

Vegan Fasten mit Simply V

Woche 2

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 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.

Möntag

SPEISEPLAN WOCHE 2

	FRÜHSTÜCK	MITTAG-ESSEN	ABEND-ESSEN
MITTWOCH	Chocolate Rice Cookies	Pasta in Cashewsoße mit Möhrenlachs	Zwiebelsuppe mit herzhaft gefüllten Brötchen
DONNERSTAG	Overnight Oats mit Beeren	Rote Beete Pfannkuchen mit Petersilienpesto	Würziges Rührtofu mit Reibegenuss
FREITAG	Apfelcreme mit selbstgemachtem Knuspermüsli	Goldenes Risotto mit Möhren und Kurkuma	Caesar Salad mit Tofu-Kapern-Topping
SAMSTAG	Schoko Pancakes mit Heissen Kirschen	Buletten mit Hasselback-Kartoffeln	Brötchen mit Paprika-Hummus
SONNTAG	Heidelbeer-Creme mit Kern-Karamell	Champignon-Suppe	Chili sin Carne
MONTAG	Frühstücksreis mit Früchten und Nüssen	Winterpizza mit Rotkohl	Rosenkohl-Lasagne mit Cashewcreme
DIENSTAG	Vanille-Pancakes mit Orange und Cranberry	Gyrosteller mit Tzatziki und Pommes	Königsberger Klopse

CHOCOLATE RICE COOKIES

Für 10 Cookies Zubereitungszeit: 15 Min. Backzeit: 20 Min.

ZUTATEN

75 g	Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
½	Banane
4	Datteln
½	Vanilleschote
½	Bio-Zitrone
50 ml	Haferdrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
1 Prise	Salz
1 EL	Zucker
50 g	Haselnüsse, gemahlen
125 g	Vollkornreismehl
13 g	Schokotropfen (vegan)



ZUBEREITUNG

1. Streichgenuss, Banane, Datteln, das Mark der Vanilleschote, Zitronenschale, Haferdrink, Salz, Zucker und Haselnüsse in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.
2. Anschließend das Reismehl dazugeben und mit den Händen oder einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem einheitlichen Teig verarbeiten. Zum Schluss noch die Schokotropfen unterheben.
3. Mit einem Teelöffel kleine Teigklekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Diese etwas plattdrücken und anschließend bei 180°C Umluft auf mittlerer Schiene für ca. 20 Minuten backen. Vor dem Genießen abkühlen lassen.

PASTA IN CASHEWSOSSE MIT MÖHRENLACHS

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 30 Min. Ziehzeit: 4 Std.

ZUTATEN

Für den Möhrenlachs:

300 g	Möhren
1 ½ EL	Sonnenblumenöl
½	Zitrone
½ TL	Agavendicksaft
¾ EL	Raucharoma
10 g	Dill, gehackt (frisch oder tiefgefroren)
	Salz, Pfeffer



Für die Nudeln:

40 g	Cashews
½	Bio-Zitrone
200 ml	Haferdrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
1	Frühlingszwiebel
½ Zehe	Knoblauch
½ Bund	Petersilie
250 g	Nudeln
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Möhren gründlich waschen, evtl. schälen. Mithilfe eines Sparschälers in feine Streifen hobeln und in siedendem, leicht gesalzenem Wasser für ca. 3 Minuten ziehen lassen. Nicht zu weich werden lassen.
2. Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Agavendicksaft, Raucharoma, Dill, ½ TL Salz und eine Prise Pfeffer miteinander glattrühren.

3. Die Möhren abgießen und noch heiß unter die Marinade heben. Für mindestens 4 Stunden ziehen lassen.
4. Cashewkerne für mind. 1 Stunde in klarem Wasser einweichen lassen. Anschließend das Einweichwasser weggießen, die Kerne nochmals gründlich mit Wasser abspülen und in einen Mixer geben. Die Schale von der Zitrone hauchdünn abschneiden und zusammen mit dem Saft der Zitrone, Haferdrink, Frühlingszwiebeln, Knoblauch sowie Petersilie und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu den Kernen geben. Alles zusammen im Mixer oder mit einem Stabmixer zu einer glatten Soße pürieren und in einem großen Topf erhitzen.
5. Nudeln nach Packungsangabe zubereiten, unter die Soße heben und alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Zum Schluss den Möhrenlachs dazugeben und servieren.
6. Das Gericht schmeckt auch kalt, als eine Art Salat.

