



The Vegan Brunch

Cookbook

1

KALTE HERZHAFTE SPEISEN

Hummus	3
Babaganush	4
Bohnendip	5
Couscous Salat	6
Grüner saisonaler Feldsalat	7

2

KALTE SÜSSE SPEISEN

Birscher Müsli	8
Overnight Coffee Oats	9
Granola	10
Tofu Schoko Mousse	11
Carrot Cake	12
Zitronen Muffins	13

3

WARME HERZHAFTE SPEISEN

Vegane Lauchquiche	14
Mini Quiches	15
Mini Burger Patties	16
Räuscher Tofu Bacon	17
Veganes Rührei	18
Vegane Pizzaschnecken	19

4

WARME SÜSSE SPEISEN

Vegane Pancakes	20
Veganer Apfel Crumble	21

HUMMUS

ZUTATEN:

- 270 g Kichererbsen (aus dem Glas oder der Dose)
- 2 Zehe(n) Knoblauch
- 0.5 Zitronen (Saft)
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Tahini
- 0.5 TL Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

REZEPT:

1. Seihe die Kichererbsen ab und heben das Wasser auf, danach lass sie kurz abtrocknen.
2. Schneide den Knoblauch klein oder presse ihn mit einer Knoblauchpresse.
3. Gib ihn zu den Kichererbsen und alle weiteren Zutaten hinzu.
4. Püriere den Dip so lange, bis du eine cremige Masse ohne Klumpen erhältst.
5. Falls die Konsistenz zu dick ist, gib einfach noch etwas Zitronensaft oder Wasser hinzu.

Optional: Dekoriere den Hummus mit frischer Petersilie, Olivenöl und Paprikapulver.

3 - 4 PORTIONEN



BABAGANUSH



ZUTATEN

- 2 mittelgroße Auberginen
- 2 EL Olivenöl Extra Nativ
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Tahin/Sesampaste
- 1/2 Zitrone mittelgroß
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1/2-1 TL Salz
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- 1/3 Bund Petersilie
- 3 EL Sesamkerne
- 1 Prise Chili-Flakes optional

3 - 4 PORTIONEN

REZEPT

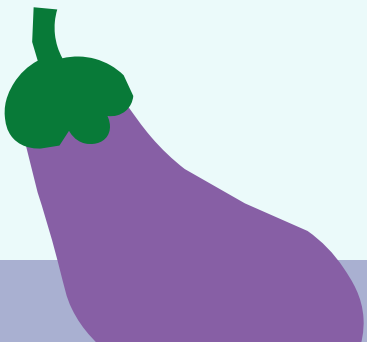
1. Den Ofen auf Maximum vorheizen. Auberginen von allen Seiten mit einer Gabel einstechen. Auf ein Backblech legen und bei 250 Grad Umluft für ca. 40-45 Minuten garen/grillen bis die Schalen runzelig/schwarz werden. Nach ca. 20 Minuten umdrehen.

2. Backblech mit den Auberginen aus dem Ofen holen und für 10 Minuten abkühlen lassen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale entnehmen. Am besten direkt in den Mixbehälter geben.

3. Knoblauch-Zehe schälen und zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone, Tahin, Kreuzkümmel, Salz, Oliven- und Sesamöl in den Mixbehälter geben. Anschließend auf höchster Stufe für ca. 30 Sekunden pürieren.

4. Die Sesamkörner kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Achtung, das geht ziemlich schnell! Daher am besten dabei stehen bleiben. Anschließend den Granatapfel entkernen, Petersilie waschen und die Blättchen für das Topping zupfen.

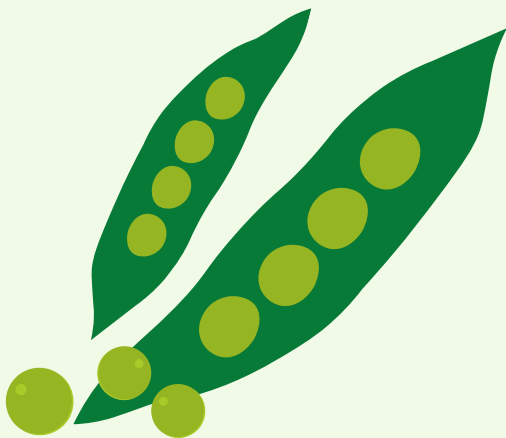
5. Baba Ganoush auf mehrere Teller oder einen großen Teller verteilen und mit Granatapfelkernen, Petersilie und Sesamkernen toppen. Abschließend noch mit einem Schuss Olivenöl garnieren. Wer es etwas schärfer mag, gibt noch ein paar Chili-Flakes darüber.



