

Dein Love Veg- Rezeptebuch



ENTDECKE MIT LOVE VEG
EINE NEUE KULINARISCHE WELT

Hallo und herzlich willkommen bei Love Veg!

Du bist dabei, eine neue kulinarische Welt zu entdecken. Viel Spaß und Genuss wünsche ich dir!

Unsere Essensgewohnheiten drehten sich lange Zeit viel um Fleisch. Heutzutage wissen wir aber, dass eine fleischlastige Ernährung uns selbst und unserer Umwelt schadet – und natürlich den Tieren. Von Tierschützern aufgenommene Bilder und Videos aus der Massentierhaltung erschüttern regelmäßig die Öffentlichkeit.

Genau deshalb wird die vegan-vegetarische Ernährung immer beliebter. Diese Form der Ernährung hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, sie schützt auch aktiv unsere Umwelt und die Tiere. Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben sich schon dafür entschieden, ihren Fleischkonsum zu reduzieren oder vollständig einzustellen.

Jedes Mal, wenn wir uns für ein pflanzliches Gericht entscheiden, retten wir das Leben eines Tieres. Wir tun aktiv etwas gegen die Erderwärmung und die Klimakatastrophen und zugleich unserem Körper etwas Gutes. Immer mehr Experten bestätigen die Vorteile der vegan-vegetarischen Ernährung.

Es ist eine kulinarische Reise durch eine neue Welt, reich an unglaublichen Geschmackserlebnissen und gesundheitlichen Vorteilen. Ich hoffe, dass Love Veg dir hilft und dich inspiriert, öfter pflanzliche Gerichte zu probieren.

Ich freue mich, dich auf deiner Reise in diese bessere Welt begleiten zu dürfen: Du bist die Veränderung, die unsere Welt braucht.

Und jetzt ... fängt die Reise an!

*Alles Gute,
deine Eva*



00

PFLANZLICHE
REZEPTE

—
EINLEITUNG



MACHT MEGASATT:

Deftiger Rüchertofu

ZUTATEN (2-3 PERSONEN)

- 400 g Naturtofu
- 200 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Sojasauce
- Sojamilch
- Chilipulver
- Kurkumapulver
- Salz
- Öl, zum Braten
- Kala-Namak-Salz (optional)

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Den Naturtofu mit einer Gabel zerdrücken, den Räuchertofu klein würfeln. Naturtofu, Räuchertofu und die Zwiebel mit dem Chilipulver in etwas Öl in der Pfanne scharf anbraten. Dann das Kurkumapulver und den Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten, dann mit etwas Sojasauce ablöschen. Falls zu scharf oder salzig, etwas Sojamilch hinzugeben. Mit Gurke oder frischem Schnittlauch servieren.



Erns Tipp:

Wer den ultimativen Ei-Geschmack möchte, salzt noch mit einer Spur Kala Namak nach. Dieses geschwefelte Salz gibt es mittlerweile in vielen Bio- und sogar Supermärkten.

01

PFLANZLICHE
REZEPTE

FRÜHSTÜCK

ANTI-MORGENMUFFEL-

Müsli

ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- ½ Tasse Haferflocken
- 1 Banane
- 4 Erdbeeren
- 250 ml Pflanzenmilch
(z.B. Soja- oder Hafermilch)
- 1 Handvoll Trockenfrüchte deiner Wahl
(z.B. Cranberries)
- 1 Handvoll deiner Lieblingsnüsse
(z.B. Mandeln oder Pekanüsse)
- 1 Prise Vanillepulver
(optional)
- etwas Ahornsirup

ZUBEREITUNG

Dieses Müsli ist superschnell zubereitet und heilt jede Morgenmuffel:

Die Haferflocken, die Nüsse und die Trockenfrüchte in eine Schale geben. Mit Pflanzenmilch übergießen, mit Ahornsirup süßen, umrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen - so werden die nährstoffreichen Haferflocken besser verdaulich.