ZWIEBELSUPPE MIT HERZHAFT GEFÜLLTEN BRÖTCHEN

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 30 Min. Back- und Kochzeit: 15 Min.

ZUTATEN

Für die Brötchen:

2	Brötchen (z.B. Schusterjungen)
1 Zweig	Rosmarin, frisch
1-2 Zehen	Knoblauch
25 g	Simply V Reibegenuss Olivenöl Salz

Für die Suppe:

250 g	Zwiebeln
½ EL	Margarine
150 ml	Weißwein
50 ml	Hafercuisine (oder eine andere pflanzliche Alternative zu Sahne)
250 ml	Gemüsebrühe Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Die Brötchen von oben kreuzweise bis ca. zur Hälfte einschneiden.
2. Rosmarin grob hacken, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Reibegenuss in die Öffnungen des angeschnittenen Brötchens stecken.
3. Mit etwas Olivenöl beträufeln, einer Prise Salz bestreuen und bei 180°C Umluft auf mittlerer Schiene für ca. 10 bis 15 Minuten backen. Der Reibegenuss sollte schön zerlaufen sein.

4. Für die Suppe die Zwiebeln in Ringe schneiden und in Margarine anschwitzen, bis sie glasig werden. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einköcheln lassen.
5. Hafercuisine und Gemüsebrühe dazugeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze für ca. 25 Minuten köcheln lassen.
6. Suppe kurz anpürieren aber nur so, dass noch genug ganze Zwiebeln übrigbleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Ofenbrötchen servieren.

OVERNIGHT OATS MIT BEEREN

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 5 Min. Ziehzeit: 1 Std. oder über Nacht

ZUTATEN

100 g	zarte Haferflocken (Kleinblatt)
2	Datteln (Deglet Nour oder 1 Medjool-Dattel)
2 TL	Sonnenblumenkerne
250 ml	Pflanzendrink, ungesüßt
120 g	Simply V Frischegenuss (oder pflanzlicher Joghurt)
2 EL	Heidelbeeren
1 Handvoll	Himbeeren
1 TL	gepuffter Amarant zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1. Haferflocken auf die 2 Gläser verteilen (Fassungsvermögen ca. 290ml).
2. Datteln falls nötig entsteinen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Sonnenblumenkernen zu den Flocken geben. Pro Glas mit 125 ml Pflanzendrink aufgießen und gut umrühren.
3. Anschließend pro Glas 3 EL Frischegenuss auf die Flocken schichten.
4. Beeren waschen, abtropfen lassen und auf den Frischegenuss geben. Mit gepufftem Amarant garnieren.
5. Gläser verschließen und mind. 1 Std., besser über Nacht, zum Ziehen in den Kühlschrank stellen.

ROTE BEETE PFANNKUCHEN MIT PETERSILIENPESTO

Für 2 Pfannkuchen Zubereitungszeit: 30 Min. Backzeit: 10 Min.

ZUTATEN

Für die Pfannkuchen:

50 g	rote Beete, frisch
100 ml	Haferdrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
1 Prise	Zucker
3 Prisen	Salz
1 Prise	Pfeffer
75 g	Dinkelmehl Type 630
½ TL	Backpulver
	Sonnenblumenöl zum Anbraten



Für das Pesto:

½ Bund	Petersilie
25 g	Haselnusskerne
3 EL	Olivenöl
2 EL	Wasser
½ EL	Hefeflocken
½ Zehe	Knoblauch
¼	Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für die Pfannkuchen die rote Beete schälen und in einem Mixer zusammen mit dem Haferdrink, Zucker, Salz und einer Prise Pfeffer zu einer glatten Creme pürieren.

