-

vence und Apfeldicksaft würzen. 15 Minuten bei schwacher Hitze

köcheln lassen. Die gehackten Kräuter zugeben und nochmals abschmecken. Die Suppe beim Anrichten mit einem Klecks saurer Tofucreme garnieren und angerösteten Hafererschrot darüberstreuen.

brühe auffüllen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 45-50 Minuten weich kochen. Mit Pfeffer, Koriander und den Thymianblättchen herzhaft würzen, Petersilie hacken. Suppe mit dem Mixstab pürieren, Tofucreme und die Petersilie unterziehen. Noch 5 Minuten ziehen lassen, beim Anrichten mit den Kürbiskernen bestreuen und einem Klecks Tofucreme garnieren.

Linsensuppe mit Kürbiskernen

300 g Zwiebeln

2 EL Kürbiskernöl

40 g Margarine

300 g linsen

1 3/4 l Gemüsebrühe

Pfeffer

1 TL gemahlener Koriander

1/2 Bund Thymian

2 Bund Petersilie

100 ml saure Tofucreme

100 g Kürbiskerne

Zwiebeln längs achteln und in der Margarine und dem Kürbiskernöl andünsten. Linsen unterrühren und mit Gemüse-

Minestrone

1/2 Stange Lauch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1,2 l Gemüsebrühe
1 Möhre
1 weiße Rübe
1 Stange Sellerie
25 g Makkaroni
1/4 Kopf Weißkohl
3 Stangenbohnen
25 g frische Erbsen
1 TL Tomatenmark
4 Tomaten
Pfeffer

Den Lauch in feine Ringe schneiden, Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Möhre, den Sellerie, den Kohl, die Bohnen und die Rübe in feine Stifte schneiden. Lauch, Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten in Öl andünsten, bis alles weich ist, die Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Dann die Möhre, die Rübe, den Sellerie und die Makkaroni zugeben und 20-30 Mi-

nuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Kohl, die Bohnen und die Erbsen zufügen und weitere 20 Minuten leicht köcheln lassen. Dann das Tomatenmark und die gewürfelten Tomaten zugeben und nach Geschmack würzen.

Japanische Suppe

100 g getrocknete Mungbohnenfäden (Saifun) oder Sojabohnennudeln
2-3 getrocknete Pilze
1 l Gemüsebrühe
1 EL Reiswein
6-8 Zuckererbsenschoten
2 gewürfelte Möhren
einige Gurkenstreifen
100 g Stangensellerie oder China-
kohl
einige Spinatblätter
1 TL geriebene Ingwerwurzel
1 Frühlingszwiebel, in feine Streifen geschnitten
2 TL geriebener weißer Rettich

Die Mungbohnenfäden oder Sojabohnennudeln 30 Minuten

in kochendem Wasser einweichen, abtropfen lassen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Pilze 20 Minuten in Wasser einweichen. Das Einweichwasser in einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. 2 Minuten leise kochen lassen. Den Reiswein hineinrühren. Die Flüssigkeit auf vorgewärmte Suppenschalen aufteilen. Die restlichen Zutaten auf einer Servierplatte anrichten. Jeder Gast wählt sich die Zutaten zu seiner Suppe selbst.

Zwiebelsuppe

400 g Zwiebeln
40 g Weizen
40 g Margarine
1 l Gemüsebrühe
3 Scheiben Vollkornbrot
3 EL saure Tofucreme
3 EL Weißwein
2 TL getrockneter Majoran
1/2 TL Hefeextrakt
Kräutersalz,
1 EL feingehackte Petersilie

Die Zwiebeln grob raspeln und in der Margarine goldgelb andünsten. Den Weizen mittelfein schroten und über die Zwiebel streuen und kurz mitrösten. Die Gemüsebrühe zugeben und köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Das Brot würfeln und in 10 g Margarine knusprig rösten. Tofucreme, Majoran und Wein zugeben und mit Hefeextrakt und Kräutersalz abschmecken. Die Petersilie darüberstreuen. Die Brotwürfel nach dem Servieren aufstreuen.

