

Mayonnaise / Remoulade / 'roter' Brotaufstrich / Burger-Soße

Mayonnaise, Dips, Brotaufstrich, etc.

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Mayonnaise: 100 ml Sojamilch, 1/2 Zitrone (ausgepresst), 200 ml Sonnenblumenöl, 1 gr. Knoblauchzehe, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Senf, 1/2 TL Zucker, Pfeffer, Kurkuma;
Remoulade: 1 große Gewürzgurke, 1/4 Apfel, 1/2 Zwiebel (jew. sehr fein geschn.), 3 TL Kapern, Petersilie, evtl. 1/4 TL Zitronengraspulver;
Brotaufstrich: 7 getr. Tomaten, 3 EL eingelegte Paprika, 1/4 Apfel, 1/2 Zwiebel, 2 EL Pinienkerne, 1/2 TL Paprika.

Zubereitung:

Sojamilch, Zitronensaft, Öl, Knoblauch in dieser Reihenfolge ('Milch' unten, Öl oben!) in den Mixbecher geben, dann den Pürierstab sehr (!!) langsam einmal vom Boden aus hochziehen, bis die Masse gestockt ist; danach d. weiteren Gewürze unterheben/-mischen.
Remoulade: Kapern, Petersilie, Zitronengraspulver mit der Mayonnaise mischen und Gewürzgurke, Apfel, Zwiebel drunterheben.
Brotaufstrich: alle Zutaten mit Pürierstab unter die Mayonnaise mischen.

Variationen:

Burger-Soße: kleingeschn. Zwiebel, 1/2 TL süßer Senf (evtl. Feigensenf?), Ketchup;
Zubereitung: Zwiebel, Senf, Ketchup mit Mayon. verrühren, evtl. mehr Zucker.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Ergibt ca. 400 ml Mayonnaise. Wenn die Mayo nach dem ersten Hochziehen des Pürierstabs nicht gestockt ist, hilft gfs. kein weiteres Mixen mehr!? Beachten, dass Sojamilch & Öl annäh. gleiche Temperatur haben!

Quellen / Links:

www.dieumsteiger.blogspot.de

https://www.youtube.com/watch?v=o2pa6gG-5_4&feature=youtu.be

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Zwiebelmett - ultimativ!

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

100 g Reiswaffeln, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, 100 ml Pflanzenöl (z.B. Raps-),
200 ml Gemüsebrühe,
2 EL Tomatenmark, 2EL gehackte Petersilie, Muskat (frisch gerieben);
evtl. 1 Msp Rauchsatz, evtl. 1/2 TL Kala Namak* (schwefelhaltiges Salz; Asia-Laden).

Zubereitung:

Zwiebel & Tomaten fein würfeln; Reiswaffeln kleinbrechen und mit Zwiebel & Tomaten
in ausreichend große Schüssel geben; Salz, Pfeffer, Petersilie, Rauchsatz &
Tomatenmark dazugeben; mit Gemüsebrühe & Pflanzenöl aufgießen;
alles gut durchkneten.

Fertig!

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

!! Schmeckt besser, wenn ein paar Stunden durchgekühlt.

**) Wer's mag: 'Mettbrötchen mit Ei' - Kala Namak liefert den 'Ei-Geschmack'.*

Quellen / Links:

www.tierheim-hannover.de

www.youtube.de/user/tierheimtv

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Salatsoße: Senf-Apfel-Gurken ... (z.B. für Radicchio-Kartoffelsalat)

Salatsoße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Dijonsenf, frische Kräuter,
1 Gewürzgurke, 1/2 Apfel, 1/2-1 Zwiebel (jeweils sehr klein geschnitten).

Zubereitung:

Alle Zutaten gut mischen und abschmecken.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Tipp: geröstete/gewürzte Cashew-Kerne zum Salat hinzufügen!

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Tsatsiki ('Zaziki')

Mayonnaise, Dips, Brotaufstrich, etc.

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

500 g Soja-Naturjoghurt (Provamel od. 'ungesüßt' von Alpro), 1 Salatgurke,
2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1 Spr. Zitrone od. 1 EL w. Balsamico,
1 Pr. Zucker, gfs. 2 EL Olivenöl; frischer (!) Dill.

Zubereitung:

Joghurt ca. 24 Std. auf Kü.-Krepp in einem Küchensieb (Durchschlag) entwässern,
mit Salz, Pfeffer, Knoblauch & Zitronensaft würzen, Salatgurke raspeln & ausdrücken,
dann mit dem geschnitt. Dill hinzugeben &iterrühren,
mit Zucker abschmecken, gfs. Öl hinzu.

Variationen:

Wenn der Tsatsiki weicher sein soll: Joghurt nur in Küchentuch ausdrücken.
Abtropfen etc. entfällt bei Alpro 'Go On' (pflanzl. Quarkalternative)!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Quellen / Links:

[Seitan Gyros_www.muhammadict.de](http://www.muhammadict.de)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Cevapcici_Djuveč-Reis_Tsatsiki_01.jpg](#)

Helle Mehlschwitze / Béchamelsoße

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

2 EL Margarine, 2 EL Mehl, Gemüsebrühe (od. Wasser), Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Mehl in Margarine anschwitzen, mit Brühe od. Wasser ablöschen
bis sämige Soße entsteht;

ca. 2 min. köcheln lassen & würzen (gfs. mit gekörneter Gemüsebrühe).

Variationen:

gfs. 1 Schuss Sojasahne dazugeben

gfs. würzen mit Muskat od. Curry od. Zitronensaft od. Senf, etc..

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Für Béchamelsoße Sojamilch (!) statt Gemüsebrühe verwenden!

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Überbacken mit Hefeschmelz oder No-Muh-Käse (Aufläufe, Pizza, ...)

Käse-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

a)...Hefeschmelz: 3 EL Mehl, 3-5 EL Hefeflocken, 2-3 EL Margarine, 2-3 TL Senf,
....250-300 ml Gemüsebrühe (od. Wasser), Salz, Pfeffer.

b)...200 g No-Muh-Käse (Fa. Vegusto), ca. 100 ml Sojasahne

Zubereitung:

a)...Hefeschmelz: alle Zutaten in kleinem Topf unter Rühren erhitzen,
.....bis sich ein heller 'Schmelzkäse' gebildet hat; 10-20 min überbacken.

b)...No-Muh-Käse reiben, mit Sahne verrühren.

.....Liefert beim Überbacken eine schöne 'Käse-Kruste'!

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Quellen / Links:

www.think-vegan.de (Tipps!)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Überbacken mit Pizzaschmelz (Aufläufe) oder Cashew-Sahne (Pizza)

Käse-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

a)...200 g Willmersburger Pizzaschmelz, ca. 100 ml Sojasahne.

b)...Pizzacreme: 180 g Cashew (gfs. eingeweicht), 2 EL Hefeflocken, Salz, Pfeffer,
.....evtl. 1 Gl. gebackene, eingelegte Paprika, Öl zum Anschwitzen der Pizzacreme;
.....gfs. zusätzlich: 100 g gerieb. No-Muh-Käse, etwas Sojasahne.

Zubereitung:

a)...Pizzaschmelz etwas zerkleinern, mit Sahne verrühren.
.....Schmilzt beim Überbacken, wird nur wenig angebräunt!

b)...Pizzacreme: Cashew mahlen, Wasser & Zutaten hinzumixen; in Pfanne
.....anschwitzen; gfs. No-Muh-Käse mit Sahne verrührt darüber;
.....ca. 12-15 min backen (250°C; Unter- & Oberhitze).

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Pizzaschmelz besser nicht für Pizza verwenden: 'schmiert'!

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Überbacken mit gebackenem 'Feta-Käse' (Cashew-Käse: für Aufläufe ...)

Käse-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Cashew-Käse: 200 g Cashewkerne, 12 EL Rapsöl, 2 EL Tahin
(= Sesammus; ungesalzen), 1 TL Salz, Saft einer Zitrone, Wasser

Zubereitung:

Cashews am Vortag in Wasser einweichen, dann abspülen und mit den übrigen Zutaten
in den Mixer geben; mixen, bis cremig-weiche Masse entsteht

Wasser nach Bedarf hinzu;

liefert beim Überbacken eine schöne 'Käse-Schicht'!

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Quellen / Links:

<http://dieumsteiger.blogspot.de>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Parmesan-Ersatz - prima!

Käse-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

100 g Cashew, 40 g Hefeflocken, 20 g Semmelbrösel (altern. Paniermehl),
1 TL Salz, 1 Msp Pfeffer, etwas frisches Basilikum

Zubereitung:

Alle Zutaten mit Pürierstab mixen.

Variationen:

Gfs. Hefeflockenmenge variieren: mehr Hefeflocken liefern einen 'käsigeren' Geschmack.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Quellen / Links:

www.think-vegan.de (viele Tipps!)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Djuveč-Reis

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1-1,5 B. Reis (nicht Risotto), dopp. Menge Wasser, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 2 Tomaten,
2 EL Tomatenmark, 3 EL Ajvar (mild), 150-200 g TK-Erbesen,
1 Möhre, 1 TL Salz, Cayennepfeffer oder Chiliflocken.

Zubereitung:

Reis mit Salz kochen; parallel dazu das kleingeschnittene Gemüse anrösten /
'weichdünsten', die TK-Erbesen kurz vor 'Ende' hinzugeben;
Gemüse, Reis, Tomatenmark & Ajvar vermischen;
alles mit Salz & Cayennepfeffer / Chili abschmecken.

Variationen:

Ajvar (mild): mit Cayennepfeffer; Ajvar (scharf): ohne Cayennepfeffer!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Mengenangaben für ca. 4-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

http://de.wikipedia.org/wiki/Kroatische_Küche#Beilagen

<http://de.wikipedia.org/wiki/Djuveč>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Cevapcici_Djuveč-Reis_Tsatsiki_01.jpg](#)

Kartoffelsalat 'klassisch' ... (verbessertes Rezept)

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

"Salade aux 2 Pommes": 1,5 kg festkoch. Kartoffeln, 2 Äpfel (säuerl.), 1 Gl. Cornichons (400 ml), 1 Bd. Frühlingszwiebeln, 1 Bd. Schnittlauch, 250 g veg. Mayonnaise, 125 g Sojajoghurt, 6 geh.TL Senf, 2 EL Apfelessig, 1 EL Agavendicksaft, Salz, schwarzer Pfeffer (gemahlen).