BOHNENDIP

ZUTATEN

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- ggf. Chili- und Paprikapulver



3 - 4 PORTIONEN


REZEPT

1. Gib die Kidneybohnen in ein Sieb, lass sie abtropfen und wasche sie gründlich.
2. Erhitze dann das Öl in einem Topf oder einer Pfanne und dünste die Zwiebeln und den Knoblauch darin an. Füge dann die Kidneybohnen und das Tomatenmark hinzu.
3. Würze mit Salz und Pfeffer und nach Belieben auch mit Chili- und Paprikapulver.
4. Lass das Ganze auf mittlerer Hitze für etwa 30 bis 40 Minuten köcheln. Bei Bedarf kannst du noch etwas Wasser nachgießen. Wenn die Masse zu einem dickflüssigen Brei geworden ist, ist die Bohnenpaste fertig.

COUSCOUS SALAT



REZEPT

1. Wasche und/oder schäle das Gemüse. Schneide die Zwiebeln in Spalten, den Rosenkohl und die Möhren in mundgerchte Stücke.
 2. Vermenge das Gemüse mit dem Öl und Salz und Pfeffer.
 3. Gib das Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier (oder einem nachhaltigeren Backpapier-Ersatz) und röste es bei 200 Grad im Backofen, bis es gar, aber nicht zu weich ist. Das kann je nach Dicke der von dir geschnittenen Gemüsestücke unterschiedlich lange dauern. Teste nach circa 20 Minuten mit einer Gabel, ob du bereits leicht in das Gemüse stechen kannst. Wenn nicht, röste das Gemüse weitere fünf Minuten.
 4. Bereite in der Zwischenzeit den Couscous nach Anleitung zu mit kochender Gemüsebrühe.
 5. Vermenge alle Zutaten für das Dressing (Tahin, Apfeldicksaft, Essig, Senf) und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.
 6. Vermische das geröstete Gemüse mit dem gegarten Couscous und gebe das Dressing hinzu.
- 

ZUTATEN

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Möhren
- 200 g Rosenkohl
- 1 orange
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Couscous
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 EL Tahin
- 1 EL Apfeldicksaft / Agavendicksaft / Ahornsirup
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

3-4 PORTIONEN

GRÜNER SAISONALER FELDSALAT



REZEPT

1. Die Linsen kräftig spülen und mit 350 - 370 ml Wasser und einer Prise Meersalz in einem Topf erhitzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Roten Linsen ganz sachte bei leicht gekipptem Deckel max. 8-10 Minuten köcheln lassen. Danach die Linsen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Wichtig: Die Linsen sollen nicht zu weich werden, daher nur kurz kochen und abschrecken.

2. Schalotten und Staudensellerie putzen & fein würfeln, eine Hand voll Petersilie klein hacken und 50 g Feldsalat gut waschen.

3. Für die Vinaigrette 4-5 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 1 TL Apfeldicksaft, 1 TL scharfen Senf sowie ein Prise Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren.

4. Den Apfel entkernen und würfeln. Tipp: Den Apfel erst ganz zum Schluss schneiden, kurz bevor alle Zutaten vermischt werden, sonst oxidieren die Apfelscheiben/-stücke und werden braun.

5. Die gekochten und abgekühlten Linsen mit den Schalotten-, Sellerie- und Apfelstückchen vermischen. Die Petersilie unterheben und die Vinaigrette über die Linsen gießen. Alles gut miteinander vermischen. Salat mit Apfelessig und Salz abschmecken. Den Feldsalat vorsichtig unterheben und den Salat mit Apfelscheiben garniert servieren.