2. Mehl und Backpulver unterheben und weiter zu einem glatten Teig mixen.
3. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe einer Kelle den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.
4. Für das Pesto alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WÜRZIGES RÜHRTOFU MIT REIBEGENUSS

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Kochzeit: 10 Min.

ZUTATEN

3 EL	Haferdrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
1 EL	Mandelmus, weiß
½ TL	Kurkuma
½ TL	Kala Namak (indisches Schwarzsatz)
	Pfeffer
½	Zwiebel, rot
75 g	Tofu, geräuchert
1 EL	Olivenöl
200 g	Tofu, natur
1 ½ EL	Simply V Reibegenuss
½	Chili
	Tomaten und Gurke, je nach Belieben



ZUBEREITUNG

1. Haferdrink, Mandelmus, Kurkuma, Kala Namak sowie eine Prise Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und zu einer glatten Soße verrühren.
2. Zwiebel und Räuchertofu fein würfeln und in Olivenöl knusprig anbraten. Anschließend den Naturtofu fein zerbröseln, mit in die Pfanne geben und für ca. 2 Minuten mit anbraten. Nun die Gewürzsoße sowie den Reibegenuss unterheben und eine weitere Minute braten lassen.
3. Chili in feine Ringe schneiden und den Rührtofu auf Brötchen anrichten. Mit den frischen Chilis und ggf. Chiliketchup toppen.

APFELCREME MIT SELBST- GEMACHTEM KNUSPERMÜSLI

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Backzeit: 25 Min

ZUTATEN

Für das Knuspermüsli (ca. 350 g):

50 g	Mandeln
200 g	zarte Haferflocken (Kleinblatt)
25 g	Vanillezucker
2 TL	Zimt
1 Prise	Salz
15 g	Pflanzenöl, neutral
50 g	Ahornsirup
2 ½ EL	Wasser
25 g	Apfelchips



Für die Creme:

200 g	Simply V Frischegeuss Cremig
4 EL	Apfelmus
1 EL	Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 150°C Umluft (170°C Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Mandelkerne grob hacken und mit Haferflocken, Vanillezucker, Zimt sowie 1 Prise Salz mischen.
3. Öl und Ahornsirup zugeben, gut mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten.
4. Im Backofen (Mitte) 25 Min. rösten, bis die Flockenmischung haselnussbraun ist. Zwischendurch 1 Mal umrühren.
5. Nach Ablauf der Backzeit aus dem Ofen nehmen, die Apfelchips ggf. mit den Fingern zerkleinern und unterheben und das Müsli auf dem Blech

auskühlen lassen. Das abgekühlte Knuspermüsli in ein Schraub- oder Bügelglas oder eine luftdichte Box füllen. Es hält sich 3-4 Monate bei kühler, trockener Aufbewahrung (z.B. im Küchen- bzw. Vorratsschrank).

6. Für die Creme alle Zutaten miteinander glattrühren. Die Creme auf 4 Schalen oder Dessertgläser verteilen und pro Portion ca. 3 EL vom Knuspermüsli darauf verteilen. Auf Wunsch mit frischem Obst dekorieren und servieren.

GOLDENES RISOTTO MIT MÖHREN UND KURKUMA

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

ZUTATEN

1 ½	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
½ Stück	Ingwer, daumengroß
1 ½ EL	Olivenöl
175 g	Risottoreis
½ EL	Kurkuma
125 ml	Weißwein
550 ml	Gemüsebrühe
1	Paprika
1 ½	Möhren
25 g	Simply V Pastagenuss
¼	Zitrone
	Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch sowie Ingwer fein würfeln und alles kurz in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Das frische Grün der Frühlingszwiebel zum Garnieren auf die Seite legen.
2. Risottoreis und Kurkuma mit in die Pfanne geben und kurz anrösten lassen, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Den Reis auf mittlerer Hitze köcheln lassen bis der Wein verkocht ist. Dann die Gemüsebrühe nach und nach dazugeben (immer, wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist).
3. Paprika sehr fein würfeln und in einer zweiten Pfanne in ½ EL Olivenöl kurz anschwitzen. Die Möhren gründlich reinigen, mit der Küchenreibe grob raspeln und zur Seite stellen.