Brennesselsuppe

500 g Kartoffeln

2 Zwiebeln

30 g Margarine

1 l Gemüsebrühe

75 g junge Brennesseln

Salz, Pfeffer

1-2 TL Zitronensaft

200 ml saure Tofucreme

50 g gehackte Mandeln

1 Möhre

Kartoffeln und Zwiebeln würfeln und beides in der Margarine glasig dünsten. Die Gemüsebrühe zugeben und zum Kochen bringen. 10 Minuten zugedeckt garen. Dann die Brennesselblätter zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Tofucreme verrühren. Die Mandeln ohne Fett hellbraun rösten, die Möhre raffeln und beides über die angerichtete Suppe geben.

Der
gesundheitliche



spekt

Noch vor 10 Jahren drückte sich der Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung etwa so aus, daß (Ovo-Lakto)-Vegetarismus zwar möglich, gesundheitlich aber nicht unbedingt ratsam sei. Inzwischen haben zahllose Studien belegt, daß der (Ovo-Lakto) Vegetarismus sogar erhebliche gesundheitliche Vorteile gegenüber Mischkost aufzuweisen hat.

Gegenüber der rein-vegetarischen, der veganen Kost bestehen hingegen immer noch Vorurteile, auch wenn in den angloamerikanischen Ländern längst großangelegte Studien durchgeführt wurden, die ergaben, daß vegane Kost gegenüber vegetarischer weitere gesundheitliche Vorteile aufweist, etwa ein noch geringeres Herzinfarktsrisiko, ein geringeres Risiko an Diabetes und an Leukämie zu erkranken. Mehrere Studien wiesen eine starke Verbesserung von Arthritis nach, nachdem die Patienten auf eine vegane Ernährung umgestellt wurden. Auch Untersuchungen an vegan aufgewachsenen Kindern ergaben, daß alle bei bester Gesundheit waren. Im geistigen Bereich scheint die vegane Ernährung die Entwicklung sogar zu begünstigen. Studien ergaben, daß das mittlere "mentale Alter" 16,5 Monate vor dem chronologischen Alter und der IQ bei 119 lag, also weit über dem Durchschnitt, Zwar gibt es auch Untersuchungen, aus denen geschlossen werden könnte, daß vegane Ernährung für Kinder nicht ausreicht, doch wurden auch bei diesen Studien letztlich

andere Ursachen, die für die Unterversorgung der Kinder verantwortlich waren, gefunden. 1979 wurde von vier Fällen berichtet, in denen "vegane" Kinder nicht ausreichend ernährt wurden. Es handelte sich dabei aber in allen Fällen nicht um VeganerInnen sondern um Frutarier (Frutarier sind Menschen, die sich ausschließlich von Früchten ernähren) oder Makrobiotiker.

Vegane Ernährung scheint auch vorteilhaft bei Schwangerschaften zu sein, da sie die Fälle von pro-eclampsia, die wegen der Blutunterversorgung der Plazenta häufig Frühgeburten einleitet, stark reduziert. Seit 1978 sind allerdings 4 Fälle publiziert, in denen vegane Mütter während der Schwangerschaft und des Stillens ihr Kind mit dem Vitamin B12 unterversorgten, obwohl sie selbst gesund blieben. Dieses (minimale) Risiko kann ausgeschlossen werden, wenn die Nahrung mit Vitamin B12 ergänzt wird (Germextrakte, Seetang, Pecan-Nüsse oder getrocknete Feigen). Es gibt auch vegane B12-Vitaminpräparate.

Kürzlich hat die ernährungswissenschaftliche Fakultät von Gießen eine große VeganerInnenstudie für Deutschland begonnen

Wir wollen hier noch einmal auf die Bedenken gegenüber veganer Kost eingehen.

Eiweiß:

Bei der ungeheuren Vielzahl an Nahrungsmitteln und dem großen Angebot an Nahrung überhaupt ist eine Unterversorgung mit essentiellen Aminosäuren, d.h. mit lebenswichtigen Eiweißbausteinen, praktisch unmöglich, wenn die Nahrung nicht gar zu einseitig zusammengestellt wird. Das Eiweiß von Kartoffeln, Roggen und Soja ist biologisch dem des Fleisches gleichwertig. Mit geeigneter Kombination von verschiedenen pflanzlichen Eiweißen kann das hochwertigste Protein - das des Volleis - sogar übertroffen werden.