Derweil das Obst waschen, klein schneiden und hinzugeben. Wer möchte, peppt sein Müsli noch mit einer Spur Vanillepulver auf. Je nach Saison schmecken auch Äpfel oder Mandarinen toll im Müsli.



02

PLANZLICHE
REZEPTE
—
FRÜHSTÜCK



KANADA TRIFFT KARIBIK:

Bananen-Pancakes

ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- ½ Tasse Weizen- oder Buchweizenmehl
- 3 reife Bananen
- 150 ml Pflanzenmilch (z.B. Mandelmilch)
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Prise Zimt (nach Geschmack)
- Ahornsirup (optional)
- Öl, zum Braten

ZUBEREITUNG

In Kanada liebt man Pancakes zum Frühstück, aber statt traditionell mit Blaubeeren schmecken die kleinen, dickeren Pfannkuchen auch super in unserer exotischeren Variante mit Bananen-Flavor. Zwei der Bananen gut zerdrücken. Sie dann mit Mehl, Pflanzenmilch, Vanille und Zimt vermengen, bis eine cremige Masse entsteht. Wer seine Pancakes lockerer möchte, gibt noch einen Schuss Mineralwasser hinzu. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, eine kleine Menge der Masse hineingeben, in der Pfanne zum kleinen Pfannkuchen ausschwenken und von beiden Seiten anbraten. Die dritte Banane in Scheiben schneiden und zwischen die geschichteten Pancakes legen.



Erns Tipp:

Besonders gut schmecken die **Bananen-Pancakes** serviert mit **Blaubeeren, Erdbeeren** oder **gehackten Nüssen**. **Echte Naschkatzen übergießen die Pfannkuchen noch mit Ahornsirup.**

03

PLANZLICHE
REZEPTE
FRÜHSTÜCK



Supersandwich

MIT HUMMUS
UND GUACAMOLE

ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Handvoll Sprossen
- Hummus (Rezept siehe "Dips")
- ¼ Gurke (in Scheiben)
- ½ Avocado
- ¼ rote Zwiebel (in Ringen)
- ¼ Knoblauchzehe (optional)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ebenso nährstoffreich wie delikat: Für das Supersandwich eine Scheibe Vollkornbrot mit Hummus bestreichen. In einer kleinen Schale die entkernte und geschälte Avocado zerdrücken und mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Wer möchte, jagt den Knoblauch durch eine Presse und gibt ihn zu der Guacamole. Die zweite Brotscheibe damit dick bestreichen, mit Gurkenscheiben, Zwiebelringen und Sprossen belegen. Das Sandwich mit der Hummus-Scheibe "decken". Guten Appetit!

04

PLANZLICHE
REZEPTE
—
FRÜHSTÜCK

Thailändischer Mangosalat



ZUTATEN (FÜR 2-3 PERSONEN)

- 2 Mangos
- 2 Tomaten
- ½ Gurke
- ¼ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bündel Koriander
- Saft von 2 Zitronen
- 4 EL Pflanzenöl
- 3 EL süßsaure Chilisauce
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Mangos schälen und klein schneiden, auch die Tomaten klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Koriander fein hacken. Die Gurke halbieren und in schmale Hälften schneiden. Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Chilisauce, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen, je nach Geschmack nachwürzen. Mit dem Gemüse, der Mango und dem Koriander in einer Schüssel vermengen.

Ernas Tipp: Das Pflanzenöl sollte hier möglichst neutral schmecken. Rapsöl eignet sich sehr gut.



