

Vegan Fasten mit Simply V

Woche 1

Du hast das Gefühl, du möchtest mal was richtig Gutes für dich tun? Und richtig lecker soll es auch sein? Dann bist du hier genau richtig. Eine – und wenn du magst, sogar zwei Wochen lang – kannst du mit unseren Rezepten nach Herzenslust schlemmen und deine ganz persönliche vegane Fastenzeit machen. Und das Beste: Viele Gerichte kannst du super vorbereiten. Natürlich kannst du den Plan ganz nach deinen Bedürfnissen anpassen, z. B. Mittag- und Abendessen austauschen, ganz so, wie es für dich am besten passt.

Alle Rezepte sind für zwei Personen ausgelegt. Je nach Hunger kannst du die Mengenangaben aber auch variieren.

Du möchtest deine Woche lieber individuell planen? Kein Problem, auf <https://vegane-rezepte.simply-v.de/> findest du viele weitere Rezepte und Inspirationen.

Montag

SPEISEPLAN WOCHE 1

	FRÜHSTÜCK	MITTAG-ESSEN	ABEND-ESSEN
MITTWOCH	Chiapudding mit Heidelbeergranita	Blumenkohlauflauf mit Avocado-creme	Gebackener Schmorzwiebel-Toast
DONNERSTAG	Schoko-Porridge mit Granatapfel	Feuriger Kichererbsen-Burger mit Haselnuss	Gebackene Süßkartoffel mit Asiasalat
FREITAG	Frühstückscookies mit Haselnuss-drink	Hirseauflauf mit Trauben und Äpfeln	Orientalische Nudelsuppe
SAMSTAG	Rote Smoothiebowl	Nudeln mit Rotwein-Feigen & Dill-Senfmayo	Rauchiger Linsenaufstrich
SONNTAG	Kokoshirse mit Birnen-Himbeer-Kompott	Kartoffelsuppe mit Rosenkohl & roter Bete	Wraps mit rote Bete-Bohnen-Balls
MONTAG	Arme Ritter mit kandierten Äpfeln	Champignon-Calzone mit frischem Thymian	Grünkohl-Kartoffel-Curry
DIENSTAG	Crêpes mit Chia-Kirsch-Soße	Knusperschnitzel mit grüner Pfeffersoße und Kartoffel-Erbsen-Gemüse	Blätterteig-Apfeltarte mit Sweet Chili-Datteln

CHIAPUDDING MIT HEIDELBEERGRANITA

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 5 Min.

Quellzeit: mind. 1 Std.

ZUTATEN

30 g	Chiasamen
250 ml	Pflanzendrink
1 ½ EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup
½	Vanilleschote
90 g	Heidelbeeren, gefroren
½ Msp.	Zimt, gemahlen
50 ml	Fruchtsaft
½ EL	Kokosraspeln



ZUBEREITUNG

1. Chiasamen, Pflanzendrink und Agavendicksaft oder Ahornsirup miteinander verrühren.
2. Die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und zu den Chiasamen geben. Nochmals gut umrühren. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und mind. 1 Std. (oder über Nacht) quellen lassen. Zwischendurch wenn möglich 1-2 Mal umrühren.
3. Den Chiapudding kurz vor dem Servieren auf 2 Schüsseln oder Gläser verteilen. Die gefrorenen Heidelbeeren mit Zimt und Fruchtsaft mit Hilfe eines Pürierstabs grob zerkleinern, so dass noch einige Fruchtstücke zu erkennen sind. Die pürierte Masse sofort auf dem Chiapudding verteilen, die Kokosraspeln darüber streuen und servieren.

BLUMENKOHLAUFLAUF MIT AVOCADOCREME

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Back- und Kochzeit: 35 Min.

