REZEPTE

Soja-/Kokos-Joghurt mit selbstgemachtem Knuspermüsli

Zutaten (2 Portionen)

1 Becher Paranüsse und Mandeln
2 Becher Haferflocken
5 EL Leinsamen
5 EL Sonnenblumenkerne
5 EL Haselnüsse
1 EL Cashewmus oder Mandelmus
2 EL Kokosöl
3 EL Agavendicksaft
Optional: Eine Prise Zimt
Obst nach Wunsch, z.B. Ananas, Himbeeren...
400g Soja- oder Kokosjoghurt

Zubereitung

Die Nüsse und Sonnenblumenkerne grob hacken und mit den restlichen trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Mit Nussmus, Agavendicksaft und Kokosöl verkneten und auf einem Backblech gleichmäßig verteilen.

Bei 160° Umluft ca. 20 Minuten backen, bis das Müsli leicht geröstet ist (Vorsicht, der Grad zwischen leicht gebräunt und schwarz ist ziemlich klein :D). 1-2 Mal die Ofentür kurz öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

Backblech aus dem Ofen nehmen und Müsli abkühlen lassen (das Müsli wird erst beim Abkühlen richtig knusprig).

Obst mundgerecht schneiden und zusammen mit dem Joghurt und dem Müsli servieren.

Gebratenes Gemüse mit Erdnuss-Soße

Zutaten (2 Portionen)

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Paprika
250g TK-Bohnen
200g TK Erbsen
300g Brokkoli
2 Möhren
1 Zucchini
200g Räuchertofu
1 EL Kokosöl

Für die Erdnusssauce:
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
1/2 Dose (200ml Kokosmilch)
1EL rote Currypaste
1EL Erdnussmus (crunchy)
1TL Currypulver
1 EL Kokosöl

Optional:
250g Vollkornreis oder Quinoa als Beilage
Avocado und Cashews als Topping

Zubereitung

Das frische Gemüse waschen und kleinschneiden. Tofu auf einem Küchentuch abtropfen lassen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Tofu im Kokosöl in einer großen Pfanne anbraten, bis der Tofu leicht knusprig wird.
Frisches Gemüse und TK-Gemüse hinzufügen und mit einem Schuss Wasser unter geschlossenem Deckel 10 Minuten vor sich hin garen lassen.

In der Zwischenzeit Ingwer schälen und fein hacken. Mit Currypaste in einem separaten Topf im Kokosöl leicht anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen. Salzen & pfeffern und einen gehäuften EL Erdnussmus mit einem Schneebesen unter die Kokosmilch rühren und, aufkochen bis das Nussmus etwas andickt.

Dazu passen Vollkornreis oder Quinoa als Beilage und Avocado und Cashews als Topping.

.

Linsenbolognese mit Zucchini-Nudeln

Zutaten (2 Portionen)

150g rote Linsen
200g Möhren
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250ml Gemüsebrühe
1 Dose (400g) Tomaten (stückig)
Salz, Pfeffer, Chili
Optional: 1 Schuss pflanzliche Sahne

500g Zucchini oder Vollkorn-Nudeln
2 EL Hefeflocken und eine handvoll blanchierte Mandeln

Zubereitung

Möhren, Zwiebel und Knoblauchzehe in feine Würfel hacken und in etwas Öl anbraten. Die Linsen 1-2 Minuten mitrösten und mit Gemüsebrühe und den Tomaten ablöschen.

Ca. 12 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen die Flüssigkeit aufgesogen haben. Ggf. noch mehr Wasser zugeben, falls die Linsen alles aufgesogen haben.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili oder Cayennepfeffer würzen und optional mit einem Schuss Pflanzensahne, Thymian, Oregano und italienischen Kräutern abschmecken.

Parallel die Zucchini durch einen Spiralschneider drehen oder mit einem Sparschäler Bandnudeln schälen und unter die heiße Soße heben. Alternativ gehen auch Vollkorn-Nudeln.

Aus Hefeflocken und geraspelten Mandeln eine Art Parmesan anmischen und die Nudeln damit garnieren.

Grüner Smoothie

Zutaten (2 Portionen)

1 große Banane
1 großer Apfel
1 EL Zitronensaft
1 TL Agavendicksaft
50g Spinat
1EL Leinsamen
200 ml Wasser
Saft einer Orange
(optional: 1EL Haferflocken)

Zubereitung

Apfel und Spinat abwaschen und mit den restlichen Zutaten in den Mixer werfen. Cremig pürieren.