Zubereitung:

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, abkühlen lassen, abziehen, in Scheib. schneiden; Äpfel m. Schale in kl. Würfel schneiden, Cornichons, Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Kartoffeln, Äpfel, Cornichons, Frühlingszwiebeln & frisch geh. Schnittlauch in e. großen Salatschüssel vermischen. Mayonnaise mit Sojajoghurt, Senf & Essig cremig mixen; m. Agavendicksaft & Salz/Pfeffer abschmecken & untermischen.

Variationen:

Evtl. Radieschenscheiben dazu u./o. 'Räucherspeck' od. Naturtofu-'Bacon'; als Beilage: div. 'vegane Braterzeugnisse' z. Grillen od. Braten: marin. Soja-Medaillons; Frikadellen, Bratwurst, Grillsteaks, etc.; s. div. Extra-Rezepte z. eig. Herst., auch veg. Mayonnaise!!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2016

Der Kartoffelsalat schmeckt besser, wenn er mehrere Std. an kühlem Ort durchgezogen ist!

Unbedingt festkochende Kartoffeln verwenden (gfs. schon am Vortag kochen)!

Quellen / Links:

www.alles-vegetarisch.de

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Grill-Medaillons & Salade aux deux Pommes_01.jpg](#)

Dunkle Soßen für 'Fleischersatz'-Gerichte ...

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Sellerie, Möhre, Lauch, Zwiebel, Petersilie, Knoblauchzehe (gepresst), Öl z. Anbraten, Pfeffer, Salz, 0,5 l Wasser, 2 EL dunkle Sojasoße, 1 EL Tomatenmark

Zubereitung:

kleingeschnittene Zutaten scharf anbraten, Pfeffer, Salz & Tomatenmark dazu; dann Petersilie & Knoblauch, Wasser & Sojasoße dazu und 10-15 min kochen; anschließend 'Kleingemüse' aussieben (od. pürieren od. drinlassen - je nach Gusto).

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Quellen / Links:

<http://dieumsteiger.blogspot.de/>

http://www.youtube.com/watch?v=ny__gg3fJl&feature=youtu.be

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Semmel-'Speck'-Knödel selbstgemacht (Kombin. div. Rezeptvorlagen)

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

400 g Semmelwürfel (od. Brötchen v. Vortag), ca. 400 ml Sojamilch, 1-2 gehackte Zwiebeln, 2-3 EL Öl, 2-3 EL geh. Blattpetersilie, 1,5 TL Salz, 1 Prs. Pfeffer, 1-2 Prs. Muskat, ca. 200 g gew. Räuchertofu, 4 EL Sojamehl, Öl z. Anbraten.
Salat z.B. aus frischem Rotkohl oder Chicorée oder Salatgurken o.ä..

Zubereitung:

Zwiebeln & Räuchertofu in etwas Öl goldbraun anrösten; Semmelwürfel in Schüssel geben & Öl, erwärmte Sojamilch, Sojamehl, Muskat, Salz/Pfeffer hinzu; alles vermischen & ca. 5 min. quellen lassen; Zwiebelstücke, Räuchertofu & Petersilie zu der Knödelmasse geben & gut durchkneten, evtl. etwas Wasser hinzugeben; die Masse ca. 20 min stehen lassen; mit feuchten Händen die Knödel formen (müssen glatte Oberfläche haben, da sie sonst beim Kochen zerfallen würden); in koch. Salzwasser (3-4 TL) geben & ca. 15 min ziehen (nicht kochen!) lassen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Ergibt ca. 8-10 Knödel.

Quellen / Links:

www.gutekueche.at; vgl. Jérôme-Eckmeier-Variante;

Zünftige Semmelknödel (www.veggi.es); Semmelknödel & Pilzgemüse (ZDF Küchenschlacht, 29.05.17);

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Marinade (1): "Zarte" Soja-Stücke (Geschnetztes, Gulasch, Medaillons, Rouladen)

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Marinade (reicht z.B. für ca. 16 Medaillons): 2 EL Tomatenmark, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel (Scheiben), 2 kl. Möhren (kleingeschnitten), 4-5 EL Olivenöl, 4-5 EL dunkle Sojasoße, 1/2 TL Salz, 1/4 TL Chili, möglichst 1 EL Hefeextrakt, evtl. 1 EL Liquid Smoke;
wenn 'süß-sauer' gewünscht: 3 EL Balsamico-Essig (dunkel) oder Balsamico-Creme.

Zubereitung:

Wichtig 1: Soja-Stücke in Wasser kurz aufkochen & anschließend ausdrücken!
Wichtig 2: Unbedingt anschließend ausreichend lange marinieren:
möglichst 12-24 Std. ziehen lassen; dabei mehrfach wenden!
Danach anbraten und schrittweise Zwiebeln, Gemüsestückchen & Gewürze dazu
(ohne weitere Salz-Zugabe); verbliebene Marinade verwenden.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Mengenangaben für ca. 4-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

<http://dieumsteiger.blogspot.de/2012/11/sensationelle-spareribs-vegan.html>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Marinade (2): "Zarte" Soja-Stücke ... (einfach, aber intensiv!)

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Marinade für ca. 150 g Soja: 2 EL Tomatenmark, 4-5 EL Olivenöl,
6-8 EL dunkle Sojasoße, evtl. 1-2 TL Hefeextrakt, 1 Knoblauchzehe (feine Scheiben),
Pfeffer oder Cayenne-Pfeffer oder Chiliflocken (aus der Mühle);
ca. 100 ml Wasser.

Zubereitung:

Marinade mit 100 ml kochendem Wasser auffüllen & heiß über die Sojastücke
gießen; 12-24 Stdn. oder länger ziehen lassen.

Danach Sojastücke abtropfen lassen & scharf anbraten. Für Gerichte ohne Soße:
Marinade hinzu & vollständig einreduzieren lassen. Andernfalls schrittweise Zwiebeln,
Gemüsestückchen & weitere Gewürze dazugeben & die Marinade zum Ablöschen
(Soßenerstellung) verwenden.

In der Regel ist keine weitere Salzzugabe notwendig (je nach Intensität der Sojasoße).

Variationen:

Natürlich können auch kleingeschn. Zwiebeln, Knoblauchzehen, Möhren, ...
noch direkt zur Marinade hinzugefügt werden. Einfach ausprobieren!

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2015 (Dies ist der aktuelle Stand eigenen Experimentierens!)

Mengenangaben für ca. 4-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

"Bacon" aus gebratenem Naturtofu

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

(fester) Naturtofu, (dunkle) Sojasoße, Hefeflocken, evtl. Liquid Smoke,
Öl zum Braten.

Zubereitung:

Tofu in nicht zu dicke Scheiben schneiden, in der Pfanne leicht bräunen,
dann Temperatur runter (!), Sojasoße dazu, Hefeflocken überstreuen & kurz
mit anrösten.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta/Uli: Spanien 2014

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Seitan (1): Herstellung aus Gluten-Mehl (Rollbraten, Rouladen)

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

200 g Gluten pur, 300 ml Wasser, 50 g Paniermehl, 1 TL Salz, 2 EL dunkle Sojasoße, evtl. weitere Gewürze (Paprika, Kreuzkümmel, ...).

Zubereitung:

Gluten, Paniermehl, Salz & Gewürze mischen, Wasser & Sojasoße mischen, in flacher Schüssel Glutenmischung langsam in Wasser einrühren & flachdrücken bis ein geschmeidiger Fladen entsteht; diesen ausrollen & gfs. teilen; darauf die Füllung(en) geben & einrollen. Als Rollbraten od. Rouladen nicht aufkochen, sondern für ca. 60 min in den Backofen!

Variationen:

Siehe entsprechende Rezepte!

WICHTIG: Gluten (-mischung) ins Wasser einrühren und nicht umgekehrt!!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Mengenangaben für 3-4-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

<http://grasbeisserforum.de/index.php/topic,1363.msg34157.html#msg34157>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Seitan (2): Herstellung aus Gluten-Mehl (Sauerbraten, Gulasch, Gyros)

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

200 g Gluten pur, 300 ml Wasser, 50 g Paniermehl, 1 TL Salz, 2 EL dunkle Sojasoße, 1 EL Liquid Smoke, evtl. weitere Gewürze (Paprika, Thymian, Kreuzkümmel...), Wasser zum Aufkochen, ein Stück "Bratschlauch" oder Alufolie!

Zubereitung:

Gluten, Paniermehl, Salz & Gewürze mischen, Wasser, Liquid Smoke & Sojasoße mischen, Glutenmischung langsam in Wasser einrühren bis ein geschmeidiger Kloß entsteht; Teigkloß fest ('eng') in Bratschlauch bzw. Alufolie verschließen & ca. 60 min kochen ('dämpfen'); zum Weiterverarbeiten portionieren (siehe Marinaden, etc.).

Variationen:

Für Sauerbraten: ca. 30 ml dunklen Balsamico in die Wasser-Soja-Mischung geben!!
Marinade für Sauerbraten ist im entsprechenden Rezept beschrieben.
Sehr WICHTIG: Die Glutenmischung ins Wasser einrühren und nicht umgekehrt!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Mengenangaben für 4-5-Personen / Portionen.

Quellen / Links:

<http://grasbeisserforum.de/index.php/topic,1363.msg34157.html#msg34157>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Selleriesalat

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 Knollensellerie, 1 Zwiebel, Salatkörner-Mix (z.B. Aldi), frisches Schnittlauch
Balsamico-Essig (weiß), Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Zucker

Zubereitung:

Sellerieknolle schälen & würfeln; ca. 5 min. in Salzwasser kochen, anschl. im
Kochwasser ziehen lassen (bis 'al dente' - Zustand);
aus den übrigen kleingeschn. Zutaten mit Essig & Öl Salatsoße erstellen & würzen.

Variationen:

Evtl. kleingeschnittene Frühlingszwiebeln überstreuen;
alternative Salatsoße: mit selbstgemachter Remoulade erstellen,
dann sehr lecker auch mit leicht angebrat. ProViand-Gemüwestreifen (Sorte 'Rind').