ZUTATEN

1	Blumenkohl
100 ml	Wasser
88 g	Tofu, geräuchert
½	Zwiebel
125 ml	Gemüsebrühe
75 g	Simply V Streichgenuss Gartenkräuter
½ Bund	Schnittlauch
100 g	Simply V Reibegenuss
1 Prise	Muskat, Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl zum Anbraten



Für die Avocadocreme:

1	Avocado
½	Zitrone (den Saft davon)
½	Knoblauchzehe
½ TL	Senf
2 Stiele	Basilikum
50 ml	Haferdrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
2 EL	Olivenöl
25 g	Walnüsse Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für den Auflauf den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, gründlich in klarem Wasser waschen und anschließend unter der Zugabe von 100ml

Wasser und einer guten Prise Salz, für ca. 13 Minuten bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze dämpfen.

2. Tofu und Zwiebel klein würfeln, in Olivenöl knusprig braten und anschließend beiseite stellen. Gemüsebrühe und Streichgenuss verquirlen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
3. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Reibegenuss, Muskat und je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die Brühe heben. Den fertigen Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit dem Tofu-Zwiebelgemisch und der Brühe vermengen. Anschließend für ca. 20 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen backen.
4. Für die Creme die Avocado halbieren, den Kern entfernen sowie das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Messers herauslösen und in ein Mixgefäß geben. Zitronensaft, Knoblauch, Senf, Basilikum (mit Stiel), Haferdrink, Olivenöl und je eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und zu einer glatten Creme mixen. Die Walnüsse grob hacken und anschließend unter die Creme heben.
5. Blumenkohl und Creme zusammen servieren.

GEBACKENER SCHMORZWIEBEL TOAST

Für 4 Scheiben Toast Zubereitungszeit: 15 Min. Back- und Kochzeit: 25 Min.

ZUTATEN

700 g	Gemüsezwiebeln
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl
125 ml	Chardonnay
3 Stängel	Thymian, frisch
80 g	Simply V Reibegenuss
	Salz, Pfeffer
4 Scheiben	Toast



ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden und mit dem Zucker in Olivenöl anbraten.
2. Wenn die Zwiebeln leicht Farbe bekommen haben, den Chardonnay, die Blätter vom Thymian sowie eine große Prise Salz und Pfeffer dazugeben. Für ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.
3. Vom Herd nehmen, Reibegenuss unterheben und die Zwiebelmasse auf den Toasts verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C Ober- und Unterhitze für ca. 12 bis 15 Minuten goldbraun backen. Mit ein paar Tropfen frischem Olivenöl beträufeln und etwas frischem Pfeffer bestreuen.

SCHOKO-PORRIDGE MIT GRANATAPFEL

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 10 Min. Kochzeit: 5 Min.

ZUTATEN

30 g	Zartbitterschokolade
400 ml	Mandeldrink, ungesüßt
¼ TL	Zimt, gemahlen
1 EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup
100 g	Haferflocken
¼	Granatapfel oder 3 leicht geh. EL Granatapfelkerne
2 TL	Erdnussbutter



ZUBEREITUNG

1. Schokolade grob hacken und ca. 1 TL zur Deko zurückbehalten. Die übrige Schokolade mit Mandeldrink, Zimt und Agavendicksaft oder Ahornsirup aufkochen.
2. Haferflocken einrühren und nochmals kurz aufkochen. Anschließend auf niedrigster Stufe 3-4 Min. zugedeckt quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kerne aus dem Granatapfel lösen und die weißen Zwischenhäute entfernen.
4. Das Porridge auf 2 Schüsseln oder Dessertgläser verteilen und die Erdnussbutter sowie die Granatapfelkerne darauf geben. Mit der übrigen gehackten Schokolade garnieren und noch warm servieren.

FEURIGER KICHERERBSEN- BURGER MIT HASELNUSS

Für 2 Burger Zubereitungszeit: 20 Min. Kochzeit: 5 Min.