Smoothies lassen sich leider nicht so gut für den nächsten Tag vorbereiten (es sei denn du frierst die Zutaten bereits vorbereitet ein). Von daher dieses Rezept morgens bitte frisch zubereiten :)

Life-Changing Bread (glutenfrei) mit zweierlei Aufstrichen

Zutaten (2 Portionen)

1/2 Becher Mandeln
1/2 Becher Haselnüse
1 Becher Sonnenblumenkerne
1 Becher Buchweizen(mehl)
1/2 Becher gemahlene Mandeln
6 EL Leinsamen
2 Becher Wasser
2 EL Kokosöl

(1 Becher = ca. 200g)

Zubereitung

Den Buchweizen in einem Mixer / Küchenmaschine auf hoher Stufe zu Mehl mahlen, alternativ gehen auch Haferflocken oder du nimmst einfach ein Vollkornmehl, wenn es nicht glutenfrei sein soll.

Mandeln, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne grob hacken. Kokosöl ein wenig erwärmen, sodass es seine feste Form verliert.

Alle trockenen Zutaten mit dem Öl und dem Wasser sowie ein bisschen Salz vermischen. 2-3 Stunden quellen lassen. Mittlere Backform fetten (dafür geht auch das Kokosöl auf einem Küchentuch) und 20 Min. bei 170Grad backen.

Vorsichtig aus der Form nehmen und nochmal 30-40 Min backen, bis das Brot knusprig wird. Es ist irgendwie mehr ein „Trocknen“ als ein Backen. Nicht wundern: Das Brot geht nicht auf, wie ein "normales" Hefeteigbrot.

Du kannst es einfach mit Avocado und Räuchertofu belegen oder einem der leckeren Aufstriche aus dem nächsten Rezept.

Paprika-Erdnuss-Aufstrich

Zutaten:

1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver
Eine Prise Cayennepfeffer
2 EL Erdnussmus
2 EL gehackte Erdnüsse
Salz, Pfeffer
1 Schuss Olivenöl

Zubereitung

Super easy! Alle Zutaten in den Mixer schmeißen, in eine Pfanne geben und 3-5 Minuten schmoren lassen.
Abkühlen lassen, in ein sauberes Glas umfüllen und ab in den Kühlschrank damit.
Wenn du Reste von diesem Aufstrich hast, kannst du die ganz einfach in die nächste Gemüsepfanne schmeißen :)

Kidneybohnen-Oliven-Aufstrich

Zutaten:

1 Glas grüne Oliven
1 Dose abgetropfte Kidneybohnen
4EL Sonnenblumenkerne
2EL Tomatenmark
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Noch viel einfacher! Oliven und Kidneybohnen abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten sowie einem Schuss Wasser (oder Pflanzensahne) cremig mixen. In ein sauberes Glas umfüllen, fertig!

Brokkoli-Salat mit Chili-Tofu

Zutaten (2 Portionen)

300 g Brokkoli(roh)
1 Paprika, rot, in Stücken
1 großer Äpfel, geviertelt
50g Walnüsse
25ml Olivenöl
15ml Apfelessig
1 TL Agavendicksaft
1,5 TL Senf
Salz & Pfeffer
200g Räuchertofu
2 EL Tamari-Sauce
1 TL Chilipulver
1 TL Agavendicksaft
2 EL Öl
Optional:
Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Ich gebe es zu: Der Brokkolisalat ist im Original von Thermomix und der absolute Klassiker :D Ich habe ihn etwas abgewandelt und liebe ihn mit dem Tofu (alternativ schmeckt es auch mega mit Tempeh!).

Dieses Rezept war wirklich in all meinen Kursen bisher der Hit!

Brokkoli, Paprika, Apfel und Walnüsse klein hacken und gemeinsam mit dem Öl, Apfelessig, Agavendicksaft, Senf, Salz & Pfeffer in einer großen Schüssel zusammenrühren (ja, der Brokkoli bleibt roh).

Für den Chili-Tofu eine Marinade aus der Tamari-Sauce, den Chili-Flocken, Agavendicksaft und Salz & Pfeffer anrühren. Tofu in dünne Scheiben schneiden und mit der Marinade in Öl knusprig anbraten.