ZUTATEN

- 200 g Rote Linsen
- 2 kleine Schalotten
- 60 g Staudensellerie
- 50 g Feldsalat
- 4-5 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Apfeldicksaft
- 1 TL scharfer Senf
- Pfeffer, Meersalz
- Petersilie
- 140 g Apfel

3-4 PORTIONEN

BIRSCHER MÜSLI

REZEPT

1. Die Äpfel waschen, entkernen und mit einer Reibe zerkleinern. Die Schale kannst du mit reiben, dort befinden sich die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe. Wer sie aber nicht mag, kann die Äpfel auch schälen und dann reiben.
2. Die geriebenen Äpfel mit den Haferflocken, Hafermilch, Rosinen, Mandeln und Zucker (kann man auch weg lassen) in eine Schüssel geben und zu einem Brei verrühren.
3. Die Schüssel abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Wenn das Bircher-Müsli nach dem Quellen zu fest oder zu dünn ist, kannst du einfach noch Hafermilch bzw. Haferflocken hinzugeben um die perfekte Konsistenz zu erreichen.
4. Das Bircher-Müsli kann individuell mit frischem Obst kombiniert und dann serviert werden.

Alternativen: Statt Haferflocken eignen sich auch Dinkel- oder Roggenflocken sehr gut. Wer keine Rosinen mag, kann sie durch Trockenpflaumen, getrocknete Aprikosen, Datteln, Kirschen oder Beeren ersetzen.

Statt der Mandeln kann man auch Haselnüsse, Walnüsse, Macadamias, Cashewkerne und viele andere Nüsse und Samen verwenden.

Und anstelle der Äpfel gehen auch Birnen (zum Reiben nimmst du am besten sehr feste) oder sogar Pfirsiche (die werden natürlich nicht gerieben), je nach saison.

ZUTATEN

- 250 g Haferflocken
- 350 ml Hafermilch
- 50 g Rosinen
- 50 g gehackte Mandeln
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 mittelgroße Äpfel



+4 PORTIONEN

OVERNIGHT COFFEE OATS

REZEPT

1. Mache Cold-Brew Kaffee oder wenn du dafür nicht genügend Zeit hast, kannst du auch einfach normalen Kaffee kochen und ihn abkühlen lassen.

2. Vermische die Haferflocken, die Chiasamen oder Leinsamen, die Pflanzenmilch, den Kaffee und optional den Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel deiner Wahl) und rühre alles gut um.

3. Gib die Mischung in ein Schraubglas oder einen anderen verschließbaren Behälter.

4. Stelle deine Overnight Oats über Nacht in den Kühlschrank, damit sie quellen können. 5. Am nächsten Morgen sind sie dann bereit zum Essen!

ZUTATEN

- 80 Haferflocken
- 2 EL Chiasamen oder Leinsamen
- 160 ml pflanzliche Milch
- 80 ml (Cold-Brew-)Kaffee
- 1 TL Ahornsirup/ Agavendicksaft



1-2 PORTIONEN

GRANOLA

REZEPT

1. Heize den Ofen auf 180 Grad vor bereite dein Backblech vor indem du es mit Backpapier oder der Backpapier-Alternative auslegst.

2. Mische alle Zutaten in einer Schüssel zusammen und füge zuletzt, das Öl hinzu.

3. Verteile deine Mischung nun gleichmäßig auf deinem Backblech und backe das Granola etwa acht Minuten im Backofen. Vergiss nicht das Granola mindestens einmal komplett zu wenden, damit alle Seiten gleichmäßig gebacken werden.

4. Ist das Granola gold-braun, kannst du es aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Sollte es noch zu hell aussehen, lass es noch circa zwei bis drei Minuten länger im Backofen.

Zum Schluss: Zimt und Kokoschips verleihen dem Granola ein besonderes Aroma.

Das Öl kannst du optional durch ein Nussmus deiner Wahl ersetzen, das du direkt mit den anderen Zutaten vermengst.

Für mehr Crunch kannst du gepufftes Getreide oder Getreide-Flakes untermischen.

Wenn das Granola abgekühlt ist, kannst du getrocknete Früchte oder für eine Schoko-Version gehackte Schokolade oder Kakaonibs hinzufügen.