ZUTATEN

2 EL	Ketchup
½ EL	Sojasoße
½ TL	Harissa
30 g	Haferflocken
25 g	Haselnüsse, gehackt
125 g	Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
¼	Zwiebel
½	Knoblauchzehe
25 ml	Wasser
¼ TL	Salz
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
	Pfeffer
½ EL	Johannisbrotkernmehl
2 Scheiben	Simply V Genießerscheiben Würzig
2 EL	Olivenöl zum Anbraten



Zum Belegen:

½	Zwiebel
1	Fleischtomate
2	Burger-Brötchen
15 g	Rucola
½	Chili, rot

ZUBEREITUNG

1. Ketchup, Sojasoße und Harissa miteinander glattrühren und beiseite stellen.

2. Haferflocken und Haselnüsse in einem Mixer grob mahlen und in eine Schüssel geben. Das Wasser der Kichererbsen abgießen. Zwiebel, Kichererbsen und Knoblauch in den Mixer geben, durchmischen und mit zu den Haferflocken geben. Die restlichen Zutaten dazu geben und alles kräftig durchkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zwei gleich große Bratlinge formen und in Olivenöl bei mittlerer Hitze für ca. 3 Minuten von beiden Seiten knusprig braten. Anschließend die Genießerscheiben auf die Bratlinge geben, einen Deckel auf die Pfanne legen und die Scheiben schmelzen lassen (alternativ im Backofen schmelzen lassen).
4. Zwiebel und Tomate in Scheiben schneiden. Burger-Brötchen aufschneiden, auf die untere Hälfte der Brötchen den Rucola geben, dann den Bratling, Tomaten und Zwiebeln sowie die Burgersoße darauf legen. Chili in feine Ringe schneiden und nach Belieben auf die Soße geben. Burgerdeckel auflegen und genießen.

GEBACKENE SÜSSKAR- TOFFEL MIT ASIASALAT

Für 2 Burger Zubereitungszeit: 20 Min. Backzeit: 55 Min.

ZUTATEN

2	Süßkartoffeln, mittelgroß
75 g	Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
¼	Zitrone (den Saft davon)
175 g	Tofu, geräuchert
½	Salatgurke
½ Bund	Petersilie, glatte
2 EL	Sweet Chili Soße
50 g	Rucola
25 g	Walnüsse
	Olivenöl
	Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln waschen, trocknen und mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz einreiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180°C Ober- und Unterhitze für ca. 55 Minuten (je nach Größe) backen.
2. Streichgenuss mit dem Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und je einer Prise Salz und Pfeffer zu einer glatten Creme verrühren.
3. Tofu in ca. ½ cm große Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl knusprig anbraten. Salatgurke halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in ½ cm große Würfel schneiden. Petersilie grob hacken und mit den fertigen Tofuwürfeln, Gurkenwürfeln sowie der Sweet Chili Soße vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Rucola waschen und auf Tellern anrichten. Die fertige Süßkartoffel darauf setzen, der Länge entlang aufbrechen und mit der Zitronencreme und dem Salat füllen. Walnüsse grob hacken und über die angerichteten Tellern streuen.

FRÜHSTÜCKSCOOKIES MIT HASELNUSSDRINK

Für 2-3 Personen Zubereitungs- und Backzeit: 20 Min. Einweichzeit: 55Min.

ZUTATEN

Für den Haselnussdrink (ergibt ½ Liter):

100 g	Haselnusskerne
½ l	Wasser
1	Dattel (z.B. Sorte „Medjool“)
1	Leinentuch oder Passiertuch

Für die Cookies (ergibt 6 Stück):

½ EL	Leinsamen, geschrotet
1	Dattel, groß
90 g	Haferflocken
20 g	Sonnenblumenkerne
½ TL	Backpulver
1 Prise	Salz
½	Vanilleschote oder ¼ TL gemahlene Vanille
¼ TL	Zimt, gemahlen
40 g	Cashew-, Erdnuss- oder Mandelmus
1 EL	neutrales Pflanzenöl oder flüssiges Kokosöl
50 ml	Pflanzendrink, ungesüßt (z.B. Hafer- oder Sojadrink)



ZUBEREITUNG

1. Für den Haselnussdrink die Nüsse mit der doppelten Menge Wasser bedecken und mind. 4 Std. oder über Nacht einweichen. Das Wasser abgießen und entsorgen. Die Nüsse mit ½ Liter frischem Wasser, 1 Dattel und einer ½ Prise Salz sehr fein pürieren.