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Selleriesalat_ProViand-Streifen_01.jpg](#)

Backofenkartoffeln

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

8-10 gr. Kartoffeln, 1EL Sesamkörner, 3 EL Olivenöl, 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

Kartoffeln in 1/4- od. 1/8-Stücke schneiden, auf Backblech verteilen, Salz, Sesamsaat, Rosmarin darüber geben, mit Öl übergießen & im Backofen ca. 30 min. goldbraun backen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Mengenangaben für 3-4-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Bolognaise-Soße (Sojagranulat)

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

125 g Sojagranulat; Marinade: 3 EL dunkle Sojasoße, 2 Möhren, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel (alles kleingeschn.), 1 EL Tomatenmark, 4 EL Olivenöl, evtl. 1-2 EL Balsamico-Creme; Soße: Provence-Kräuter, Paprika, Curry, Ingwer, 1 Ds. passierte Tomaten, Ketchup, Öl zum Braten; evtl. 1/2 P. Sojasahne.

Zubereitung:

Soja-Granulat kurz aufkochen & anschließend ausdrücken!

Möglichst 5-8 Std. (oder länger) marinieren!

Danach anbraten; schrittweise Gewürze, passierte Tomaten & Ketchup dazu; evtl. Sojasahne hinzugeben & kurz aufkochen (gfs. keine weitere Salzzugabe!).

Variationen:

Bemerkungen:

Uli: BGL 2014

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Tomatensoße mit Orange und grünem Pfeffer ('Teufelssauce')

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

8-10 gr. Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Ds. geh. Tomaten (400 g), 1 Knoblauchzehe,
4 EL Olivenöl, 2 TL Zucker, 1/2 TL Oregano, 6 Blätter Basilikum, 1/2 TL Chiliflocken,
1 TL Salz, 1 1/2 TL eingelegter grüner Pfeffer, 1 Orange (möglichst ungespritzt),
2-3 EL Hefeflocken, Parmesankäse-Ersatz (s. Extra-Rezeptdatei!).

Zubereitung:

Zwiebeln & Knoblauch fein hacken, in etwas Öl anbraten; klein gewürfelte Tomaten,
Dosentomaten, Orangenabrieb & -saft & alle weiteren Zutaten außer Hefeflocken
hinzugeben; ca. 30 min. köcheln lassen,
danach mit Hefeflocken binden (kurz aufkochen), abschmecken.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Quellen / Links:

www.tierheim-hannover.de (Verrückte Nudeln mit Teufelssauce und Rosenkohlbratling)

www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb6_id-8311_broadcast-1411_station-ndrtv.html

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Gemüse-Creme-Suppe

Suppe

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

ca. 300 g Rosenkohl, 2-3 Möhren, 1 Petersilienwurzel, 1 St. Lauch, 1 gr. Kartoffel, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/8 l Sojasahne, 1/4 l Gemüsebrühe, 2 El Olivenöl; 2 Scheiben dunkles Körnerbrot, Petersilie (gezupft) zum Garnieren.

Zubereitung:

Gemüse putzen (1/2 Möhre für Einlage zurücklegen), alles Andere in mittelgroße Stücke schneiden, in Gemüsebrühe garen, Sojasahne hinzugeben; anschließend fein pürieren & mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken; Vollkornbrot würfeln, 1/2 Möhre mit Sparschäler in Streifen schneiden, beides in Öl knusprig rösten und über die heiße Suppe geben; zum Schluss mit Petersilie überstreuen.

...

Variationen:

Croutons evtl. mit etwas Knoblauch würzen.
Blumenkohl oder Brokkoli statt Rosenkohl eignen sich auch gut ...

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Geeignet als Vorsuppe oder als kleines Zwischengericht (ca. 4 Portionen).

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Rösti (nach Schweizer Rezept)

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1-1,5 kg Kartoffeln (fest kochend), 1-2 Zwiebeln (kleingeschnitten),
Sonnenblumenöl o.ä., Salz, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung:

Ca. 1/3 der Kartoffeln als Salz- oder Pellkartoffeln 'halbgar' kochen (Pellkart. danach pellen); Rest der Kartoffeln schälen, dann alles grob raspeln; Zwiebeln fein schneiden, alles vermischen (evtl. 2-3 EL Mehl hinzu) & mit 1 EL Öl, Salz & etwas Pfeffer & Muskat würzen; die Kartoffel-Zwiebel-Mischung in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen & leicht andrücken; dann auf mittlerer Stufe beide Seiten 5-10 min. goldbraun braten. Die 'Zwischenergebnisse' gfs. warmstellen oder vor dem Servieren nochmal in der Mikrowelle erhitzen (die R. sind dann aber gfs. nicht mehr so 'kross').

Variationen:

Inzwischen verwenden wir ausschließl. rohe (!) Kartoff. (ohne Mehl & ohne jeglichen anderen 'Bindungszusatz')! Ein Tipp zum Wenden: Einen Teller einfetten, auf die Pfanne stülpen, dies dann umdrehen & Rösti zurückgleiten lassen!

Bemerkungen:

Uli: BGL 2017

Mengenangaben für 3-4-Pers.-Portionen.

Ähnlich ist der 'Rheinische Schnibbelskuchen' (vgl. [Link](#)); gfs. mit Tofu-'Speck' o. Ä. variieren!

Quellen / Links:

chefkoch.de/rezepte/1072001212908616/Zueri-Gschnaetzlets-mit-Roesti.html

chefkoch.de/rezepte/721271174898818/Rheinischer-Schnibbelskuchen.html

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Tomaten-Grundsoße (mediterran)

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 gr. Möhre, 1 gr. Zwiebel, 1 feingeschn. Knoblauchzehe, 1 Ds. geh. Tomaten (400 g), 4 gr. Tomaten, 1 Stg. Lauch, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zucker, je 1,5 TL Basilikum & Thymian (getrocknet), etwas Majoran, Oregano, evtl. Rosmarin, evtl. 1/2 TL Chiliflocken, 2-3 EL Olivenöl; Parmesankäse-Ersatz (s. Extra-Rezept!).

Zubereitung:

Gemüse fein/grob würfeln & nach und nach andünsten, feingeschn. Knoblauch hinzu, dann Gemüsebrühe & Dosentomaten dazugeben; kräftig würzen & Soße (mit Deckel) ca. 30 min. köcheln lassen; evtl. mit 1-2 EL Hefeflocken binden (kurz aufkochen) & nochmals abschmecken.

Variationen:

Wenn vorhanden: frische Kräuter verwenden, z.B. 6 Blätter Basilikum, etc.!

Bemerkungen:

Uli: BGL 2015

Mengenangaben für 3-4-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

<http://vegan-und-lecker.de/2011/02/17/blumenkohl-ist-mein-fleisch-lasagne/>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Linsen-Plätzchen ('Frikadellen')

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 Zwiebel (grob geschn.), 1 Zwiebel (halb fein geschn.), 6 TL Majoran, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Paprika, 4 TL Senf, 2 EL Paniermehl, als 'Eiweißmasse' 250 g Linsen (Sorte egal; 12-24 Std. eingeweicht), evtl. 4 EL Ketchup; Öl zum Braten.
Evtl. mit Brötchen, Salatzutaten & Dip für Burger verwenden.

Zubereitung:

Linsen, grobgeschn. Zwiebel, Knoblauchzehe, Senf, Paprika, Salz/Pfeffer pürieren; danach feingeschn. Zwiebel, Paniermehl, Majoran, Ketchup hinzu & Masse durchkneten; portionsweise knusprig anbraten (beide Seiten je ca. 12 min.),

Variationen:

Als Füllung für Paprikaschoten: Ohne Paniermehl, m. gewürf. grüner Paprika in halbierte rote Paprika gefüllt (Backofen); dazu: Gemüsebrühe, 3-4 Zwiebelviertel, halbierte Champignons, getrockn. Tomaten & 1 getrockn. Chili mitgegart (50 min. 170 °C; 10 min. 200 °C).

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Ergibt ca. 20 kleine 'Frikadellen'.

Quellen / Links:

dieumsteiger.blogspot.de/2012/03/frikadellenbuletten-sojafrei-vegan.html

[Linsenfrikadelle für Burger_01_http_s7.directupload.netimages120923tcgn9tcm.jpg](http://Linsenfrikadelle_für_Burger_01_http_s7.directupload.netimages120923tcgn9tcm.jpg)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Linsenfrikadelle für Burger_01.jpg](#) ---

Paprika-Pfirsich-Salat

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

2 rote Paprika, 2 gelbe Paprika, 0,5-0,75 Ds. Pfirsiche, 2 rote Zwiebeln,
75-100 g Cashew Kerne, 125 g Rucola, Saft einer Zitrone, 4 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Paprika waschen, entkernen & halb-fein schneiden, Zwiebeln fein würfeln,
Pfirsiche ebenfalls halb-fein schneiden;
alle Zutaten in einer Schüssel mischen & mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft & Öl würzen;
vor dem Servieren mit Rucola mischen & mit Cashewkernen bestreuen.
(Möglichst 1-2 Std. durchziehen lassen.)

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Ideal zum Brunchen!

Mengenangaben für 4-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

<https://www.aldi-sued.de/de/sortiment/rezepte/paprika-rezepte/paprika/rs/r/rezept-paprika-pfirsich-salat/>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Paprika-Pfirsich-Salat (ALDI Süd)_01.jpg

Eingelegte Paprika mit Knoblauch

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Je 3 rote, gelbe & grüne Paprika, 2 Knoblauchzehen, 10 Zweige frischer Thymian, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Olivenöl.

Zubereitung:

Paprika waschen, entkernen; Boden & Deckel großzügig abschneiden (diese gfs. anderweitig verwenden); halbierte/geviertelte Streifen mit der Hautseite nach oben auf Backblech legen & flach drücken; bei Oberhitze im Backofen bräunen; Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden; wird die Paprikaschale an den Rändern schwarz, herausnehmen, abkühlen lassen & pellen (ist etwas mühsam!).

Paprikastücke, Knoblauch, Lorbeerblätter & Thymian in eine flache Schale schichten. Salzen, pfeffern & mit Olivenöl bedecken. Kühl über Nacht ziehen lassen. (Dazu schmeckt frisches Baguette.)

Variationen:

...
...
...

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Ideal zum Brunchen!