ZUTATEN

- 2 TL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 100 g Haferflocken
- 80 g Nüsse, gehackt oder ganz (z.B. Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln)
- 50 g Kerne/Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Chiasamen oder Sesam)



2-3 PORTIONEN

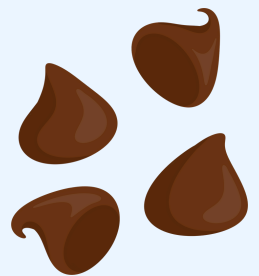
TOFU SCHOKO MOUSSE

REZEPT

1. Seidentofu mit einem Stabmixer für eine Minute pürieren
2. Die Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.
3. In eine Schüssel, gebe zuerst einen Löffel flüssige Schokolade, dann einen dicken Löffel des Seidentofu, dann wieder einen Löffel Schokolade, einen Löffel Tofu usw. Vermische so die Schokolade und den Tofu vorsichtig.
4. Schlage die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker auf und hebe sie unter die Tofu-Schokomischung.
5. Nun muss die Masse für idealerweise, mehrere Stunden kalt gestellt werden.

ZUTATEN

- 1 Packung Seidentofu (150g)
- 2 Tafeln Zartbitterschokolade (300g)
- 250ml vegane Schlagsahne
- ½ Päckchen Vanillezucker



+ - 3 PORTIONEN

CARROT CAKE

REZEPT

1. Schäle die Möhren und rasple sie anschließend. Alternativ kannst du sie mit einem Multizerkleinerer kleinhacken.
2. Erhitze den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze.
3. Vermenge Möhren, Mehl, Zucker, Backpulver, Zimt, Haferflocken und Nüsse in einer Schüssel.
4. Füge Öl und Apfelmus hinzu. Vermenge alles zu einem festen Teig und fülle diesen in eine gefettete Backform.
5. Backe den veganen Karottenkuchen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze etwa 55 Minuten lang. Reduziere die Ofenwärme nach 30 Minuten auf 180 Grad Ober-/Unterhitze. Stich mit einem Holzstäbchen in den Kuchen. Bleibt Teig am Stäbchen kleben, ist der Kuchen noch nicht fertig und muss noch ein paar Minuten Unterbeobachtung weiter backen.
6. Lass den veganen Karottenkuchen auskühlen und nimm ihn aus der Form.

ZUTATEN

- 400 g Karotten
- 300 g Dinkelmehl
- 180 g Zucker
- 1 Packung(en) Backpulver
- 1 TL Zimt
- 100 g Haferflocken
- 75 g gehackte Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse
- 100 ml Pflanzenöl
- 160 g ungezuckertes Apfelmus

10-12 PORTIONEN

ZITRONEN MUFFINS



REZEPT:

1. Wasche die Zitrone gründlich unter heißem Wasser damit du die Schale vorsichtig abreiben und in einen Messbecher füllen kannst. Achte darauf, dass keine weiße Schale dabei ist, denn diese schmeckt bitter.

2. Presse den Zitronensaft aus und fülle 3 EL in eine separate Schüssel. Den restlichen Saft gibst du in den Messbecher zu der Zitronenschale.

3. Füge nun das Apfelmus hinzu und vermische alles zu einer glatten Masse.

4. Gib das Mehl, das Backpulver und den Zucker in eine separate große Rührschüssel und vermische alles mit einem Löffel.

6. Lass die vegane Margarine im Wasserbad schmelzen und gib sie ebenfalls in die Rührschüssel. Rühre die geschmolzene Margarine gemeinsam mit der Zitronenmasse aus dem Messbecher unter die trockenen Zutaten.

7. Verteile den Teig gleichmäßig auf die zwölf Mulden in der Muffin-Backform. Zum Auskleiden kannst du wiederverwendbare Förmchen verwenden oder fette das Blech gut ein. Backe die Zitronenmuffins bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für etwa 25 bis 35 Minuten. Lass sie anschließend vollständig abkühlen.

8. Für die Glasur vermische die verbliebenen 3 EL Zitronensaft mit dem Puderzucker zu einer klebrigen Masse, dann kannst du die abgekühlten Muffins gleichmäßig damit bestreichen.