Tofu auf dem Salat anrichten und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
Wenn du Tofu nicht verträgst kannst du ihn auch durch Kichererbsentofu oder Lupine ersetzen.

Süßkartoffel-Linsen-Dhal

Zutaten (2 Portionen)

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück Ingwer
2 Möhren
1 EL Bio Rapsöl nativ
1 EL rote Currypaste
300 g schwarze Linsen (Belugalinsen)
1 Dose (400g) stückige Tomaten
1 Dose Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
1 Süßkartoffel
250 g Blattspinat
1/2 Limette

Für die Joghurtsauce:
200g Sojajoghurt ungesüßt
1 Knoblauchzehe
Schnittlauch (oder auch andere Kräuter wie Petersilie, Basilikum und Majoran)
Salz & Pfeffer
Optional: frischer Koriander

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Möhren in Scheiben schneiden und mit etwas Öl und der Zwiebel, dem Knoblauch und dem Ingwer 1-2 Minuten braten.

Currypaste und Linsen zugeben, kurz mitbraten lassen.

Mit Tomaten, Kokosmilch und ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.
Ca. 30 Minuten köcheln lassen und immer wieder Brühe nachgießen.

Süßkartoffel schälen, würfeln und nach ca. 10 Minuten zum Curry geben. Ca. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit den Spinat zugeben.
Limette auspressen. Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken, mit Koriander servieren.

Mandel-Zimt-Hirse mit Mango

Zutaten (2 Portionen)

150 g Hirse
400ml Mandelmilch
20g Datteln oder Rosinen
½ TL Zimt
1 Schuss Agavendicksaft
1 reife Mango

Gehackte Mandeln
oder Mandelblätter

Zubereitung

Die Hirse in einem Sieb unter laufendem Wasser abspülen.

Anschließend mit der Mandelmilch, den gehackten Datteln/Rosinen und dem Zimt aufkochen lassen und ca. 10 Minuten ziehen bzw. köcheln lassen.

Mango schälen, in Würfel schneiden. Die eine Hälfte unter die heiße Hirse geben, mit der anderen Hälfte und mit den gehackten Mandeln dekorieren.

Vegane Carbonara mit Spinat & Pilzen

Zutaten (ca. 2 Portionen)

300g Vollkorn-Spaghetti
200g Räuchertofu
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g (TK)-Spinat
200g braune Champignons
200ml Pflanzensahne (zb Sojasahne)
1TL Paprikapulver
2EL Hefeflocken
Salz & Pfeffer
150ml Pflanzenmilch
1EL Cashewmus
1 Messerspitze Senf

Zubereitung

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
200g Räuchertofu klein würfeln und mit 1 gehackten Zwiebel und 1 Zehe gepressten Knoblauch in etwas Olivenöl so lange anbraten, bis der Tofu knusprig ist. Pilze säubern und vierteln. Mitbraten, bis sie ihre Flüssigkeit langsam abgeben.

Mit 200ml Pflanzensahne (zb Sojasahne) ablöschen und mit 1TL Paprikapulver, 2EL Hefeflocken und Salz & Pfeffer würzen.
Im 150ml Pflanzenmilch 1EL Cashewmus und 1 Messerspitze Senf auflösen
und zugeben. Aufkochen, bis das Nussmus ein bisschen eindickt. Zuletzt den Spinat zugeben (auch wenn du frischen verwendest) und solange gelegentlich umrühren, bis der Spinat aufgetaut ist und sich in der Soße verteilt hat.
Nochmal ein bisschen mit Salz und Pfeffer nachwürzen und die fertigen Spaghetti in der Sauce ertränken.

Kichererbsen-Protein-Salat

Zutaten (2 Portionen)

1 Dose (400g)
Kidneybohnen
1 Dose (400g)
Kichererbsen (abgespült)
200g Räuchertofu
100g Rucola
1EL veganes grünes Pesto
1EL Balsamico Essig
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kidnebohnen und Kichererbsen unter einem Sieb abspülen. Räuchertofu klein würfeln und in etwas Öl knusprig braten. Rucola waschen und alle Zutaten in einer großen Schüssel zu einem Salat vermengen.