Mengenangaben für 4-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

<https://www.aldi-sued.de/de/sortiment/rezepte/paprika-rezepte/paprika/rs/r/rezept-eingelegte-paprika-mit-knoblauch/>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Eingelegte Paprika mit Knoblauch \(ALDI Süd\)_01.jpg](#)

Datteln im 'Speckmantel'

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 Aubergine, 20 Datteln (entkernt), 20 Mandeln (geschält), Salz, Paprika (scharf), Olivenöl, Rauchsatz, 20 Zahnstocher.

Zubereitung:

Aubergine schälen & der Länge nach in ganz feine Streifen schneiden, diese nochmals der Länge nach halbieren; Streifen auf Küchenpapier legen & salzen (& 10 min. warten); inzwischen die Datteln mit je 1 Mandel füllen; Auberginenstreifen mit Paprika & Rauchsatz besprenkeln & mit Öl einpinseln; dann je einen Streifen um eine Dattel wickeln & mit einem Stäbchen feststecken. Dann die Röllchen auf Backpapier legen & bei 180 °C für ca. 10 min im Backofen garen. (Aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden!)

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Ideal zum Brunchen!

Mengenangaben für 4-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

Think Vegan ...

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Datteln im 'Speckmantel' \(Think Vegan\)_01.jpg](#)

Gratin-Basissauce

Käse-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

300 ml Sojamilch, 100 ml Pflanzenöl, 2 EL Essig oder Zitronensaft,
ca. 2 TL Speisestärke, ca. 2-3 TL Hefeflocken, 2 TL Gemüsebrühpulver, 1 EL Senf
(mittelscharf),
evtl. 2-3 Knoblauchzehen.

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem hohen Gefäß pürieren & dann über das zu gratinierende
Gemüse / Kartoffeln etc. geben (z.B. ca. 10 Kartoffeln in feinen Scheiben (roh));
bei 180°C ca. 30-60 min. überbacken; Zeit ist abhängig vom Gemüse/Kartoffeln;
die Kruste sollte schön braun sein und der Gratin nicht mehr roh.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2015

Quellen / Links:

Gratin-Basissauce: <http://maulwurfshuegel-online.de>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Pikantes Paprika-Curry-Süppchen mit Cashewkernen

Suppe

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

ca. 250 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ca. 5 bunte Paprika, 1 Möhre, 1 Peperoni, 500 ml Gemüsebrühe (ca. 2 TL gek. Brühe), 1 EL Alsan oder Öl z. Anbraten, 200 ml Sojasahne, 1,5 EL Curry, Salz, 100 g zerstoßene Cashew-Kerne, 1 Handvoll frische Blattpetersilie (gehackt).

Zubereitung:

Kartoffeln, Zwiebeln, Möhre & Knoblauch schälen & würfeln; Paprika halbieren, entkernen & in Stücke teilen, Peperoni ebenso; Möhre, Zwiebeln & Knoblauch in Alsan/Öl andünsten & mit Curry bestreuen; Kartoffelwürfel hinzufügen; Gemüsebrühe angießen, salzen & ca. 15 min. köcheln lassen; dann Paprikastücke & Peperoni hinzugeben; weitere 10 min. garen; mit der Sahne kurz aufkochen & zu einer glatten Creme pürieren. Suppe portionieren & mit einem Klecks Sojasahne verfeinern; mit Petersilie und Nüssen bestreuen.
Dazu schmeckt Baguette.

Variationen:

Bruschette statt Baguette: auch lecker!

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2015

Geeignet als Vorsuppe oder als kleines Zwischengericht (ca. 4 Portionen).

Quellen / Links:

www.aldi-sued.de/de/sortiment/rezepte/suppen-rezepte/detail/rs/r/rezept-pikantes-paprika-curry-sueppchen-mit-cashe/

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Paprika-Curry-Suppe_01.jpg](#) ---

Bratwurst oder Mix-Gemüse-Grillspieß (Tofu und Gluten)

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

100 g Naturtofu, 130 g Gluten, 200 ml Wasser, 40 ml Öl,
je 1/2 TL Majoran, Zwiebelgranulat, Knoblauchgranulat, gemahl. Piment, gemahl.
Kümmel, Salz, 1 Msp. Muskat, je 1/4 TL Pfeffer, Guarkernmehl, Hefeextrakt.

Zubereitung:

Glutenmehl & trockene Gewürze mischen; Öl & zerbröselten Tofu ins Wasser geben,
anschl. die Glutenmischung einrühren; 5-6 Würstchen oder ca. 10 Frikadellen formen;
diese fest in Alufolie einwickeln; 40 min. 'dampfgaren' (z.B. in gewöhnl. Topf mit
'Einsatz' & Teller; Deckel drauf), dann abkühlen & mögl. 24 Std. 'reifen' lassen;
danach anbraten od. grillen, gfs. mit Salz, Chiliflocken o.ä. nachwürzen.

Variationen:

Als Würstchen aus der Pfanne: eher als 'Curry-Wurst mit Ketchup' geeignet;
auf dem Grill: eher als gemischter Gemüsespieß - mehrfach mit Öl einpinseln!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2014

Art: Thüringer Rostbratwurst. Gfs. etwas zu trocken - aber gut als Gemüsespieß!

Quellen / Links:

dieumsteiger.blogspot.de/2012/07/meine-beste-selbstgemachte_19.html

Die Wurstküche des 'Umsteigers' (s. Link) ist sehr zu empfehlen. Danke Peter!

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Frikadellen (1; aus Naturtofu)

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

200 g Naturtofu, 2 EL dunkle Sojasoße, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, 1 TL Senf, 1 Knoblauchzehe (fein geschn.), 1 EL Öl, 1/2 Zwiebel (kleingeschn.), 1 EL Mehl, 1 EL Kichererbsenmehl, 1 TL No Egg, 2 EL Wasser, Paniermehl nach Bedarf (für die Bindung), evtl. ungesüßte Cornflakes (für mehr 'Crunch' - neudeutsch!).

Zubereitung:

Tofu mit Gabel zerdrücken ('bröseln'), dann mit allen Zutaten in einer Schüssel vermengen, die Frikadellen formen, evtl. mit zusätzl. Paniermehl und / oder Cornflakes panieren & scharf anbraten.

Variationen:

Dazu passt die 'Curry-Zwiebel-Soße' (siehe Extra-Rezept)!

medit. Version: 1 Tomate, 1/2 Paprika (jew. kleingeschn.), 1 TL Tomatenmark, 1 TL Kurkuma, jew. etwas (auswählen!) Thymian, Rosmarin, Majoran, Kümmel, Oregano, Chili.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Mengenangaben für ca. 5 Frikadellen.

Bildquelle: siehe Link 1 !

Quellen / Links:

Frikadellen aus Tofu_IrasRezepte_YouTube

Tofuletten von anjole (Chefkoch.de)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Frikadellen aus N-Tofu_01.jpg](#)

[Frikadellen aus N-Tofu_02.jpg](#)

Frikadellen (2; aus "Veggie-Hack", mit altbackenem Brötchen)

Fleisch-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

200 g 'Veggie-Hack', Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, 1 altbackenes Brötchen, 1 TL No Egg, 1 EL Kichererbsenmehl, 2 EL Pflanzenöl, 1/2 rote Zwiebel (grob geschn.), 5 Stiele Blatt Petersilie (geh.); evtl. weitere Gewürze (auswählen!): Thymian, Rosmarin, Majoran, Knoblauch, Oregano, Chili; ungesüßte Cornflakes (für den 'Crunch') & Paniermehl zum Panieren; Öl zum Braten.

Zubereitung:

Fertiges 'Hack' mit Salz, Pfeffer & Senf würzen; Zwiebel hinzugeben; Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken & untermischen; alles in eine Schüssel geben & mit Kichererbsenmehl, No Egg & Petersilie vermengen; Panade herstellen: leicht zerdrückte Cornflakes und / oder Paniermehl; Frikadellen formen (eher flach!) & in Paniermischung wälzen, dann ein paar Minuten ruhen lassen, anschließend von beiden Seiten knusprig braten.
Ergibt ca. 5 mittelgroße Frikadellen.

Variationen:

Dazu passt die 'Curry-Zwiebel-Soße' (siehe Extra-Rezept)!

Diese Frikadellen passen wirklich gut zu 'Rotkohl mit Kartoffeln ...' (s. 'Hauptgerichte').

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

[Aus verschiedenen Rezeptvorschlägen zusammengeführt.]

'Crunch': neudeutsch für 'Knusprigkeit'!

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Curry-Zwiebel-Soße

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

5 mittlere Zwiebeln, 2 EL Öl z. Braten, 2-3 EL Curry, 1 EL Tomatenmark,
500 ml pass. Tomaten, 1 EL Rotweinessig od. Balsamico, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer,
Paprikapulver, 1/4 B. Wasser.

Zubereitung:

Zwiebeln putzen, in halbe od. viertel Ringe schneiden & anbräunen; dann
Curry & Tomatenmark mitbraten, bis es duftet; passierte Tomaten & Essig unterrühren,
1-3 min köcheln lassen & abschmecken; gfs. mehr Tomatenmark od. mehr Wasser
hinzugeben.

Variationen:

Gfs. geräuchertes Paprikapulver verwenden!

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2015

*Soße (neben Kräuterquark oder Tzatziki: siehe Extra-Rezepte!) gerne zum Grillen;
auch zu gegrillter Zucchini, zu Gemüsespießen oder einfach zu geröstetem Brot.*

Quellen / Links:

www.chefkoch.de/rezepte/1828011296383879/Curry-Zwiebel-Sauce.html

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Frikadellen_Curry-Zwiebel-Soße_Tomatensalat_01.jpg](#)
[Soße_Tomatensalat_02.jpg](#)

[Frikadellen_Curry-Zwiebel-](#)

Fenchel-Orangen-Salat

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

2-3 große Fenchelknollen, ca. 5-6 große Orangen, ca. 150 g schwarze Oliven (mögl. entkernt), ca. 4-5 EL Olivenöl, Saft e. halben Zitrone, 2 EL geh. Blattpetersilie, das Grün der Fenchelknollen (!), Salz, Pfeffer (keine Zwiebeln!).

Zubereitung:

Orangen großzügig schälen (auch weiße Innenschale entfernen), Fruchtfleisch in Scheiben schneiden & Scheiben halbieren bzw. vierteln, Fenchel waschen & in feine Streifen schneiden (nicht zu lange Streifen!), 'Fenchelgrün' kleinschneiden; Dressing erstellen & würzen & alles mit den Oliven vermischen.