4. Wenn die ganze Brühe vom Reis aufgenommen wurde, den Pastagenuss, Zitronensaft, Paprikawürfel und die Möhrenraspel unterheben und bei Bedarf mit Salz abschmecken. Risotto anrichten und mit dem Grün der Frühlingszwiebel und frischem Pfeffer bestreuen.

CAESAR SALAD MIT TOFU- KAPERN-TOPPING

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 20 Min. Kochzeit: 10 Min.

ZUTATEN

88 g	Tofu, geräuchert
1 EL	Olivenöl zum Anbraten
½ EL	Kapern (aus dem Glas)
¼	Salatkopf
35 g	Rucola
50 g	Kichererbsen aus der Dose
½	Zitrone
½ TL	Senf
75 ml	Haferdrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
	Salz, Pfeffer
1 EL	Sonnenblumenkerne



ZUBEREITUNG

1. Tofu klein würfeln und in Olivenöl knusprig anbraten. Anschließend die Kapern dazu geben und eine weitere Minute mit braten lassen.
2. Salate gründlich waschen, Kopfsalat in mundgerechte Stücke schneiden und beides auf Tellern anrichten. Kichererbsen zusammen mit Zitronensaft, Senf, Haferdrink sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab zu einem glatten Dressing mixen. Je nach Bedarf noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Dressing über den Salat geben, darauf Tofu und Kapern sowie Sonnenblumenkerne streuen und servieren.

SCHOKO PANCAKES MIT HEISSEN KIRSCHEN

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 20 Min. Kochzeit: 20 Min.

ZUTATEN

Für die heißen Kirschen:

½	Vanilleschote
250 g	Kirschen, gefroren
1 EL	Zucker
100 ml	Fruchtsaft
¼ TL	Guarkernmehl

Für die Pancakes (ergibt 8 Stück):

100 g	Weizenmehl (Type 405 oder 550)
¼ TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1 EL	Zucker
1 EL	Kakaopulver
1 EL	neutrales Pflanzenöl
125 ml	Mineralwasser, kohensäurehaltig
100 ml	Pflanzendrink



ZUBEREITUNG

1. Für die heißen Kirschen das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Vanillemark, die leere Vanilleschote, Kirschen, Zucker und Fruchtsaft aufkochen und 2 Min. zugedeckt köcheln lassen.
2. Kurz vom Herd ziehen, das Guarkernmehl einrühren und alles nochmals unter Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen und bis zum Servieren warmhalten.

3. Für die Pancakes Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Kakao in einer Schüssel mischen. Öl, Mineralwasser und Pflanzendrink zugeben und mit dem Schneebesen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Eine beschichtete Pfanne leicht ölen und erhitzen. Pro Pancake 1 Schöpfkelle des Teigs in die Pfanne geben.
5. Die Pancakes bei hoher Hitze ca. 2 Min. von einer Seite braten oder bis die Pancakes an der Oberseite Blasen werfen und der Rand gar ist. Dann wenden und 1 Min. von der zweiten Seite braten. Zwischendurch wenn nötig etwas mehr Öl in die Pfanne geben.
6. Aus dem Teig auf die beschriebene Weise 8 Pancakes herstellen. Die fertigen Pancakes auf Teller schichten.
7. Die Vanilleschote aus den heißen Kirschen entfernen und die Kirschen zu den Pancakes servieren.

BULETTEN MIT HASSELBACK-KARTOFFELN

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 30 Min. Backzeit: 45 Min.