05

PLANZLICHE
REZEPTE

SALATE AUS ALLER WELT



06

PLANZLICHE
REZEPTE

SALATE AUS ALLER WELT

NORDAMERIKANISCHER

Krautsalat

DELUXE

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 500 g Weißkohl
- 3 rote Paprikas
- 1 reife Avocado
- vegane Mayonnaise
(Rezept siehe "Dips")
- 1 EL Agavendicksaft
- etwas Pflanzenöl
- 1 Schuss
Weißweinessig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Kohl waschen und fein hobeln. Die Paprikas in kleine Stücke schneiden. Die Avocado teilen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein schneiden. In einer Schale die Zutaten mit der Vegannaise und dem Agavendicksaft mischen und mit etwas Öl, Weißweinessig und Salz und Pfeffer abschmecken. Mit getoastetem Brot servieren.

Italienischer Pilzsalat

ZUTATEN (FÜR 3 PERSONEN)

- 500 g Champignons
- 5 Tomaten
- 1 Avocado
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 milde Chilischote
- 5 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und, je nach Größe, ganz lassen oder in nicht zu kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kurz scharf anbraten, zum Abkühlen zur Seite stellen. Derweil die Zwiebel in Ringe schneiden und ebenfalls kurz anbraten. Die Tomaten in kleinere Stücke schneiden, die Petersilie fein hacken. Die Avocado mit einem scharfen Messer halbieren, den Kern mit einem Löffel herausnehmen, dann das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale heben. In Stücke schneiden. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten in einer Schale mischen, mit Zitronensaft, Öl und Agavendicksaft würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ernas Tipp: Dieser Salat macht richtig satt. Am liebsten esse ich ihn ganz einfach mit getoastetem Brot.



07

PLANZLICHE
REZEPTE

SALATE AUS ALLER WELT



Mac AND Cheese

ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 200 g Makkaroni
- 2 kleinere Kartoffeln
- 1 Karotte
- ¼ Zwiebel
- ½ Tasse Cashewnüsse
- (über Nacht einweichen lassen)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und würfeln, die Karotten und die Zwiebel klein hacken, alles zusammen in einen Topf mit kochendem Wasser geben und weich kochen lassen. Anschließend das Gemüse abgießen und das Wasser behalten, um darin die Makkaroni zu kochen.

Die gekochten Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten mit den eingeweichten Cashewnüssen, dem Salz, dem Knoblauch- und dem Zwiebelpulver in eine Schüssel geben und mit einem Stand- oder Stabmixer pürieren, bis die Masse cremig ist. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben. Die fertigen Makkaroni in eine Auflaufform geben, dann die Sauce darauf verteilen und servieren.

08

PLANZLICHE
REZEPTE

LIEBLINGS-
HAUPTGERICHTE

Marinierter Tofu

MIT GEBRATENEN GRAUPEN

ZUTATEN (FÜR 3-4 PERSONEN)

- 600 g Tofu natur
- 250 ml Sojasauce
- 2 Limetten
- 2 Tassen Graupen
- 3 Zucchini
- 3 Karotten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 TL Sesamöl, geröstet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Brokkoli
- 1 Chilischote
- 1 kleines Stück Ingwer
- Salz und Pfeffer
- Öl, zum Braten

ZUBEREITUNG

Marinierter Tofu

Den Tofu in Würfel schneiden und über Nacht in einer Schüssel mit 200 ml Sojasauce, dem Saft der Limetten und einer fein geschnittenen Knoblauchzehe marinieren. Am nächsten Tag den Tofu mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.

Graupen mit Gemüse

Graupen nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit die Zucchini halbieren und in feine Scheiben schneiden, die Karotten und den Brokkoli klein und den Ingwer und den Knoblauch in Würfel schneiden. Knoblauch zusammen mit dem Brokkoli für 5 Minuten anbraten. Zucchini, Karotten und die in feine Ringe geschnittene Chilischote dazugeben und mitbraten. Mit der restlichen Sojasauce, etwas Sesamöl und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Graupen in einer zweiten Pfanne mit heißem Fett nochmals kurz mit etwas Salz anrösten, bis sie leicht goldbraun werden. Den angebratenen Tofu unter das Gemüse mengen und auf den Graupen servieren.