Gfs. mit Baguette o. ä. servieren; passt gut zu 'Frikadellen' (s. Variat. Fa. Veggie Life) oder sonstigem 'veganem Fleisch' (Soja-Schnetzel, Seitan, etc.).

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Mengenangaben für 4-6-Pers.-Portionen.

Quellen / Links:

Quelle: KStA-Magazin, 08.07.15

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Basilikum-Pesto (analog: Petersilien-Pesto)

Mayonnaise, Dips, Brotaufstrich, etc.

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 Bd. Basilikum (ca. 125 g), 50 g Pinienkerne (altern.: gestiftete / gehob. Mandeln),
40 g Parmesan-Ersatz (s. Extra-Rezepte), 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer,
1/2 Bio-Zitrone (Abrieb), Olivenöl.

Zubereitung:

Die Stiele vom Basilikum grob entfernen, Blätter waschen & trockenschleudern,
Pinienkerne (Mandeln) ohne Öl anrösten; alle Zutaten (bis auf das Öl) im Mixer grob
zerkleinern, dabei nach und nach Öl hinzugeben & immer wieder mixen, bis eine
cremige Masse entsteht; zum Schluss den Zitronenabrieb unterheben.

Variationen:

Zu Spaghetti servieren m. einigen zusätzl. (angeröst.) Pinienkernen, gezupft. Basilikum-
blättern & Parmesan-Ersatz. Man kann zusätzl. od. alternativ Blattpetersilie verwenden;
Rucola eher nicht (wird leicht bitter).

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Pesto ist gekühlt bis zu 3 Wochen haltbar: dazu mit etwas Olivenöl abdecken.

Quellen / Links:

Veganisiertes Rezept aus Rewe-Prospekt (Aug. 2015)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Süßkartoffel-Stampf (2 Variat.: mit Möhren/Erbsen oder orientalisches)

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

a): ca. 1 kg Süßkartoffeln, 5 gr. Möhren, ca. 300 g TK-Erbsen, 2 EL geh. Blatt Petersilie, 1 EL Alsan, 1 Ds. Kokosmilch (400 ml), 1 TL Garam Masala (!!), Salz, Pfeffer.

b): ca. 1 kg Süßkartoffeln, 3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 Zitrone (davon 2 EL Saft), 1/2 Ds. cremige Kokosmilch, 2 EL Öl; Würzmischung: 1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel, 1/2 TL Korianderpulver, 1/4 TL Zimtpulver, 1/2 TL Curry, 1 TL Salz.

Zubereitung:

a): Süßkartoff. & Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden, dann in 100 ml Salzwasser & der Kokosmilch garen, anschl. würzen & stampfen (nicht zu Brei!).

Margarine unterrühren & die Erbsen ca. 5 min. im Stampf ziehen lassen!

Zum Schluss die Petersilie unterheben oder überstreuen.

b): Süßkartoff., Schalott. & Knob. schälen & sehr fein würfeln; alles 5 min. anbraten; Kokosmilch dazu & einkochen lassen, bis die Süßkart. weich sind; Gewürze vermischen & dann alles untermischen & stampfen; mit Zitrone & Salz abschmecken.

Variationen:

Dazu z.B. vegane Frikadellen (s. Extra-Rezepte) od. fertige Hacksteaks & frischer Salat.

Anstelle der Kokosmilch gfs. 150-250 ml Sojamilch verwenden.

Gut auch mit Lauchgemüse (s. Hauptgerichte) kombinierbar!

Bemerkungen:

Uta: Spanien 2016; BGL 2017

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

nach: ZDF Küchenschlacht, 07.09.2017

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Süßkartoffel-Möhren-Stampf_Frikad_Salat_01.jpg](#)

Bella-Vista-Salat (gemischter Salat)

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1/2 Eisbergsalat, 3 Kumato ('schwarze' Tomaten), 1 Paprika,
1 1/2 Avokado (Sorte 'Hass'), 1 rote Zwiebel (feine Ringe),
Salz, Pfeffer, weißer Balsamico, Olivenöl.

Zubereitung:

Zutaten entsprechend kleinschneiden;
Vinaigrette erstellen & kurz vor dem Servieren drübergießen.

Variationen:

evtl. Salatkörner-Mix od. geröstete Pinienkerne hinzugeben.

Bemerkungen:

Uta: Spanien 2015

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Erdnuss-Soße - selbst gemacht

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

3 gr. Knoblauchzehen, 6-8 Schallotten, 1 fr. Chilischote, 200 g Erdnüsse,
3 geh. EL brauner Zucker, 3 EL Limetten- od. Zitronensaft, 400 ml Kokosmilch,
4 EL dunkle Sojasoße, evtl. 1 EL fr. Koriander, Öl z. Anschwitzen.

Zubereitung:

Chilischote entkernen, mit Knoblauch & Schalotten fein würfeln & glasig
dünsten; alles mit Nüssen, Zucker, Limettensaft, Kokosmilch & Sojasauce purieren;
evtl. erneut erwärmen & geh. Koriander drüberstreuen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Vgl. Rezept 'Saté-Spieße mit Erdnussoße, Reis und Gurkensalat!'

Quellen / Links:

Veganisiert aus: 'Lieblingsrezepte aus Asien' 11/2013

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Kürbissüppchen mit Croutons

Suppe

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g), 4 gr. Möhren, 4 gr. Kartoffeln, ca. 5 cm Ingwer (geschält),
400 ml Kokosmilch (cremig), Salz, Pfeffer, Blatt-Petersilie (gehackt),
3 Scheiben dunkles Körnerbrot, 1 EL Margarine, Öl z. Braten.

Zubereitung:

Ausgehöhlten Kürbis (ungeschält), Möhren, Kartoffeln, Ingwer in mittlere / kleine Stücke schneiden, salzen & in Margarine weichschmoren; danach alles mit Kokosmilch fein pürieren & mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Das Brot in 1 cm-Würfel schneiden & in Öl knusprig rösten, evtl. etwas Salz hinzu.
Suppe mit Croutons & Petersilie servieren.

Variationen:

Evtl. jeweils 1 EL Soyananda ('Sauerrahm') über die Suppe auf den Tellern geben.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Quellen / Links:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hokkaidokürbis>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Kürbissüppchen_Croutons_01.jpg](#) ---

Rote Beete - Rettich - Carpaccio

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

4-6 Rote Beete (vorgekocht), 1 mittelgroßer weißer Rettich,
eine Handvoll Rucola, Olivenöl, Balsamico (weiß), Salz, Pfeffer;
bei Verwendung anderen Essigs gfs. etwas Zucker od. Agavendicksaft hinzufügen.

Zubereitung:

Geschälten Rettich in dünne Scheiben schneiden & 'vor-salzen'; Rote Beete
ebenfalls in dünne Scheiben schneiden; Dressing erstellen;
alles vorsichtig mischen; danach Rucola-Streifen drüberstreuen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Rote Beete_Rettich_Carpaccio_01.jpg](#)

[Rote](#)

[Beete_Rettich_Carpaccio_02.jpg](#)

Brokkoli-Salat mit 'Schinkenwürfeln'

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

800-1000 g Brokkoli, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Pk. ProViand 'Gemüse-Filets Schinken Art', 100 g Kürbiskerne, Schnittlauch, Blattpetersilie, 2 EL vegan. Quark (prima: Alpro GO On!), 1,5 TL Dijonsenf, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Olivenöl.

Zubereitung:

Brokkoli in kleine Röschen teilen, in Salzwasser ca. 4 min bissfest kochen, abkühlen lassen; 'Schinkenwürfel' & Kürbiskerne in wenig Öl anrösten; jew. feingewüf. Tomaten & Zwiebel mit 'Quark', Senf, Essig & Öl mischen & Salz, Pfeffer & Kräuter hinzugeben; alles dann unter die Brokkoli-Röschen heben & ca. 30 min ziehen lassen.

Variationen:

Anstelle der Kürbiskerne eignen sich auch Sonnenblumen- oder Pinienkerne oder gehackte Nüsse.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

In angepasst größerer Menge auch als Hauptmahlzeit od. für Feten geeignet (z.B. mit Ciabatta oder untergemischten Pellkartoffeln).

Quellen / Links:

Eigenkreation!

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Wassermelone mit Chili-Honig-Marinade und Cheezly *)

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1/2 kernarme Wassermelone, 1 rote Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Schale von 1/2-1 Bio-Zitrone, 4 EL Agavendicksaft, 2 Zweige Rosmarin, 3-4 EL Weißwein, 300-400 g Cheezly *), 1/2 Bd. Rucola.
Altern. zu Cheezly: 'Philosophen-Tofu' od. selbst eingelegter 'Feta-Tofu' (s. Extra-Rez.).

Zubereitung:

Melone in 2 cm dicke Scheiben schneiden; Schale entfernen & in 3 x 8 cm Rechtecke schneiden. Cheezly würfeln. Für die Marinade Chilischoten entkernen & in sehr feine Würfel schneiden; Knoblauch schälen & entspr. würfeln. Beides in Olivenöl andünsten, aber nicht bräunen. Rosmarinnadeln fein hacken, Zitrone abreiben & beides mit Agavendicksaft zum Knoblauch geben & erwärmen; mit Weißwein ablöschen. Rucola waschen, auf einer Platte verteilen, Melonenstücke darauf legen & den Käse auf der Melone verteilen, dann mit der Marinade übergießen & servieren.

Variationen:

Bemerkungen:

---> *noch auszuprobieren!*

Quellen / Links:

[Wassermelone mit Chili-Honig-Marinade & Feta, KStA-Magazin, 13.07.2016 \(veganisiert\)](#)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Mangochutney (1)

Mayonnaise, Dips, Brotaufstrich, etc.

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Ca. 1/4 Mango (gewürf.), 1/2 rote Zwiebel, ca. 2 cm Ingwerknolle (jew. fein geh.),
1/2 EL Olivenöl, 15 ml weißer Balsamico, 1/2 EL gelbe Senfkörner, 1/2 EL brauner
Zucker, 1/4 TL Tandoori-Gewürzmischung, 1/2 TL Kurkuma, 1/4 TL Zimtpulver, Salz;
gfs. etwas geh. frischer Koriander od. Korianderpulver.