ZUTATEN

Für die Kartoffeln:

300 g Bio-Kartoffeln
½ EL Olivenöl
 Salz

Für die Buletten:

½ Zwiebel
200 g Tofu, natur
3 EL Haferflocken
15 g Dill, gefroren
1 TL Bratfischgewürz
 Salz, Pfeffer
 Sonnenblumenöl zum Braten

Für die Soße:

1 Paprika, grün
½ Zwiebel
½ Zehe Knoblauch
¼ Chili, rot
½ EL Olivenöl
120 g Dosentomaten (Abtropfgewicht)
75 g Erbsen, gefroren
¼ Zitrone
1 Prise Zucker
 Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln gründlich waschen und mit einem scharfen Messer sehr fein hintereinander bis auf das untere Drittel einschneiden. Danach mit Olivenöl einreiben und kräftig salzen.
2. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 230°C Umluft für ca. 45 Minuten im Backofen garen. Ab und an die Kartoffeln auf dem Blech im Öl wenden, damit sie nicht zu trocken werden.
3. Für die Buletten die Zwiebel fein würfeln und in ½ EL Sonnenblumenöl anschwitzen. Tofu mit den Händen zerdrücken bis er fast klumpenfrei ist, Haferflocken, Zwiebel, Dill sowie Bratfischgewürz dazugeben und alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 4 gleichgroße Buletten daraus formen. Anschließend in ca. 3 EL Sonnenblumenöl von beiden Seiten knusprig ausbacken.
4. Paprika, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Chili in dünne Ringe schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Dosentomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 8 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Erbsen unterheben, kurz aufkochen lassen und mit Zitronensaft, Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Alles zusammen servieren.

BRÖTCHEN MIT PAPRIKA- HUMMUS

Für 2 Brötchen Zubereitungszeit: 20 Min. Backzeit: 10 Min.

ZUTATEN

Für den Hummus (ergibt ca. 175 g):

- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Glas Kichererbsen (à ca. 350 g
 oder 220 g gekochte
 Kichererbsen)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zitrone, klein
- 2 EL Olivenöl, nativ
- 1 EL Sesammus (Tahini)
- 2 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Außerdem:

- 2 Vollkorn- oder Saatenbrötchen
- 2 Snackpaprika
- ½ Gurke
- 2 Scheiben Simply V Genießerscheiben (mild oder würzig)

ZUBEREITUNG

1. Für den Hummus den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen. Paprika waschen, abtropfen, Kerngehäuse und weiße Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch in breite Stücke schneiden. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und im Backofen (Mitte) 8-10 Min. rösten, bis die Haut beginnt aufzuplatzen und sich braun zu färben. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Zitronensaft auspressen. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Sesammus, Kreuzkümmel und Paprikapulver im Blitzhacker oder in einer Küchenmaschine mit Messereinsatz pürieren, bis eine stückige Masse entsteht.
3. Die geröstete Paprika zugeben und auf höchster Stufe pürieren, bis eine feine Creme entsteht. Ggf. esslöffelweise Wasser zugeben, bis der Hummus die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Hummus bis zur Verwendung zur Seite stellen. Übrige Reste halten sich luftdicht verpackt für 4-5 Tage im Kühlschrank.
5. Die Brötchen ggf. antoasten, halbieren und auf die Hälften jeweils 1 geh. TL Hummus streichen. Snackpaprika und Gurke waschen, abtropfen und die Snackpaprika in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Das Kerngehäuse entfernen. Die Gurke in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
6. Das Gemüse und die Genießerscheiben auf die unteren Brötchenhälften legen und mit den oberen Hälften zuklappen.

HEIDELBEER-CREME MIT KERN-KARAMELL

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Min. Kochzeit: 10 Min.

ZUTATEN

Für die Creme:

150 g	Heidelbeeren, frisch oder gefroren
400 g	Simply V FrischeGenuss Leicht
250 g	Natur-Sojajoghurt, ungesüßt
2 EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup
½ TL	Bourbon-Vanille, gemahlen oder Mark 1 Vanilleschote
1	Bio-Zitrone, klein
8 EL	Amaranth, gepufft



Für das Karamell:

2 EL	Kerne-Mischung (z.B. Mischung aus Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkernen)
2 EL	zarte Haferflocken (Kleinblatt)
1 Prise	Salz
2 EL	Vollrohrzucker (ersatzweise brauner Zucker)
1 EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Für die Creme die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Tiefgekühlte Beeren antauen lassen. Simply V FrischeGenuss mit Sojajoghurt, Agavendicksaft oder Ahornsirup und gemahlener

Vanilleschote oder Vanillemark glattrühren. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und ebenfalls unter die Creme heben.