Gegrillte Auberginen auf Kräuter-Quinoa

Zutaten (2 Portionen)

2 Auberginen
4 EL Öl
200g Quinoa
1 Paprika
1 Salatgurke

200g Soja- oder Lupinenjoghurt Natur
1 Zitrone
1 Bund frische Petersilie
1 Bund frische Minze
(Kräuter-)Salz und Pfeffer

Zubereitung

Auberginen in dünne Scheiben schneiden, salzen & pfeffern. Kurz vom Salz die Feuchtigkeit ziehen lassen und anschließend die Scheiben mit Öl und Gewürzen marinieren.

Marinierte Auberginen auf Backpapier verteilen (bestenfalls so, dass sie sich nicht überlappen) und bei 200°C im Ofen ca. 15 Minuten grillen, bis sie nicht mehr zäh sind.

Quinoa nach Packungsanweisung kochen und mit klein geschnittener Paprika und Gurke vermischen. Je die Hälfte der zuvor kleingeschnittenen Kräuter unter den Quinoa mischen und den Saft von 1/2 Zitrone drüber geben. Salzen & pfeffern.

Den Joghurt mit dem Rest des Zitronensafts, den restlichen Kräutern und Salz und Pfeffer anrühren und als Dip zu den Auberginen und dem Quinoa servieren.

Schnelle Curry-Tomatensuppe mit Linsen

Zutaten (2 Portionen)

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
1 TL rote Currypaste
2 EL Tomatenmark
1 Möhre
400g gehackte Tomaten aus der Dose
150g rote Linsen
1 TL Gemüsebrühe
1EL Kokosöl

Zubereitung

Ingwer, Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhre waschen und würfeln.

In einem Topf in 1EL Kokosöl gemeinsam mit der Currypaste andünsten. Die trockenen Linsen kurz mitzugeben und leicht anrösten.

Mit gehackten Tomaten ablöschen. Die leere Tomatendose mit Wasser auffüllen, das Tomatenmark und die Gemüsebrühe darin lösen und diese Flüssigkeit auch in den Topf geben.

Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Dazu schmeckt auch ein EL vegane Creme Fraiche oder eine Reiseinlage, die in der Suppe mitkochen kann.

"Raffaelos"

Zutaten (ca. 12 Stück)

6 EL weißes Mandelmus oder Cashewmus
5 EL Kokosraspel
3 EL gemahlene Mandeln
Nach Belieben: ca. 2 EL Agavendicksaft
1 Msp. Bourbon-Vanille
Kokosraspel zum Wälzen
Ca. 12 ganze blanchierte Mandeln für den “Kern”

Zubereitung

Das Mandelmus mit den Kokosraspeln, den gemahlenen Mandeln, Vanille und dem Agavendicksaft verkneten (ich mache das meist mit den Händen, das funktioniert am besten).

Wenn die Masse zu feucht ist noch ein bisschen Kokosraspeln oder gemahlene Mandeln unterkneten.
Die Masse ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschließend aus der Masse mit einem Esslöffel Portionen abteilen und jeweils eine ganze Mandel als “Kern” mit einschließen, bevor man Kugeln rollt.

Die Masse sollte ca. 12 Kugeln ergeben – je nachdem wie groß man sie haben möchte. Anschließend die Kugeln in Kokosraspeln wälzen und luftdicht verpackt in den Kühlschrank stellen.

Kichererbsen-"NicNacs"

Zutaten (2 Portionen)

1 große Dose Kichererbsen, abgetropft (400g)
2 TL Ajvar (wer er es nicht so würzig mag nimmt Tomatenmark)
2-3 EL geschmolzenes Kokosöl
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Chilipulver
50g gehackte Walnüsse

Optional:
200g Sojajoghurt
1 Schuss Essig
Salz & Pfeffer
Kräuter

Zubereitung

Das Öl schmelzen lassen (ihr könnt natürlich auch anderes Öl verwenden) und mit den Zutaten zusammen in einer großen Schüssel vermengen. Ihr könnt die Kichererbsen auch vorher auf einem Küchentuch abtropfen lassen bzw. sie abtrocknen, dann werden sie noch knuspriger.

Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten und bei 160 Grad ca. 30-40 Minuten knusprig backen lassen.

Zwischendurch immer mal wieder die Ofentür öffnen, um Dampf entweichen zu lassen und die Kichererbsen zu wenden.

Auskühlen lassen und in einer Schüssel aufbewahren.
Dazu passt super eine Portion Kräuterquark.