ZUTATEN:

- ½ Bio-Zitrone
- 60g ungesüßtes Apfelmus
- 125 g Mehl
- ½ Packung(en) Backpulver
- 60 g Zucker
- 75 g vegane Margarine
- 40 g Puderzucker

12 PORTIONEN



VEGANE LAUCHQUICHE

REZEPT

1. Siebe das Mehl in eine Schüssel, gib das Salz und die Margarine in Flöckchen dazu und verknete es so dass ein krümeliger Teig entsteht.

2. Gib Wasser hinzu und verknete die Mischung zügig bis du einen glatten Teig hast und forme ihn zu einer Kugel die in den Kühlschrank kommt.

3. Putze die Lauchstangen und schneide sie in dünne Ringe. Danach brätst du ihn in etwas Öl in einer Pfanne an. Sobald der Lauch zusammen gefallen ist, kannst du das Kräutersalz dazu geben.

4. Brate den gewürzten Lauch, bis er ein wenig Farbe annimmt. Rühre dabei immer wieder um, damit er nicht anbrennt.

5. Für den Guss, püriere den Seidentofu mit einem Stabmixer zusammen mit der Sahne, dem Senf, dem Kräutersalz sowie den Hefeflocken (optional) bis es eine glatten Masse ergibt.

6. Würze den Guss mit Kurkuma, für die gelbliche Farbe, als auch Knoblauchpulver und weiteren Gewürzen jeh nach Geschmack.

7. Befette die Quiche-Form mit etwas Öl, damit der Teig beim herausnehmen nicht anklebt. Gib etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und rolle den Quiche-Teig aus bevor du die Form damit auskleidest. Ziehe die Ränder dabei hoch, damit deine Lauchmasse und der Guss nachher nicht auslaufen.

9. Nun verteile den gebratenen Lauch auf dem Teig und gib den Guss gleichmäßig darüber. Backe die Lauchquiche bei 180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze für rund 80 Minuten goldbraun.

ZUTATEN

- 100g Dinkelmehl
- 100 g Vollkornmehl
- 0.5 TL Salz
- 115 g vegane Margarine
- 3-5 EL kaltes Wasser
- 500 g Lauch
- 3 EL Öl
- 0.5 TL Kräutersalz
- 400 Gramm Seidentofu
- Evtl. Hefeflocken
- 1 EL Senf
- 150 ml Vegane Sahne
- 2 Prise(n) Kräutersalz
- Gewürze: Kurkuma (für die Farbe), Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Räucherpaprika



MINI QUICHES

ZUTATEN

- 2 EL Margarine
- 1 Rolle Veganen Blätterteig (270 g)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 250 g Champignons
- 150 g frischer Spinat
- 6 Cherrytomaten
- 4 EL Soja Rahm
- 4 EL veganer Reibekäse
- Salz und Pfeffer

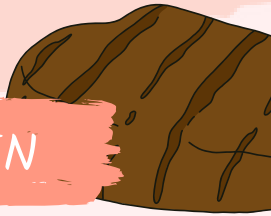


+ - 12 PORTIONEN

REZEPT

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Ein Muffinbackblech mit Margarine einfetten. Den Blätterteig ausrollen und mit einem Glas oder Schälchen von ca. 8 - 10 cm Durchmesser 12 runde Teigstücke ausstechen. Wenn nötig etwas ausrollen, sodass sie gut in die Förmchen passen.
3. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten.
4. Die Champignons putzen und klein schneiden. Zusammen mit dem Spinat wird alles zu den Zwiebeln in die Pfanne gegeben und ebenfalls andünstet.
5. Zum Schluss die Soja Rahm und den Käse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nun kann die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilt werden und bei 200 °C 15 Minuten backen.