Zubereitung:

Zwiebel & Ingwer im Olivenöl glasig werden lassen / anrösten; dann m. Zucker
bestreuen & karamellisieren lassen; Senfkörner & Mango hinzu & m. Kurkuma,
Tandoori-Gewürz & Salz würzen; mit dem Essig ablöschen, aufkochen und ca. 12 min.
einköcheln lassen.

Variationen:

Man kann auch Rosinen und kleingeschnittene Datteln einmischen!

Bemerkungen:

Uta: 2017

Ergibt die Menge für ein kleines Marmeladenglas. Kühl aufbewahren.

Quellen / Links:

nach: ZDF Küchenschlacht, 01.03.17 / 16.05.17

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Tofu à la Feta Style

Käse-Ersatz

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Für ein mittleres (z.B. Gurken-) Glas: 200 g Naturtofu, 150 ml Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, 1-2 TL Salz, 1 TL Oregano, 1 TL Thymian, 1 TL Rosmarin, 1 Hand voll frisches Basilikum, ca. 3 EL Zitronensaft.

Zubereitung:

In einem verschließbaren Glas 4 EL Olivenöl mit dem Salz vermischen; Oregano, Thymian & Rosmarin hinzugeben, ebenso das gehackte Basilikum; Knoblauchzehen schälen, vierteln & mit dem Zitronensaft hinzugeben. Alles gut vermischen. Tofu in mittl. Würfel schneiden & in das Glas zu der Marinade geben. Mit Olivenöl auffüllen, bis der Tofu komplett bedeckt ist. Damit sich die Gewürze vermischen, Glas gfs. schütteln od. auf den Kopf stellen. 1-2 Tage kühl aufbewahrt ziehen lassen, damit der Tofu den Geschmack der Marinade aufnimmt. (Tipp: NICHT i. Kühlschrank aufbewahren; Öl verfestigt sich gfs.!)

Variationen:

Bemerkungen:

Uli: 2016

Schmeckt sehr lecker, nicht wie Feta, aber eben 'Feta Style'!

Quellen / Links:

www.thinkveganblog.blogspot.de/2015/08/tofu-games-11-wochen-11-koche-11-tofu-03.html

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Champignonrahmsoße

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

3 Schalotten (kleingehackt), ca. 80 g Pflanzenmargarine, 400 g Champignons (in Scheiben geschnitten), 2-3 EL Tomatenmark, 2 EL Mehl, 400 ml Gemüsebrühe, 200 ml Hafer- oder Sojacuisine, 2 EL Sojasoße, 1 EL Provinzenkräuter, Salz, Pfeffer, evtl. 1 Prise Piment.

Zubereitung:

Schalotten in Pflanzenmargarine andünsten; Champignons & Tomatenmark hinzufügen, kurz mitbraten; Mehl darüberstreuen, alles verrühren & m. d. Gemüsebrühe ablöschen; Hafer- oder Sojacuisine, Sojasoße & die Gewürze hinzugeben. Alles 20 min. leicht köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren!

Variationen:

Beilagen 1: Knöpfle (Spätzle), gfs. auch Nudeln, Bratkartoffeln oder Rösti.
Beilagen 2: Sojamedaillons, gewürf. 'Räucherspeck' (R.-Tofu), etc..
Beilagen 3: gedünstetes Gemüse oder frischen Salat dazu servieren.

Bemerkungen:

Uta: 2016

Quellen / Links:

www.boutique-vegan.com; 'Pfannensteaks mit Rahmsoße und Spätzle'

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Knöpfle (Spätzle)_Champignonrahmsoße_Sojamedaillons_01.jpg ---

Sweet Chili Soße

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

2 Knoblauchzehen, 1/2 Chilischote, 1 Stck. Ingwer, 1 TL Kurkuma-Pulver, 100 ml Raps- oder Erdnussöl, 100 g Zucker, 100 ml Essig, 300 ml Wasser, 1-2 TL Maisstärke, etwas Lauch, Möhre & Ananas, Salz, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Zucker mit Essig & Wasser aufkochen; Knoblauch, Ingwer & gfs. fr. Kurkuma schälen, grob kleinschneiden & in ein Gefäß zum Mixen geben; Chilischoten auskratzen & mit dem Rapsöl dazugeben. Erstmal zur Seite stellen. Möhre & Porree in feine Streifen schneiden. In den Topf m. d. Essigwasser geben. Ananas klein schneiden & ebenfalls dazugeben. Nochmal aufkochen lassen. Mit Maisstärke (in kaltem Wasser angerührt) abbinden. Mit Salz & schwarzem Pfeffer würzen. Gewürzpaste aus dem Mixer hinzugeben. Nochmals kurz aufstoßen lassen.

Variationen:

Evtl. Ananassaft & -stücke aus der Dose & evtl. Sojasauce & Agavendicksaft verwenden.

Bemerkungen:

---> *noch auszuprobieren!*

Ergibt ca. 750 ml Soße.

Quellen / Links:

<http://derbiokoch.de/2013/06/sweet-chili-bose>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Tomatensuppe

Suppe

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 kg Tomaten, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1/2 Liter Gemüsebrühe (2 TL gek. Brühe), 1 Prs. Kräutersalz, 1/4 TL Pfeffer, 1/4 TL Garam Masala (!), 1/4 TL getr. Thymian, 3-4 EL Tomatenmark, ca. 10 Blätter Basilikum (gezapft), geh. Blattpetersilie z. Überstreuen, Salz nach Bedarf.
Gfs. einige TL Soja-Quark oder -Joghurt.

Zubereitung:

Tomaten & Zwiebeln klein, Knoblauch sehr fein würfeln; Zwiebeln, Knoblauch & Tomatenmark ca. 3 min. anschwitzen (Knoblauch nicht bräunen!); Tomatenstücke hinzufügen & ebenfalls kurz anschwitzen; Gemüsebrühe & übrige Gewürze hinzufügen & umrühren. Alles ca. 20 min. köcheln lassen, bis die Tomatenstücke weich geworden sind. Mit dem Pürierstab kann man nun die Suppe fein sämig oder gröber herzhaft pürieren. Noch einmal mit Salz & Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen & servieren. Gfs. beim Servieren jew. 1 TL Soja-Quark oder -Joghurt auf die Suppe geben.

Variationen:

Wen die Tomatenhaut (selbst im fein Pürierten) stört, der/die sollte die Tomaten kreuzweise a. d. Unterseite einritzen, dann kurz blanchieren, mit Eiswasser abschrecken und dann vom grünen Stiel aus die Haut abziehen.

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2017

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

vegane-kochrezepte.de (aufgerufen 18.02.2017)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Knusper-Rosenkohl

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Ca. 1 kg geputzten Rosenkohl, 4 EL Sojamehl, Wasser, Gewürze nach Belieben:
z.B. Salz, Paprika, Pfeffer, Muskat; Panko-Paniermehl (Asialaden) od. grobes
Paniermehl, Öl zum Braten.

Zubereitung:

Rosenkohl putzen & die Röschen in Salzwasser vorgaren, abkühlen lassen;
Sojamehl & Wasser als Ei-Ersatz anrühren & die Gewürze untermischen;
Röschen panieren, ein paar Minuten liegen lassen & dann in Öl von allen Seiten
knusprig braten.

Dazu passt gut Frühlingsrollensauce. Auch als Partyhäppchen geeignet.

Variationen:

Verwendet u. a. zum Hauptgericht 'Seitan-Schmortopf, indonesisch ...' (s. Rezepte)

Bemerkungen:

Uta: 2016

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

<http://grasbeisserforum.de/index.php/topic,1361.msg34124.html>

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Garam Masala: Gewürzmischung selbst gemacht

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

3 TL Korianderpulver, 3 TL Kreuzkümmel, 2 TL Pfeffer, 1 TL Cayennepfeffer,
1 TL Gewürznelken, 1 TL Kardamom, 1 TL Zimt.

Zubereitung:

Alles vermischen und in einem Mörser zu Pulver verarbeiten.
Lichtgeschützt aufbewahren.

Variationen:

Bemerkungen:

---> *noch auszuprobieren!*

Quellen / Links:

aus: A. Cavelius, Vegan Detoxfasten, Lünen 2016

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Linsengemüse

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

300 g Berglinsen, 100 g Suppengemüse (Sellerieknolle, Möhre, Lauch), 1 Zwiebel,
1 EL Alsan, 150 ml Rotwein, 600 ml Gemüsebrühe, 1 Kartoffel (mehlig kochend),
2 Zweige Thymian, Pfeffer aus der Mühle, evtl. Chiliflocken, evtl. etwas Essig.

Zubereitung:

Linsen ca. 4 Std. in reichlich Wasser einweichen, dann abschütten;
Suppengemüse putzen & sehr fein würfeln, Zwiebel schälen & fein schneiden;
Topf mit Alsan erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, eingeweichte Linsen
zugeben & mit Rotwein & Brühe auffüllen;
rohe Kartoffel schälen, fein reiben & hinzugeben; alles aufkochen & ca. 30 min.
leicht köcheln lassen, dann Thymian & Suppengemüse zugeben;
noch ca. 15 min. köcheln, dann mit Salz, Pfeffer & evtl. Essig abschmecken.

Variationen:

Beilagen 1: vegane Knöpfe / Spätzle, gfs. auch Bratkartoffeln oder Rösti.
Beilagen 2: Sojamedaillons, gewürf. 'Räucherspeck' (R.-Tofu), etc..

Bemerkungen:

Uta: 2016

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

Linsen mit Spätzle, ARD-Buffer, 3. März 2016 - veganisiert.

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Kartoffelpüree / Kartoffelstampf

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 kg mehl. Kartoffeln, 200 ml Sojamilch, 1/2 TL Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g Alsan.

Zubereitung:

Kartoffeln als Salz- od. Pell-K. garkochen; (gfs. gepellte) K. pressen od. stampfen, Salz, Pfeffer, Muskat, Alsan zufügen, m. e. Holzlöffel kräftig durchschlagen, dabei die Milch hinzu, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

Eigenes Rezept.

Kochen mit Martina und Moritz, WDR, 14. Januar 2017

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Rösti-Variationen (1): Kartoffel-Süßkartoffel; Steckrüben-Kürbis

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

a) 400 g vorwieg. festk. Kartoffeln, 400 g Süßkartoffeln, 1/2 Apfel, 2 EL Mehl (od. Stärke), 3-4 EL Öl zum Anbraten.

b) 300 g Steckrübe, 300 g Hokkaido-Kürbis, 2 EL Mehl (od. Stärke), 1 TL Currypulver, Salz, schwarzer Pfeffer, 3-4 EL Öl zum Anbraten.