09

PLANZLICHE
REZEPTE

LIEBLINGS-
HAUPTGERICHTE



Amaranth- Kichererbsen- Burger

ZUTATEN (FÜR 3-4 PERSONEN)

- 4 Tassen gekochte Kichererbsen (aus der Dose)
- 2 Tassen Amaranth
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Öl, zum Braten

ZUBEREITUNG



Den Amaranth heiß abwaschen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, mit Gemüsebrühe würzen und den Amaranth darin ca. 20 Minuten kochen. Nach kurzem Aufkochen die Hitze etwas reduzieren, bei Bedarf Wasser hinzugießen. Anschließend nochmals ca. 5 Minuten ohne Hitze ziehen lassen. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und pürieren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht. Dann würzen und zu Patties formen. Mit etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun werden.

Ervas Tipp:

Schmeckt toll auf einem Burger oder auch als Bratling mit Dip (siehe S. 16) zu Salat. Amaranth ist übrigens nicht nur glutenfrei, sondern dank einer Vielzahl von Nährstoffen supergesund!

10

PLANZLICHE
REZEPTE

LIEBLINGS-
HAUPTGERICHTE

Blumenkohl- Wings

ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 1 kleiner Blumenkohlkopf
- 1 Tasse Weizenmehl
- ½ Tasse Kartoffel- oder Maisstärke
- 1 ½ EL Backpulver
- 2 TL Gemüsebrühe
- ¼ TL Kurkuma
- Sojasauce
- Paniermehl
- Öl, zum Frittieren
- optional: Barbecuesauce

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und den Blumenkohl wenige Minuten nicht zu weich kochen. Alle trockenen Zutaten (außer das Paniermehl) miteinander vermischen. Nach und nach etwas Sojasauce und frisches Wasser hinzufügen und vermischen, bis die Masse cremig-weich wird. Eine gute Menge Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Blumenkohl zuerst in der Masse wenden, anschließend im Paniermehl wenden und in der Pfanne unter vorsichtigem Wenden frittieren, bis er goldbraun ist. Auf Küchenpapier etwas Fett absaugen lassen. Mit Barbecuesauce servieren.

Ervas Tipp: Außen knusprig, innen Blumenkohl - ich liebe diese Wings! Außerdem hat Blumenkohl eine ganze Menge B-Vitamine, Vitamin C und K.



11

PLANZLICHE
REZEPTE

LIEBLINGS-
HAUPTGERICHTE



FEINE

Tofu-Filets

ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 500 g fester Naturtofu
- 100 g Maismehl
- 1 Tasse Cornflakes
- 1 Tasse Hafersahne
- 1 Zitrone
- 3 EL Seetang-Granulat
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- Salz und Pfeffer
- Öl

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Den Tofu in Scheiben schneiden. Die Cornflakes mit einem Mörser oder Löffel etwas zerstoßen, in einer Schüssel mit dem Maismehl, dem Seetang-Granulat, dem Zwiebel- und Knoblauchpulver sowie etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Hafersahne in einem Teller neben der Mehlmischung bereitstellen. Den Tofu zunächst vorsichtig in der Hafersahne wenden und anschließend in der Mehlmischung panieren. Auf ein Backblech legen, mit ein wenig Öl benetzen und ca. 25 Minuten lang backen. Zwischendurch vorsichtig wenden. Wenn die Tofu-Filets knusprig sind, mit deinem Lieblingsgemüse servieren.



Ervas Tipp:

Dank dem Seetang-Granulat kommt bei den Tofu-Filets Küstenfeeling auf. Es ist in Bio- und Asialäden zu kaufen.