Eisen:

Die Möglichkeit einer Unterversorgung an Eisen ist nach Beobachtung von ErnährungswissenschaftlerInnen bei vegetarischer Kost gegeben. Nach und nach setzt sich jedoch die Meinung durch, daß selbst eine scheinbare Eisenmangelanämie meist nicht zu meßbaren Symptomen führt. Eine niedrigere Eisenzufuhr scheint den Gesundheitszustand sogar zu verbessern. Unser Blut wies immer ausgezeichnete Werte auf. Ganz Ängstliche können natürlich auch (pflanzliche) Eisenpräparate zu sich nehmen.

Kalzium:

Bei einer veganen Ernährung ist mit verminderter Kalziumzufuhr zu rechnen, die jedoch ebenso folgenlos bleibt. ErnährungswissenschaftlerInnen gehen davon aus, daß die Resorptionsrate mit niedrigerer Kalziumzufuhr ansteigt, und die Kalziumausscheidung bei geringerer Proteinaufnahme zurückgeht. Damit scheint der Körper die Mengen an Kalzium, die die Ernährungstabellen für notwendig angeben, gar nicht zu benötigen. Im Gegenteil erkranken VeganerInnen auffallend seltener an Osteoporose als Gemischtköstler.

Vitamin B12:

Schließlich wird noch eine eventuelle Unterversorgung mit Vitamin B12 als möglicher Mangelfaktor bei veganer Ernährung angeführt. Dennoch wird zugegeben, daß Mangelsymptome ausgesprochen selten sind. Man nimmt an, daß im Dünndarm von Veganern eine ausreichende bakterielle Vitamin B12 Produktion besteht. Keiner der vielen - oft langjährigen - Veganer und Veganerinnen, die wir kennengelernt haben, hält eine medikamentöse Vitamin B12 Zufuhr für notwendig - und alle erfreuen sich bester Gesundheit.

Die vielen Veganer und Veganerinnen in England, die häufig schon seit Generationen vegan leben, erwecken nicht den Anschein, daß vegane Kost in irgend einer Form gesundheitsschädlich ist. Im Gegenteil! Die Gießener Veganstudie wird voraussichtlich auch für deutsche Verhältnisse das bestätigen, was wir aus eigener Erfahrung längst wissen: Vegan ist nicht nur möglich...

...vegan ist besser!

"... Tiere haben ein Recht auf Leben, körperliche Unversehrtheit, Freiheit, Eigenwürde, Selbstbestimmtheit und eine vom Menschen nicht manipulierte Existenz, der den Schutz ihrer Lebensgrundlagen miteinschließt..."

Auszug aus der Satzung von animal peace

animal peace ist die größte bundesweit tätige Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Tiere aus der Tyrannei des Menschen zu befreien. Wir führen spektakuläre Aktionen durch, um die Öffentlichkeit wachzurütteln. Wir argumentieren in der Öffentlichkeit und in den Massenmedien, um zu sensibilisieren für die menschengemachte Not der Tiere. Wir informieren, um Wissen zu schaffen.
animal peace vertritt den veganen Gedanken im Denken und in der Praxis.

Informationen über die Arbeit von *animal peace*, über veganes Leben und andere Tierrechtsfragen oder ein Probeexemplar des Vereinsmagazins gibt es kostenlos bei



animal peace e.V.

Postfach 61

57589 Pracht

silke ruthenberg, harald kirdorf
Viva vegan
das rein vegetarische kochbuch
(okapi verlag gbr
isbn 3-930424-00-2)

Ein Kochbuch mit über 260 rein pflanzlichen Rezepten, die weder Fleisch noch Fische und andere Meeresflora, noch Milch, Milchprodukte, Eier und Honig enthalten. 202 Seiten

dag frommhold
jägerlatein
über die ökologischen lügen
der waidmänner
(okapi verlag gbr
isbn 3-930424-01-0)

Ein Sachbuch über die Hintergründe der Jagd, über tierliche Leiden und jägerische Lügen darüber.
191 Seiten

dag frommhold
keine gnade für fuchse
diegeschichte einer
ungleichen feindschaft
(okapi verlag gbr
isbn 3-930424-02-9)

Roman, Fuchs Charmer gelingt es, aus einer Pelzfarm zu entkommen und muß sich fortan gegen einen besessenen Jäger wehren. 351 Seiten

Viva Vegan ist ein Kochbuch für
VeganerInnen und Noch-Nicht-VeganerInnen.
Die über 260 Rezepte sind rein vegetarisch und enthalten weder
Fleisch, Fische und andere Tiere des Meeres,
Milch und Milchprodukte, Eier und Honig.



ISBN 3-930424-00-2