Zubereitung:

a) Kartoff. & Süßkartoff. schälen & m. e. Spiralschneider in dünne 'Spaghetti' schneiden; alles m. Mehl vermischt bei mittl. Temperatur ca. 5 min. goldgelb a. d. Unterseite backen; Apfel darüber reiben, salzen & pfeffern, weitere 10 min. garen, wenden & weitere 4 min. backen (je n. Pfannengröße in mehreren Portionen); auf Küchentrepp abtropfen lassen.

b) Steckrübe schälen, Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen & vierteln; alles grob raspeln & mit Curry, Stärke, Salz, Pfeffer vermischen. Etwa 5 min. ruhen lassen; dann bei mittl. Hitze in e. Pfanne ca. 15 min. rösten, wenden & weitere 4 min. backen (je n. Pfannengröße in mehreren Portionen); auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Variationen:

Statt 'Kartoffel-Süßkartoffel' klappt auch gut 'Kartoffel-Möhre', ist ebenfalls eher 'süß'. Steckrübe besser 'jung' (klein / mittelgroß); Steckrüben haben viel Traubenzucker. Evtl. mit etwas Orangenschalen-Abrieb experimentieren?

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Mengenangaben jeweils für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

nach: ZDF Küchenschlacht, 13.01.17 (J. Lafer)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Rösti-Variationen (2): Kartoffel-Steckrüben

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

600 g Steckrüben, 400 g mehligkoch. Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Bd. Schnittlauch,
2 EL Mehl (od. Stärke), Salz, Rübensirup, Muskat, Rapsöl z. Anbraten.

Zubereitung:

Steckrüben & Kartoff. schälen & grob reiben, zum Abtropfen 5 min. stehen lassen;
Zwiebel & Schnittlauch fein hacken; Steckrübenmasse ausdrücken & mit Mehl,
Zwiebel, Schnittlauch, Salz, Rübensirup & Muskat vermischen. Rapsöl in Pfanne
erhitzen; kleine Rösti formen, goldgelb braten, dann auf Küchentrepp abtropfen lassen &
im Backofen auf Backpapier bei 150 °C ca. 15 min. garen.

Variationen:

[Alternativ zum Backofen: weiter bei mittl. Hitze in der Pfanne garen.]

Steckrübe besser 'jung' (klein / mittelgroß); Steckrüben haben viel Traubenzucker.
Evtl. mit etwas Orangenschalen-Abrieb experimentieren?

Bemerkungen:

---> *noch auszuprobieren!*

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

[NDR Visite, 04.10.16 \(www.ndr.de/kochen\)](http://www.ndr.de/kochen)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Tofu-Ecken gebraten, mit süß-saurer, scharfer Soße**Fleisch-Ersatz**

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

400 g Naturtofu, ca. 3 EL Zucker, 60 ml dunkle Sojasoße, 1-2 EL Zitronensaft, ca. 1 TL Chilipulver (mehr / weniger nach Gusto), ca. 3 cm Ingwerknolle, 2 Knoblauchzehen, Öl z. Braten, 1 EL Stärke, 3 EL Wasser, 1-2 Frühlingszwiebeln (od. Schalotten) in feine Ringe geschnitten zum Garnieren.

Zubereitung:

Ingwer & Knoblauch schälen, jew. in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in feine Ringe; Tofu m. Küchenkrepp gut abtrocknen & in dünne Dreiecke schneiden; Sojasoße, Zucker, Zitronensaft & Chilipulver mischen, bis sich der Zucker möglichst gelöst hat. Stärke & Wasser verrühren. Tofu auf mittl. Hitze goldbraun anbraten, Ingwer hinzu & kurz darauf Knoblauch. Tofu-Ecken herausnehmen, Sojameschung zu Ingwer & Knoblauch geben & alles gut durchrühren; angerührte Stärke hinzu & kurz aufkochen lassen; Tofu -Ecken dann in der Soße kurz durchziehen lassen / erwärmen. Beim Anrichten mit den Frühlingszwiebel- / Schalottenringen garnieren.

Variationen:

Wir haben die Tofu-Ecken gegessen mit asiatischen Bratnudeln (TK) unterschiedlicher Würzung; es musste mal schnell gehen!
Aber natürlich sind viele andere frische Gemüse & Beilagen denkbar!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Mengenangaben für ca. 4 Personen. Sehr lecker durch den Kontrast von Säure, Süße & Schärfe!

[Einfach & schnell zubereitet, tolle Konsistenz, hervorragend fürs Buffet, auch kalt serviert (lt. Quelle).]

Quellen / Links:

Marinierte Tofu Ecken: www.mehr-als-rohkost.de (hier auch Bild-Quelle)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Gebrat. marinierte Tofuecken_chin.Bratnudeln_02a.jpg](#)

[Gebrat. marinierte](#)

[Tofuecken_chin.Bratnudeln_01.jpg](#)

Polenta, gebraten

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

Ca. 1 l Gemüsebrühe (2 geh. TL gek. Brühe), 250 g Instant-Polenta, Öl z. Braten, evtl. Chiliflocken, evtl. 1 EL geh. Blatt Petersilie zum Überstreuen.

Zubereitung:

Brühe kurz aufkochen, dann auf kl. Hitze unter ständigem Rühren Polenta nach & nach hinzugeben, anschl. ca. 10 min. köcheln lassen; 2-3 cm dick auf Backblech od. Brett ausstreichen, fest werden lassen (ca. 15 min.), danach in Blöcken goldbraun braten.

Variationen:

Evtl. frisch geriebene Muskatnuss in die Polentamasse geben.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

Eigenes Rezept.

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

[Polenta_gebrat.Champignons_01.jpg](#)

[Polenta Quiche_Pilze_01.jpg](#)

Pilzgemüse

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

30 g getrocknete Steinpilze, 250 g Austernpilze, 250 g Champignons,
500 ml Wasser, 1 gr. Zwiebel, ca. 250 ml Sojasahne, 50 ml trockener Weißwein,
1 Zw. Blattpetersilie, vega. Butter (Alsan), Salz, Pfeffer, evtl. Chiliflocken.

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln; getrockn. Steinpilze ca. 30 min. in Wasser einweichen.
Pilze putzen (nicht waschen!) & in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Steinpilze &
Champignons in e. Pfanne für etwa 5 min. andünsten, so dass die Pilze noch Biss
haben. Steinpilzfond hinzugeben & einkochen lassen. Weißwein & Sahne bei mittlerer
Hitze unterrühren, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Abschmecken mit Salz,
Pfeffer, evtl. Chili. Petersilie klein hacken & überstreuen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Mengenangaben für ca. 4 Personen.

Quellen / Links:

nach: ZDF Küchenschlacht "Semmelknödel mit Pilzgemüse ..." vom 29.05.2017

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Salatsoße (Joghurt-Basis): 'Senf & Orangenabrieb ...' oder 'French-Cocktail ...'

Salatsoße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

- 1) 1 Zitrone (Saft), 1/2 fein geschn. Zwiebel, 1 Pk. Orangengranulat, 1 B. Soja-Naturjoghurt (125 g), 2 EL süßer Senf, Olivenöl, Salz, Pfeffer, frische Kräuter.
2) 1/2 fein geschn. Zwiebel, 1/2 TL Dill (mögl. frisch, andernfalls getrockn.), 1 B. Soja-Naturjoghurt (125 g), 2-3 EL Tomatenketchup, Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, frische Kräuter.

Zubereitung:

Jeweils alle Zutaten gut mischen und abschmecken.

Variationen:

Z. B. zu Grüne-Bohnen-Salat oder Blattsalaten.

Bemerkungen:

Uta: Spanien 2017

Tipp: Fein gehackte, (ohne Fett!) angeröstete Nüsse aller Art 'gehen fast immer' als Zugabe!

Quellen / Links:

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Gewürzketchup (1): Currywurst-Sauce

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 Zitrone (2 EL Saft davon), 5 EL Apfelmus, ca. 350 ml Ketchup, 400 ml Cola,
2 EL Worcestershiresauce, 2-3 TL Tandoripaste, 2 EL Currypulver,
Salz, evtl. Schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Cola in einen Topf geben & bei starker Hitze einkochen, bis noch etwa 1/4 Flüssigkeit übrig ist. Zitrone auspressen & Saft auffangen. Apfelmus unterrühren & Ketchup zugeben. Currypulver, Worcestershiresauce, Zitronensaft & Tandoripaste zugeben & vermengen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Variationen:

Serviert zu vega. "Bratwurst" (Fa. Rasting [echt gut] od. Fa. Like Meat ...) mit Pommes & "Farmersalat" (s. Extra-Rezepte).

Bemerkungen:

Uta: Spanien 2017

Mengenangaben für ca. 4 Portionen.

Lecker, lecker!

Quellen / Links:

nach: ZDF Küchenschlacht, 28.08.2017, "Currywurst de luxe ..."

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Gewürzketchup (2)

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 Ananasscheibe (aus d. Dose), 100 ml Ananassaft, 200 ml Cola, 2 EL Tomatenmark,
4 EL passierte Tomaten, 2 TL Agavendicksaft, 2 EL dunkler Balsamicoessig,
2 TL Currypulver, 2 TL Edelsüßpaprikapulver, 2 Msp. Cayennepfeffer.

Zubereitung:

Cola & Ananassaft in e. Topf erhitzen & einreduzieren lassen; mit Curry, Paprika & Cayennepfeffer würzen; Ananas klein würfeln & mit Tomatenmark, Balsamico, Agavendicksaft & den Tomaten in den Topf geben; ca. 10 min. weiterköcheln lassen. Dann alles fein pürieren.

Variationen:

Bemerkungen:

---> *noch auszuprobieren!*

Mengenangaben für ca. 4 Portionen.