2. Ein feines Sieb über eine Schüssel hängen und ein Passier- oder Leinentuch in das Sieb legen. Die pürierten Nüsse in das Tuch gießen, das Tuch nach oben zusammennehmen, zudrehen und dabei vorsichtig die Flüssigkeit herauspressen, bis im Tuch eine mehlig, fast trockene Nussmasse zurückbleibt.
3. Die Flüssigkeit in eine Flasche umfüllen. Der Drink hält sich 3 Tage im Kühlschrank und kann auch portionsweise in Eiswürfelformen eingefroren werden.
4. Für die Frühstückscookies den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Leinsamenschrot mit 1 ½ EL heißem Wasser verrühren und 5 Min. quellen lassen. Dattel entsteinen und fein hacken. Inzwischen Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Backpulver, Salz, Vanillemark und Zimt mischen.
6. Gequollenen Leinsamenschrot, Cashewmus, Öl und Pflanzendrink zur Flockenmischung geben und vermengen, bis der Teig klebrig ist. Insbesondere bei Verwendung von Großblatt Haferflocken können zusätzlich 2-3 EL Wasser unter den Teig gehoben werden, damit er sich leichter verarbeiten lässt.
7. Aus dem Teig mit feuchten Händen insgesamt 6 ca. 1 ½ cm dicke Cookies (Ø 5 cm) formen. Die Cookies auf das Backblech setzen, im Backofen (Mitte) 18-20 Min. backen, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und komplett abkühlen lassen.

HIRSEAUFLAUF MIT TRAUBEN UND ÄPFELN

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Backzeit: 40 Min.

ZUTATEN

150 g	Hirse
½	Apfel (ca. 90 g)
75 g	Trauben
½ TL	pflanzliche Margarine
1 ½ EL	Ahornsirup
300 ml	Pflanzendrink
½ EL	Vanillezucker
1 ½ Msp.	Zimt, gemahlen

Auflaufform (ca. 26 cm x 17 cm)



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Umluft einstellen oder auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Hirse in ein Sieb geben und mit heißem Wasser spülen bis das Wasser klar bleibt. Danach durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Apfel und Trauben waschen, abtropfen, die Trauben vom Stiel lösen. Das Kerngehäuse des Apfels entfernen und ihn in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.
3. Die Form dünn fetten. Hirse, Ahornsirup und Pflanzendrink einfüllen und gut umrühren. Die Apfelspalten und Weintrauben auf das Hirsegemisch geben und mit dem Vanillezucker sowie dem Zimtpulver bestreuen. Im Backofen (Mitte) 40 Min. backen. Nach Ablauf der Backzeit sollte der Auflauf 5-10 Min. im offenen Backofen ruhen.

ORIENTALISCHE NUDELSUPPE

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Kochzeit: 15 Min.

ZUTATEN

125 g	Nudeln
½	Stück Ingwer (½ cm)
1	Frühlingszwiebel
1	Möhre
1 EL	Olivenöl
133 g	Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
½ TL	Kurkuma
½ TL	Harissapaste
½ EL	Gemüsebrühenpulver
375 ml	Haferdrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
	Salz, Pfeffer
50 g	Babyspinat
½ Bund	Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.
2. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebel und Möhre in dünne Ringe schneiden und mit den Ingwerwürfeln und einer Prise Salz in Olivenöl anschwitzen.
4. Kichererbsen abtropfen lassen und mit Kurkuma, Harissapaste, Gemüsebrühenpulver, Nudeln und Haferdrink in den Topf geben. Bei geschlossenem Deckel für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Spinat unterheben und bei ausgeschalteter Herdplatte für 1 Minute ziehen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, ebenfalls unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ROTE SMOOTHIEBOWL

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 10 Min.