12

PLANZLICHE
REZEPTE

LIEBLINGS-
HAUPTGERICHTE



Linsen-Hafer-Frikadellen

ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 2 Tassen rote Linsen
- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Karotte
- 1 gekochte Kartoffel
- 1 Bund Petersilie
- ½ Zwiebel (mittelgroß)
- 2 TL Sesamkerne
- Salz und Pfeffer
- Öl, zum Braten

ZUBEREITUNG

Die Petersilie waschen und klein schneiden. Die Zwiebel klein schneiden. Die Karotte reiben. Die Linsen und den Hafer separat weich kochen und mit einem Sieb abgießen. Den Sesam in einer Pfanne rösten, bis er goldbraun ist. Dann etwas Öl in die Pfanne geben, die Zwiebel und die Karotte dazugeben und kurz anbraten.

Die gekochten Linsen, den Hafer und den Koriander dazugeben. Die gekochte Kartoffel reiben und ebenfalls hinzugeben. Alle Zutaten zusammenmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse abkühlen lassen, dann mit den Händen zu Frikadellen formen und in Öl von beiden Seiten braten.



Ervas Tipp:

Die gekochte Kartoffel lässt die Frikadellen gut zusammenhalten. Übrigens schmecken sie auch toll als Burger-Patty.

13

PLANZLICHE
REZEPTE

LIEBLINGS-
HAUPTGERICHTE

Burritos

MIT SOJASCHNETZEL

ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 4 Weizentortillas
- 1 Packung grobe Sojaschnetzel (ca. 150 g)
- 1 Avocado
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- weitere Füllung nach Belieben, z.B. Römersalat, Koriander, rote Paprika, Zwiebelringe
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 1 Zwiebel, klein gehackt
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Cayennepfeffer (optional)
- Salz und Pfeffer
- Chipotle-Crème (siehe DIPS)

ZUBEREITUNG

Die Sojaschnetzel in Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen und anschließend mit einem Schuss Sojasauce ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach im Sieb gut ausdrücken, damit die Flüssigkeit entweicht.

Dann die Sojaschnetzel in etwas Öl zusammen mit dem Knoblauch und der Zwiebel scharf anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es scharf mag, gibt noch eine Prise Cayennepfeffer hinzu. Das Gemüse waschen. Die Tomaten in feine Scheiben, die Gurke in längere Streifen schneiden. Die Avocado ringsum mit einem Messer einschneiden, teilen und den Kern entnehmen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in Streifen schneiden. Anschließend die Weizentortillas in einer Pfanne erwärmen, mit Sojaschnetzel, Gemüse und Kräutern füllen und mit Chipotle-Crème beträufeln. Dann: Zusammenrollen, genießen.



Erns Tipp:

Ich fülle die Burritos je nach Laune mit verschiedenen Gemüsen und Kräutern. Toll schmecken natürlich auch andere Dips wie Tomatensalsa dazu.



14

PLANZLICHE
REZEPTE

LIEBLINGS-
HAUPTGERICHTE



Pasta Bolognese

ZUTATEN (FÜR 3-4 PERSONEN)

- 500 g vegane Taglierini oder andere Pasta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 150-200 g feine Sojaschnetzel
- 1 grüne Paprika
- 1 Schuss Sojasauce
- 2 Packungen passierte Tomaten
- Oregano
- Olivenöl
- 2 Karotten
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Pasta „al dente“ kochen. Währenddessen die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und die grüne Paprika klein schneiden und mit etwas Öl anbraten. Anschließend die passierten Tomaten in die Pfanne hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Sojaschnetzel in Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen und anschließend mit einem Schuss Sojasauce ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach im Sieb gut ausdrücken, damit die Flüssigkeit entweicht. In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen und die Sojaschnetzel kurz scharf anbraten.

Dann die Sojaschnetzel in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

15

PLANZLICHE
REZEPTE

LIEBLINGS-
HAUPTGERICHTE

Veganhaise, Hummus und Chipotle-Crème

HUMMUS

- 2 Dosen gekochte Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 3 EL Tahin (Sesampaste)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL schwarzer Sesam
- Saft von 1 Zitrone
- Kreuzkümmelpulver
- Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in einem Stand- oder Stabmixer pürieren bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmelpulver abschmecken. Mit schwarzem Sesam bestreuen.