MINI BURGER PATTIES



+ - 12 PORTIONEN

REZEPT

1. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und hacke beide in feine Stücke. Wasche die Karotte gründlich und raspel sie klein.
2. Brate die Zwiebeln, Knoblauch & Karottenraspeln bei mittlerer Hitze mit etwas Öl für ein paar Minuten an. Gib das Tomatenmark hinzu und brate alles zusammen für weitere drei Minuten an bevor du den Inhalt der Pfanne in eine große Schüssel gibst.
3. Zerkleinere die Walnüsse mit einem Messer oder einem Mörser und gib sie gemeinsam mit den Haferflocken zu den restlichen Zutaten.
4. Wasche die Petersilie gründlich und tupfe sie mit einem Tuch trocken bevor du sie klein hackst und ebenfalls in die Schüssel gibst.
5. Gib die Kidneybohnen in ein Sieb, spüle sie mit fließendem Wasser ab und lass sie kurz abtropfen, danach kommen sie in eine separate kleine Schüssel und werden mit einer Gabel zerdrückt. Alternativ kannst du sie auch mit einem Pürierstab bearbeiten.
6. Gib die pürierten Kidneybohnen in die Schüssel zu den restlichen Zutaten und würze die Burgermasse nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel.
7. Knete alle Zutaten gut mit den Händen durch, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Forme daraus gleichgroße Frikadellen und lege sie auf einem Teller bereit.
8. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne. Gib die veganen Hamburger nacheinander in die Pfanne und brate sie auf beiden Seiten gut an. Lass sie bei mittlerer Hitze braten, bis sie schön kross sind.

ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 4 EL Walnusskerne
- 4 EL Haferflocken
- 1 Bund Petersilie
- 500 g Kidneybohnen
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Kreuzkümmelpulver

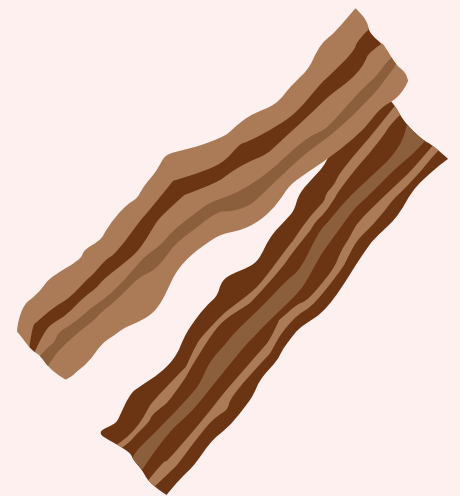
RÄUSCHER TOFU BACON

REZEPT

1. Den Räuchertofu auspacken und mit einem Sparschäler so dünn wie möglich schneiden.
2. Diese zwischen Küchenpapier/Küchentuch legen und vorsichtig die Restflüssigkeit auspressen (so wird der Speck knuspriger und bekommen eine bessere Konsistenz).
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Räuchertofu darin von allen Seiten goldbraun und knusprig braten.
4. Dann die Temperatur reduzieren, den Speck mit einem Schuss Sojasauce (und dem Agavendicksaft) ablöschen und kurz karamellisieren lassen. Zum Schluss nach Belieben mit Gewürz(en) abschmecken.

ZUTATEN

- 1 Block Räuchertofu (200 g)
- 1 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 Schuss Sojasauce
- (geräuchertes) Paprikapulver
- Optional: 1 TL Agavendicksaft



3-4 PORTIONEN

VEGANES RÜHREI

+4 PORTIONEN

REZEPT

1. Die Margarine in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Zwiebel so fein wie möglich hacken und in die Pfanne geben. Etwa 2 Minuten anbraten, bis sie beginnt, weich zu werden.
2. Kurkuma hinzufügen und bei niedriger Hitze eine weitere Minute mitbraten.
3. In der Zwischenzeit den Tofu gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen, mit Küchenpapier trocken tupfen und anschließend mit einer Gabel zerbröseln. Dabei ruhig einige größere Stücke belassen, damit die Textur abwechslungsreich bleibt.
4. Den Tofu in die Pfanne geben, vorsichtig unterrühren und bei niedriger bis mittlerer Hitze 3-4 Minuten sanft erhitzen. Darauf achten, die Stücke nicht zu stark zerbrechen.
5. Vegane Sahne, veganen Käse (oder Hefeflocken), Salz bzw. Kala Namak und schwarzen Pfeffer unterrühren.
6. Die Pfanne nochmals kurz für etwa 1 Minute auf den Herd stellen, bis alles gut erwärmt ist. Falls die Mischung zu trocken wirkt, etwas mehr pflanzliche Sahne oder Milch hinzufügen.
7. Zum Schluss den Schnittlauch fein schneiden, unterrühren und das Tofu-Scramble sofort servieren