ZUTATEN

200 g	Himbeeren, gefroren
100 g	Kirschen, gefroren
2 ½ EL	Haferflocken
4	Datteln, entsteint (Medjool oder Sukkari)
½ Handvoll	Nusskerne (z.B. Haselnuss, Cashewnuss, Mandeln)
½ l	Pflanzendrink
2 EL	Amarant, gepufft
2 EL	Kakaonibs
2 EL	Kokosflocken
1 Handvoll	Himbeeren, frisch



ZUBEREITUNG

1. Die gefrorenen Früchte zusammen mit Haferflocken, Datteln, Nüssen und Pflanzendrink in einen Standmixer geben und fein pürieren. Alternativ mit einem Pürierstab zerkleinern.
2. Die Fruchtmasse auf 2 Schüsseln verteilen und Amarant, Kakaonibs und Kokosflocken darauf verteilen. Die frischen Himbeeren waschen und ebenfalls dazugeben. Sofort servieren.

NUDELN MIT ROTWEIN- FEIGEN & DILL-SENF MAYO

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Kochzeit: 15 Min.

ZUTATEN

2	Feigen
1 EL	Olivenöl
50 ml	Rotwein
½ EL	Agavendicksaft
½ Prise	Salz
125 g	Nudeln
75 ml	Sonnenblumenöl
25 ml	Sojadrink (Zimmertemperatur)
½ Bund	Dill
1 TL	Senf
½ EL	Agavendicksaft
	Salz, Pfeffer
50 g	Rucola



ZUBEREITUNG

1. Feigen gründlich waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in Olivenöl anbraten. Wenn sie leicht gebräunt sind, Rotwein, Agavendicksaft und Salz dazugeben, kurz aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel für 5 Minuten bei schwacher Hitze fertig garen.
2. Nudeln nach Packungsangabe kochen. Sonnenblumenöl und Sojadrink in ein schmales Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer festen Mayonnaise pürieren. Dill, Senf, Agavendicksaft sowie eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und kräftig durchmischen.

3. Mayo unter die Nudeln heben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, auf Tellern verteilen und die Nudeln sowie die Feigen anrichten.

RAUCHIGER LINSENAUFSTRICH

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 10 Min. Ruhe- und Kochzeit: 1 Std. 10 Min.

ZUTATEN

100 g	Linsen, rot
½ TL	Raucharoma, flüssig
1 Prise	Piment
1 Prise	Zucker
¼ TL	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer
½ Bund	Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1. Die Linsen gründlich in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und dann mit der 2 ½ fachen Menge leicht gesalzenem Wasser für ca. 10 Minuten weichkochen. Sollte nicht alles von dem Wasser von den Linsen aufgenommen werden, das überschüssige einfach abgießen.
2. Linsen mit dem Raucharoma, Piment, Zucker, Paprikapulver sowie je einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer glatten Creme, am besten mit dem Stabmixer, pürieren. Je nach Geschmack nachwürzen.
3. Schnittlauch in Röllchen schneiden, unterheben und den Streich für mind. 1 Stunde ziehen lassen.

KOKOSHIRSE MIT BIRNEN- HIMBEER-KOMPOTT

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Kochzeit: 15 Min.

ZUTATEN

Für die Hirse

175 g	Hirse
1 ½ EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup
200 ml	Kokosdrink
125 ml	Wasser
½ Prise	Salz

Für das Kompott

1 ½	Birnen (jeweils ca. 150 g)
100 g	Himbeeren, frisch oder gefroren
125 ml	heller Fruchtsaft (z.B. Birnen-, Apfel-, Orangensaft)
1/6 TL	Johannisbrotkernmehl oder 1 Msp. Guarkernmehl



ZUBEREITUNG

1. Die Hirse in ein Sieb geben und mit heißem Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt. Hirse, Agavendicksaft oder Ahornsirup, Kokosdrink, Wasser und Salz aufkochen und dann zugedeckt 10-12 Min. bei niedriger Hitze quellen lassen. Danach vom Herd ziehen und ausdämpfen lassen.
2. Die Birnen und frischen Himbeeren waschen. Das Fruchtfleisch der Birnen vom Kerngehäuse lösen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Beeren ggf. verlesen.
3. Birnenwürfel mit Fruchtsaft aufkochen und zugedeckt 2 Min. köcheln lassen. Vom Herd ziehen, das Johannisbrotkernmehl in die Kochflüssigkeit einrühren und alles noch einmal erhitzen. Sobald die Flüssigkeit kocht, den Topf vom Herd ziehen und die Himbeeren

unterheben. Bei der Verwendung gefrorener Himbeeren 2-3 Min. zugedeckt stehen lassen, bis die Beeren aufgetaut sind.