VEGANNAISE

- 250 ml Sojamilch
- ½ Tasse Öl
- 1 EL Senf
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Apfelessig
- 1 TL Salz
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 EL Senf

CHIPOTLE-CRÈME

- 1 Packung weicher Natur- oder Seidentofu (ca. 250 g)
- 1 Chipotle-Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Paprika- oder Tomatenmark
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Die Chili waschen und klein schneiden. Dann alle Zutaten mit einem Stand- oder Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Abschmecken.

Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben, damit sie gut gerinnen. Die Sojamilch mit Salz, Knoblauchpulver und Senf mit einem Mixer kräftig vermengen. Nach und nach den Zitronensaft und den Essig dazugeben. Dann langsam das Öl dazugeben und gleichmäßigiterrühren bis die Masse fester wird. Mit Salz und gegebenenfalls etwas Pfeffer abschmecken.

16

PLANZLICHE
REZEPTE

DIPS UND AUFSTRICHE

Aufstriche

SONNENBLUMENKERN-AUFSTRICH

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Tamarinden- oder Sojasauce
- Salz und Pfeffer

Die Sonnenblumenkerne für acht Stunden in Wasser quellen lassen. Dann alle Zutaten in einem Stand- oder Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eras Tipp: Sonnenblumenkerne sind absolute Kraftpakete und eine tolle Energiequelle zum Frühstück. Der Aufstrich schmeckt super auf dunklem Brot oder als Topping fürs Sandwich.

MANDEL-AUFSTRICH

- 2 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 1 Tasse Olivenöl
- ½ Tasse Mandeln
- 3 EL Zitronensaft
- ½ EL Apfelessig
- 1 TL Hefeflocken
- ¾ TL Salz
- optional: ½ Avocado

Alle Zutaten in einem Stand- oder Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

Eras Tipp: Für eine cremigere Konsistenz kannst du Avocado beimengen, dann sollte der Aufstrich jedoch bald verzehrt werden. Sonst hält er sich gut ein paar Tage im Kühlschrank.



17

PLANZLICHE
REZEPTE

DIPS UND AUFSTRICHE



18

PLANZLICHE
REZEPTE

—
NOCH WAS SÜSSES?

REZEPT: Sabor Vegano México / angepasst von "The Ultimate Chocolate Fudge Pie" - Chocolate Covered Katie

AUSSEN KNUSPRIG, INNEN CREMIG:

Schokoladenkuchen

FÜR DEN BODEN:

- 1 Packung Haferkekse
- ¼ Tasse Rohrzucker
- ½ Tasse geschmolzene Margarine
- etwas Kokosöl oder Kokosbutter

Die Kekse zerstoßen, in einer Schüssel mit dem Zucker vermischen und die geschmolzene Margarine dazu-geben. Alle Zutaten verrühren, bis der Teig eine cremige Masse wird. Dann den Teig in eine Form geben, gleichmäßig verteilen und abkühlen lassen.



Eva: Ich dekoriere den Kuchen immer noch mit etwas veganer (Sprüh-)Sahne. Gibt es mittlerweile in Bioläden und vielen Supermärkten!

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 1 Packung Seidentofu
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Pflanzenmilch
- 1 Tafel dunkle Schokolade, im Wasserbad geschmolzen
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten vermischen, die cremige Masse auf die Keksboden geben und für 4 Stunden kühlen.



Schnelles Oreo-Eis

ZUTATEN:

- 2 Bananen
- 1 Packung gehackte Oreo-Kekse
- etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Die Bananen in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren. Am Tag danach die gefrorenen Bananenstückchen in einen Standmixer geben und mit den gehackten Oreo-Keksen und etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft pürieren. Sofort servieren.



Eras Tipp: Für dieses Eis brauchst du noch nicht mal eine Eismaschine!

19

PLANZLICHE
REZEPTE

—
NOCH WAS SÜSSES?