ZUTATEN

- 2 Esslöffel vegane Margarine
- ½ Zwiebel
- ½ Teelöffel Knoblauch
- ½ Teelöffel gemahlener Kurkuma
- 280 g fester Tofu
- 3 EL vegane Sahne
- 2 EL geriebener veganer Käse
- ½ Teelöffel Salz oder Kala Namak (schwarzes Salz)
- schwarzer Pfeffer, gemahlen
- etwas Schnittlauch



PIZZASCHNECKEN

REZEPT

1. Den Pizzateig ausrollen und auf dem mitgelieferten Backpapier auf ein Blech legen. Falls der Teig sehr dick ist, kannst du ihn vorsichtig noch etwas ausrollen.
2. Die Tomatensoße (oder die Vega Sauce) gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Danach das Pesto in kleinen Klecksen darauf verteilen und mit einem Löffel leicht verwirbeln, sodass eine marmorierte Schicht entsteht.
3. Den Teig nun mit etwas Oregano bestreuen. Dann den veganen Reibekäse gleichmäßig darüber streuen. Zum Schluss ein paar Tropfen Olivenöl über alles geben.
4. Den belegten Teig von der langen Seite her straff einrollen, sodass eine lange Rolle entsteht.
5. Mit einem scharfen Messer die Rolle in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken vorsichtig mit der Schnittfläche nach oben auf dem Blech verteilen (etwas Abstand lassen).
6. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15-20 Minuten backen, bis die Schnecken goldbraun sind und der Käse geschmolzen aussieht.

ZUTATEN

- 1 Rolle fertiger Pizzateig (Herta Plus)
- ca. 150-200 g veganer Reibekäse
- Tomatensoße oder alternativ Vega Sauce von Dr. Oetker
- 2-3 EL Pesto (vegan)
- Oregano
- Olivenöl



4-5 PORTIONEN

PANCAKES

REZEPT

1. Gib alle Zutaten inklusive einem Esslöffel Sonnenblumenöl in eine große Schüssel. Verrühre sie mit einem Schneebesen zu einem fast komplett glatten Teig.

Wichtig: Verrühre nur so wenig wie nötig. Es sollten noch einzelne Klümpchen Mehl zu sehen sein – so werden die veganen Pancakes nämlich fluffiger.

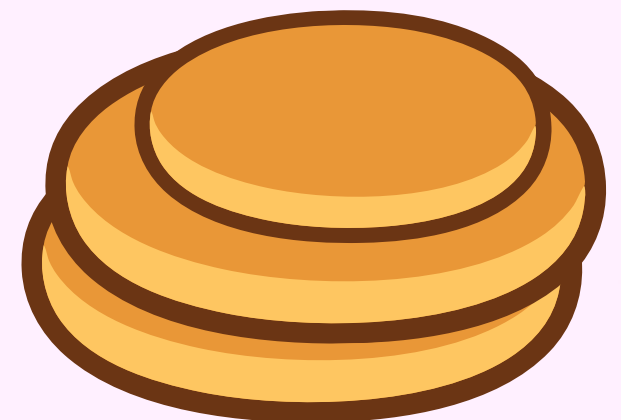
2. Erhitze das restliche Sonnenblumenöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne. Gib dann jeweils zwei bis drei Esslöffel Teig ins Öl und brate die Pancakes auf einer Seite, bis sich auf ihrer Oberfläche kleine Bläschen bilden.

3. Wende die Pancakes und brate sie auch auf der anderen Seite für eine weitere halbe Minute.

Tipp: Wenn du die veganen Pancakes nur einmal wendest, behalten sie ihre Fluffigkeit besser. Am besten schmecken sie, wenn du sie frisch aus der Pfanne und noch warm servierst.