4. Die Hirse auf 2 Schalen verteilen, das Kompott darübergeben und noch warm oder abgekühlt servieren.

KARTOFFELSUPPE MIT ROSENKOHL & ROTER BETE

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Kochzeit: 40 Min.

ZUTATEN

250 g	Rosenkohl
8	Datteln
½ Zehe	Knoblauch
¼	Zitrone (den Saft davon)
1 ½ EL	Olivenöl
½ EL	Senf
½ EL	Agavendicksaft
400 g	Kartoffeln
½	Zwiebel
200 ml	Wasser
100 ml	Chardonnay
½ EL	Gemüsebrühenpulver
1	Lorbeerblatt
½ Bund	Petersilie
100 ml	Hafersahne (oder eine andere vegane Sahne)
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat

Ca. 150 g rote Beete, frisch



ZUBEREITUNG

1. Den Strunk und die äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen. Den Kohl halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Datteln entsteinen und dazu geben.
2. Knoblauch fein würfeln oder pressen und zusammen mit Zitronensaft, Olivenöl, Senf und Agavendicksaft ein Dressing herstellen. Mit je einer

Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter den Rosenkohl und die Datteln mischen und im Backofen bei 180°C Umluft für ca. 25 Minuten knusprig braun backen.

3. Kartoffeln und Zwiebel schälen, beides grob würfeln und in Olivenöl mit einer Prise Salz kurz anschwitzen. Noch bevor das Gemüse braun wird, Wasser, Chardonnay sowie Brühenpulver und Lorbeerblatt hinzufügen und bei geschlossenem Deckel für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen, Petersilie grob hacken und mit der Hafersahne zu dem Sud geben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.
5. Rote Bete grob mit der Küchenreibe zerkleinern und alles zusammen anrichten.

WRAPS MIT ROTE BETE- BOHNEN-BALLS

Für 3 Wraps Zubereitungszeit: 15 Min. Kochzeit: 10 Min.

ZUTATEN

½ Dose	rote Bohnen
150 g	rote Beete, frisch
¼ Bund	Petersilie
¼ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
2 EL	Leinsamen, geschrotet
1 ½ EL	Semmelbrösel
½ TL	Majoran
	Olivenöl
½ Glas	Tomatensoße
3	Wraps



ZUBEREITUNG

1. Rote Bohnen abtropfen lassen, rote Beete gründlich waschen, putzen und grob würfeln. Beides mit der Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Leinsamen, Semmelbröseln und Majoran in eine Küchenmaschine (Mixer) geben und alles zu einer einheitlichen Masse mixen.
2. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Masse formen und in Olivenöl knusprig braten. Anschließend die Tomatensoße dazugeben, kurz einkochen lassen und alles in die Wraps füllen.

ARME RITTER MIT KANDIERTEN ÄPFELN

Für 6 arme Ritter Zubereitungszeit: 15 Min. Backzeit: 10 Min.

ZUTATEN

100 ml	Haferdrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
½	Vanilleschote (alternativ Vanilleextrakt)
2 EL	Kichererbsenmehl
1 ½ EL	Ahornsirup
1 Prise	Salz
¼	Baguette Brot (am besten vom Vortag)
	Sonnenblumenöl zum Ausbacken
1	Apfel
1 EL	Zucker
½ EL	pflanzliche Margarine
¼	Zitrone (den Saft davon)
¼ Bund	Minze



ZUBEREITUNG

1. Haferdrink in eine Rührschüssel geben, das Mark der Vanilleschote auskratzen und zusammen mit dem Kichererbsenmehl, Ahornsirup sowie der Prise Salz mit einem Schneebesen unterheben.
2. Baguette in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in den Teig legen. Von beiden Seiten jeweils mindestens 4 Minuten den Teig aufsaugen lassen. Anschließend in Sonnenblumenöl von beiden Seiten knusprig ausbacken.

3. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Zusammen mit dem Zucker in der Magarine für ca. 4 Minuten dünsten. Blätter der Minze abzupfen und zusammen mit Zitronensaft und Salz unter die Äpfel heben. Eine weitere Minute braten lassen und dann auf den armen Rittern servieren.

CHAMPIGNON-CALZONE MIT FRISCHEM THYMIAN

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 30 Min. Ruhezeit: 1 Std. Min.

ZUTATEN

Für den Teig:

200 g	Dinkelmehl 630er
11 g	Hefe, frisch
½ TL	Salz
95 ml	Wasser, lauwarm
2 EL	Olivenöl

Für die Füllung:

200 g	Champignons
½ EL	Olivenöl
1 ½	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
75 g	Simply V Reibegenuss
2 TL	Thymian, frisch gehackt je eine Prise Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel geben und die Hefe hineinbröseln. Salz dazugeben und alles miteinander vermischen. Wasser und Olivenöl hinzufügen und für 5 Minuten kräftig durchkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich die Teigmenge etwa verdoppelt hat.
2. Champignons putzen, die Köpfe in dünne Scheiben schneiden, die Stiele fein hacken und beides in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein würfeln und unter die Pilze heben. Wenn das Wasser aus den Pilzen ausgetreten ist, den Reibegenuss sowie Thymian unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen (Durchmesser ca. 30 cm). Auf die untere Hälfte die Pilzmasse verteilen, dabei einen Rand von 2 cm zum Verschließen lassen. Die obere Hälfte darüberklappen, den Teigrand mit den Händen gründlich zusammendrücken und die Oberfläche mit etwas Öl einpinseln. Anschließend in dem bei 200°C Umluft vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten fertig backen. Die Calzone ist fertig, wenn der Teig goldgebräunt ist.

GRÜNKOHL-KARTOFFEL- CURRY

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Kochzeit: 15 Min.

ZUTATEN

375 g	Kartoffeln
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
½	Zwiebel, groß
1 Zehe	Knoblauch
250 g	Grünkohl
25 g	Currypaste, rot
1 ½ EL	Erdnussmus
175 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, in ca. 1x1cm große Würfel schneiden und mit einer Prise Salz in Olivenöl anbraten.
2. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden, mit zu den Kartoffeln geben und für ca. 3 Minuten weiterbraten.
3. Grünkohl gründlich waschen, die Blätter vom Strunk zupfen und diese mit einem großen Messer in feine Streifen schneiden.
4. Wenn die Kartoffeln leicht Farbe bekommen haben, Currypaste und eine gute Prise Pfeffer dazugeben, kurz mit anrösten lassen und dann den Grünkohl unterheben. Für weitere 2 Minuten braten lassen und dann Erdnussmus und Brühe dazugeben.
5. Mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

CRÊPES MIT CHIA-KIRSCH-SOSSE

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 20 Min. Quellzeit: 60 Min.

ZUTATEN

Für die Kirschsoße:

200 g Kirschen, entsteint &
 gefroren
½ Vanilleschote
1 ½ EL Ahornsirup
1 ½ EL Chiasamen

Für die Crêpes:

250 g Mehl
1 EL Chiasamen
1 ½ EL Vanillezucker
1 Prise Salz
450 ml Mandeldrink
120 ml Orangensaft
2 ½ EL Pflanzenöl, neutral
1 ½ TL Backpulver

Außerdem:

200 g Simply V Frischegenuss Leicht
2 EL Ahornsirup



ZUBEREITUNG

1. Eine Stunde zuvor: Die Kirschen auftauen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Ahornsirup und Chiasamen mit den Kirschen vermengen und bis zum Servieren zur Seite stellen. Das kann auch schon am Vorabend gemacht werden. Dann die Kirschsoße im Kühlschrank zugedeckt quellen lassen.