Quellen / Links:

nach: ZDF Küchenschlacht, 30.10.2017

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Farmersalat

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

2 Möhren, 1 Zitrone (2 TL Saft), 2 Äpfel, ca. 100 g Knollensellerie,
ca. 100 g (Soja-) Natur-Joghurt, 2 Zw. Blatt-Petersilie, Salz, Schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Petersilienblättchen klein schneiden, Möhren & Sellerie schälen & raspeln. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden; Zitrone auspressen & Saft auffangen. Joghurt & Zitronensaft verrühren, mit Salz & Pfeffer würzen. Möhren, Sellerie & Joghurtcreme vermengen; gfs. nochmals abschmecken.

Variationen:

Serviert zu "Bratwurst" (Like Meat od. ...) mit Pommes & "Currywurst-Sauce" (s. Extra-Rezepte).

Bemerkungen:

---> *noch auszuprobieren!*

Mengenangaben für ca. 4 Portionen.

...

Quellen / Links:

nach: ZDF Küchenschlacht, 28.08.2017, "Currywurst de luxe ..."

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Waldorfsalat

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

- a) Dressing: 3-4 EL heller Balsamico, 1 TL Senf, 100 ml Orangensaft, 60 ml Rapsöl, 20 ml Walnussöl, 1 TL Zucker, 1-2 Orangen, 2 Msp. Cayennepfeffer, Salz, Schwarzer Pfeffer; 4 EL vega. Mayonnaise (s. Extra-Rezept).
b) Salat: 1/2 Sellerie, 2 St. Staudensellerie, 4-6 säuerl. Äpfel, 100 g Walnuskerne, 3-4 EL Zucker, Salz, Schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

- a): Essig, Senf & Orangensaft mit Salz & Zucker verrühren, dann Öle unterrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Mayonnaise unterarbeiten & m. d. Gewürzen abschmecken. Ca. 2 TL Orangenschalenabrieb unterrühren.
b): Zucker in e. Pfanne karamellisieren & Nüsse darin wenden; anschl. herausnehmen & grob hacken. Sellerie schälen & fein raspeln; Äpfel v. Kerngehäuse befreien & grob raspeln; Staudensellerie säubern & in feine Scheiben schneiden. Alles mit den geh. Nüssen & dem Dressing vermengen; mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Variationen:

Falls keine ungespr. Orangen vorhanden: Orangengranulat ('Orange Back') verwenden.

...

...

Bemerkungen:

---> *noch auszuprobieren!*

Mengenangaben für ca. 4 Portionen.

Quellen / Links:

nach: ZDF Küchenschlacht, 30.10.2017

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Ketchup-Varianten (selbstgemacht; mit wenig "Zucker")

Soße

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

a): Selbstgemachtes Ketchup: 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 EL Essig, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Senf, Paprikapulver, Salz.

b): Curry-Ketchup: 2 Schalotten, ca. 8 EL Tomatenmark, ca. 8 EL Aprikosenmarmelade, je 2 EL Curry- & Paprikapulver, 180 ml Gemüsebrühe, 4 EL vega. Butter, Salz.

Zubereitung:

a): Tomaten & Zwiebel grob schneiden & in e. Topf geben; die übrigen Zutaten hinzu; Wasser hinzu & kurz aufkochen, dann pürieren.

b): Schalotten abziehen, sehr fein hacken, in e. Pfanne glasig anbraten & mit Curry, Paprika & Salz bestreuen; Tomatenmark hinzu & mit d. Brühe einkochen lassen; mit Aprikosenmarmelade abschmecken.

Variationen:

zu b): evtl. mit gehackt. Kerbel überstreuen.

Bemerkungen:

---> *noch auszuprobieren!*

Mengenangaben für ca. 4 Portionen.

Quellen / Links:

a) nach: *"Viel fuer wenig. Schluss mit dem Einkaufschaos" Der Vorkoster. ARD 29.09.2017*

b) nach: *ZDF Küchenschlacht, 30.11.2017*

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Mangochutney (2)

Mayonnaise, Dips, Brotaufstrich, etc.

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 kg frische, reife Mango (Fruchtfleisch), 4 EL Salz, 600 ml Wasser, 450 g Zucker, 450 ml Essig, 2 TL Ingwer (fein gehackt), 2 gr. Knoblauchzehen (zerdrückt), 1-2 TL Chilipulver, 2 Stangen Zimt, 75 g Rosinen, 100 g Datteln (halb. od. geviertelt).

Zubereitung:

Mangos halbieren & Kerne entfernen; Fruchtfleisch würfeln, aus der Schale herausdrücken & mit Salz & Wasser in eine große Schüssel geben; über Nacht ruhen lassen. Anschl. Flüssigkeit abgießen & Mangos beiseite stellen.

Zucker & Essig bei mittl. Hitze unter fortl. Rühren z. Kochen bringen. Mangos nach und nach in die Essig-Zucker-Mischung einrühren. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Zimtstangen, Rosinen, Datteln einrühren & alles wieder z. Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Hitze reduzieren & ca. 1 Std. köcheln lassen (eindicken); Zimtstangen herausnehmen. Chutney heiß in Gläser füllen & dicht verschließen.

Variationen:

Rosinen & Datteln sind wichtig!

Kühl aufbewahren.

Bemerkungen:

Uta: BGL 2016

ergibt ca. 3 mittl. Marmeladen-Gläser;

es können gfs. auch kleinere Portionen (für Saucen) eingefroren werden.

Quellen / Links:

Rezept von chefkoch.de (n-te)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Tomaten-Chutney

Mayonnaise, Dips, Brotaufstrich, etc.

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

1 kg gewürf. Tomaten (fertig abgezogen, ohne Strunk, aber mit Kernen), 500 g Rohrzucker od. Gelierzucker 1:1 (bei Rohrzucker evtl. 1 TL Apfelpektin dazu; wird fester), 300 ml Apfelessig, ca. 100 ml Zitronensaft (gfs. etwas Zitronenabrieb), 1 Zwiebel (gewürf.), Olivenöl z. Anrösten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Staudensellerie (jew. sehr fein geschn.), 1 EL getrockn. Basilikum, 1 TL Chiliflocken, 1 TL Salz.

Zubereitung:

Zwiebelwürfel mit d. Staudensellerie in etwas Olivenöl anrösten & mit dem Apfelessig ablöschen. Sofort von der heißen Kochstelle nehmen.
Rohrzucker-Variante: Rohrzucker mit dem Apfelpektin vermischen & in den Topf geben.
Gelierzucker-Variante: Gelierzucker in den Topf geben.
Alle weiteren Zutaten dazugeben und alles gut miteinander vermischen.
Langsam zum Kochen bringen und etwa 3 min. leicht köcheln lassen.
In sterilisierte Gläser füllen, Deckel drauf und kurz auf den Kopf stellen.
Ist 10-12 Monate haltbar.

Variationen:

Ein Stückchen Zucchini passt auch zum Tomatenchutney; ebenso ein gewürfelter Apfel, eine Birne oder Ananas; Würzung gfs. variieren.

Bemerkungen:

ausprobieren!

Tipp zum Häuten der Tomaten: An der unteren Seite einritzen, kurz mit kochend heißem Wasser übergießen & kalt abschrecken. Dann lässt sich die Haut prima abziehen.

Quellen / Links:

WDR, daheim + unterwegs, 08.08.2016 (Tomaten-Chutney)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Avocado-Salsa

Mayonnaise, Dips, Brotaufstrich, etc.

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

2-3 reife Avocado, 2-3 rote Zwiebeln, 2-3 kl. Tomaten, 3 EL Limettensaft,
1/2 TL geröst. Koriandersamen, 1/2 TL Zucker, Salz, Schwarzer Pfeffer.

Zubereitung:

Avocado-Fruchtfleisch & Tomaten fein würfeln; Zwiebeln & Koriander fein hacken.
Alles vermengen, mit Limettensaft beträufeln & mit Zucker, Salz, Pfeffer
kräftig würzen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2018

Mengenangaben für ca. 3-4 Portionen.

Quellen / Links:

veganisiert: nach ZDF Küchenschlacht, 20.02.2018

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Kartoffel-Klößchen ('Gnocchi')

Beilagen (Klöße, Reis, etc.)

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

600 g gekochte Kartoffeln, 150 g Mehl, 150 g Hartweizengrieß, 2 EL geh. Kräuter (Blattpeters., Schnittl., etc.), 4 Bl. Basilikum, 1 EL Olivenöl (od. entspr. Alsan), Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Kartoffeln (geschält, gekocht) pürrieren od. stampfen; Mehl & Grieß untermengen; mit Pfeffer & Salz würzen, Kräuter unterheben; 10 min. quellen lassen.
Auf mehlierter Arbeitsfläche Stangen rollen, Klößchen abschneiden; in sprudelndem Salzwasser ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen.
Klößchen aus d. Wasser nehmen & abtropfen lassen; in heißem Olivenöl (Alsan) anschwemmen; danach mit beliebiger Beilage anrichten.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2018

Mengenangaben für ca. 3-4 Portionen.

Vgl. Süßkartoffel-Tomaten-Klößchen auf Lauchbett mit Sojasalami (Hauptgerichte)

Quellen / Links:

nach: ZDF, Volle Kanne, 11.01.2018, Süßkartoffel-Tomatenklößchen auf Lauchbett ...

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!

Radicchio-Fenchel-Salat mit gerösteten Walnüssen

Salat

(Portionen s. gfs. unter Bemerkungen)

Zutaten:

250 g Radicchio (mittl. Kopf), 2 Fenchelknollen, 2 Orangen, ca. 150 g Walnusskerne, 1/2 Bd. Blatt-Petersilie, 1 EL Agavendicksaft, 2 TL Dijon-Senf, Balsamico (hell) oder Obstessig, Olivenöl, 1 EL Zucker, Salz.

Zubereitung:

Walnüsse (evtl. leicht zerkleinern) in einer Pfanne mit Öl & Zucker rösten. Radicchio & Fenchel säubern & kleinschneiden. Fenchel in der Pfanne mit den Walnüssen braten, salzen. Orangen schälen & Filets herausschneiden. Aus Agavendicksaft, Senf, Essig, Olivenöl & Salz eine Vinaigrette herstellen. Petersilie feinhacken. Radicchio & Fenchel mit den Walnüssen & der Vinaigrette mischen; Petersilie überstreuen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: BGL 2018

Schmeckt auch 'lauwarm' sehr lecker.

Quellen / Links:

[ZDF Küchenschlacht, 07.02.20128, Radicchio-Fenchel-Salat & geröstete Walnüsse](#)

In dieser Liste gibt's keine Bilder - sorry!