ZUTATEN

- 150g Weizenmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 Prise(n) Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 180 ml Pflanzenmilch



2-3 PORTIONEN

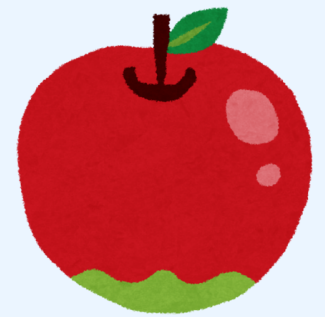
APFEL CRUMBLE

REZEPT

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor. Tipp: Wenn du Energie sparen möchtest, kannst du auf das Vorheizen auch verzichten. Lass den Apple Crumble dann gegebenenfalls einfach einige Minuten länger im Ofen.
2. Wasche, schäle und entkerne die Äpfel bevor du sie in Spalten schneidest.
3. Fette die Auflaufform mit etwas Margarine ein und verteile die Äpfel gleichmäßig in der Form.
4. Gib den Zitronensaft und den Zimt über die Äpfel.
5. Für den Crumble, gib die Margarine zusammen mit Zucker, Salz, Mehl, Vanillezucker und den Haferflocken in eine Rührschüssel und verarbeite die Zutaten mit einem Handrührgerät oder den Händen zu Streuseln.
6. Verteile die Streusel gleichmäßig über den Apfelspalten und backe den Apple Crumble etwa 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backofen, bis die Streusel goldbraun geworden sind. Lass ihn anschließend kurz abkühlen, bis du ihn servierst.

ZUTATEN

- 600 g Äpfel
- 120 g vegane Margarine
- 3 EL Zitronensaft
- 2 TL Zimt
- 80 g brauner Zucker
- 1 Prise(n) Salz
- 180 g Mehl
- 1 Packung(en) Vanillezucker
- 50 g Haferflocken



3-4 PORTIONEN

DIE REZEPTE IN DIESEM BUCH WURDEN VON FOLGENDEN REZEPTEN INSPIRIERT:

Hummus - <https://rezepte.utopia.de/hummus-selber-machen-ein-einfaches-rezept-19954>

Babaganush - <https://gruenesmoothies.de/baba-ganoush-rezept/>

Bohnendip - <https://rezepte.utopia.de/bohnenpaste-ein-rezept-fuer-den-mexikanischen-dip-2071>

Couscous Salat - <https://rezepte.utopia.de/warmer-salat-mit-ofengemuese-einfaches-rezept-20155>

Grüner saisonaler Feldsalat - <https://www.veggies.de/rote-linsen-feldsalat-mit-apfel/>

Birscher Müsli - https://utopia.de/ratgeber/bircher-muesli-selber-machen_47752/

Overnight Coffee Oats - <https://rezepte.utopia.de/cold-brew-overnight-oats-fruehstuecksrezept-mit-kaffeekick-68257?>

Granola - https://utopia.de/ratgeber/granola-rezept-so-machst-du-den-gesunden-fruehstuecks-klassiker-selbst_123805/

Tofu Schoko Mousse - <https://veggie-einhorn.de/vegane-mousse-au-chocolat/>

Carrot Cake - https://utopia.de/ratgeber/karottenkuchen-ein-veganes-rezept_101413/

Zitronen Muffins - <https://rezepte.utopia.de/zitronenmuffins-ein-fruchtig-lockeres-rezept-15271>

Vegane Lauchquiche - https://rezepte.utopia.de/lauchquiche-vegetarisches-rezept-mit-veganer-variante-1294?utm_source=chatgpt.com

Mini Quiches - <https://www.simply-vegan.org/herzhafte-blaetterteigmuffins/>

Mini Burger Patties - <https://rezepte.utopia.de/veganer-hamburger-ein-rezept-mit-kidneybohnen-17146>

Räuscher Tofu Bacon - <https://kichererb.se/2021/03/speck-aus-raeuchertofu/>

Veganes Rührei - <https://www.thevegspace.co.uk/recipe-vegan-scrambled-eggs/>

Vegane Pizzaschnecken

Vegane Pancakes - <https://rezepte.utopia.de/vegane-pancakes-ein-basisrezept-99739?>

Veganer Apfel Crumble - https://utopia.de/ratgeber/apple-crumble-ein-veganes-rezept_156183/