2. Für die Crêpes Mehl, Chiasamen, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Mandeldrink, Orangensaft und Öl zugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten. 5 Min. quellen lassen. Dann das Backpulver einrühren.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, dünn mit Öl einfetten und pro Crêpe 1 Suppenkelle Teig einfüllen. Den Teig in der Pfanne dünn zu einem Fladen von ca. 25-30 cm Durchmesser verlaufen lassen und 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis der Crêpe sich von allein vom Boden löst. Dann wenden und 1 Min. von der zweiten Seite braten. Auf diese Weise 6 Crêpes herstellen. Die fertigen Crêpes auf einen Teller legen. Ggf. im Backofen bei 50°C warmhalten oder mit einem Tuch bedecken.
4. Den Frischegegnuss mit dem Ahornsirup verrühren und bis zum Servieren zur Seite stellen
5. Pro Person 3 Crêpes mit etwas Quark bestreichen, aufrollen, die Crêpes nebeneinander auf einen Teller legen und $\frac{1}{4}$ der Kirschsoße darüber geben. Sofort servieren.

KNUSPERSCHNITZEL MIT GRÜNER PFEFFERSOSSE UND KARTOFFEL ERBSENGEMÜSE

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 30 Min. Kochzeit: 65 Min.

ZUTATEN

2	Soja Big Steaks
350 g	Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
2 Prisen	Salz
100 g	Erbsen
13 g	Mehl
150 ml	Haferdrink
	Salz & Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß
40 g	Paniermehl
	Sonnenblumenöl zum Braten
1 ½ EL	Mandelmus, weiß
½ EL	Senf
½ EL	Worcestersoße
1 EL	Pfeffer, grün & eingelegt
¼ Bund	Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1. Soja Steaks für ca. 30 Minuten in Salzwasser köcheln, dann herausholen und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 2 EL Olivenöl sowie 2 Prisen Salz dazugeben, gründlich miteinander vermengen und dann bei 200°C Umluft auf mittlerer Schiene für 18 Minuten goldbraun backen.

3. Dann die Erbsen (im gefrorenen Zustand) unter die Kartoffeln heben und weitere 4 Minuten backen.
4. Das Mehl mit 25 ml Haferdrink glattrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und den Teig auf einen flachen Teller geben. Auf einen zweiten Teller das Paniermehl geben, die Steaks zuerst im Teig baden und anschließend im Paniermehl wälzen. In Sonnenblumenöl von beiden Seiten knusprig ausbacken.
5. Die restlichen 125 ml Haferdrink mit Mandelmus, Senf und Worcestersoße aufkochen lassen, den grünen Pfeffer dazugeben und ohne Deckel ca. 6 Minuten dicklich einköcheln lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit in die Soße geben. Mit Salz abschmecken und alles zusammen servieren.

BLÄTTERTEIG-APFELTARTE MIT SWEET CHILI-DATTELN

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Backzeit: 15 Min.

ZUTATEN

½ Rolle	Blätterteig
75 g	Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
2 EL	Haferdrink
1 ½ EL	Olivenöl
25 g	Simply V Pastagenuss
½	Apfel
4	Datteln, entsteint
½ EL	Sweet Chili Soße
20 g	Haselnusskerne
40 g	Tofu, geräuchert
1	Frühlingszwiebel Pfeffer Olivenöl



ZUBEREITUNG

1. Blätterteig auf einem Backblech ausrollen. Streichgenuss mit Haferdrink und 2 EL Olivenöl zu einer glatten Creme verrühren und dann den Pastagenuss unterheben. Dabei ringsherum einen 1cm breiten Rand frei lassen.
2. Apfel entkernen, Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und diese auf der Creme verteilen. Datteln in feine Streifen schneiden, mit der Sweet Chili Soße vermischen und ebenfalls auf der Tarte verteilen.
3. Haselnüsse ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten, Tofu klein würfeln und in 2 EL Olivenöl anbraten. Beides ebenfalls auf die Tarte streuen und dann bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

4. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in dünne Röllchen schneiden und vor dem servieren über die Tarte streuen. Nochmals mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln sowie mit etwas frischem Pfeffer.