2. Von den Heidelbeeren 3 EL für das Topping abnehmen und zur Seite stellen. Die übrigen Beeren mit der Hälfte der Creme fein pürieren. Beide Cremes bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
3. Für das Karamell die Kerne-Mischung sowie die Haferflocken in einem kleinen Topf ohne Öl rundherum goldbraun anrösten. Die Temperatur reduzieren – der Topf darf nicht mehr zu heiß sein – dann Salz und Zucker zugeben und sofort mit einem Holzlöffel umrühren.
4. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, den Topf vom Herd ziehen, Agavendicksaft oder Ahornsirup zugeben, nochmals umrühren und die Mischung auf einem mit Backpapier belegten Teller glattstreichen. Einige Minuten abkühlen lassen und dann zwischen den Fingern zerbröseln.
5. In 2 Gläsern nun die beiden Cremes sowie den gepufften Amaranth schichten, dabei jeweils mit der hellen Creme beginnen, darauf 2 EL gepufften Amaranth schichten, darauf die Heidelbeercreme. Dann eine weitere Schicht gepufften Amaranth und mit beiden Cremes in einer Schicht abschließen. Mit den zurück gehaltenen Beeren und dem Karamell dekorieren.

CHAMPIGNON-SUPPE

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 20 Min. Einweich- & Kochzeit: 90 Min.

ZUTATEN

13 g	Champignons, getrocknet
200 g	Kartoffeln
½	Paprika, grün
1 ½	Zwiebeln
1 ½	Möhren
½ Zehe	Knoblauch
250 g	Champignons, frisch
1 Zweig	Rosmarin
1 ½ EL	Sonnenblumenöl
25 g	Tomatenmark
200 ml	Rotwein (oder einen ungesüßten Traubensaft)
1 ½ EL	Sojasoße
400 ml	Gemüsebrühe
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
¼ TL	Thymian, getrocknet
	Salz, Pfeffer
¼ Bund	Schnittlauch



ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Champignons für mind. 1 Stunde in klarem Wasser einweichen.
2. Kartoffeln schälen und zusammen mit der Paprika in ca. 1cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Möhren, Knoblauch und Champignons in Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und grob hacken.
3. Zwiebeln in Sonnenblumenöl glasig anschwitzen.

4. Eingeweichte Pilze kräftig auswringen und zusammen mit dem Knoblauch und einer großen Prise Salz zu den Zwiebeln geben und mit anbraten, bis sie leicht Farbe nehmen.
5. Das Tomatenmark mit dem Rosmarin dazugeben und kräftig anbraten lassen, sodass schöne Röstaromen entstehen.
6. Möhren und Paprika mit dazugeben, kurz mit anbraten lassen und alles mit dem Rotwein und Sojasoße ablöschen. Diesen kurz einköcheln lassen.
7. Dann Gemüsebrühe, Kartoffeln, geschnittene Champignons sowie Paprikapulver und Thymian dazugeben und bei geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Suppe servieren.

CHILI SIN CARNE

Für 3 Personen Zubereitungszeit: 20 Min. Kochzeit: 25 Min.

ZUTATEN

113 g	Sojagranulat
½	Gemüsezwiebel
½ Zehe	Knoblauch
1	Chili
1 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasoße
½ EL	Worcestersoße
50 g	Tomatenmark
100 ml	Rotwein
375 g	Kidneybohnen aus der Dose
400 g	Dosentomaten
75 g	Mais aus der Dose
¼ EL	Gemüsebrühepulver
¾ TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Oregano
¼ TL	Kreuzkümmel
2 Msp.	Zimt
1/8 Bund	Petersilie
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Sojagranulat nach Packungsangabe einweichen.
2. Zwiebel sowie Knoblauch fein würfeln, Chili in dünne Ringe schneiden und zusammen in Olivenöl anschwitzen.
3. Das bereits eingeweichte Sojagranulat mit der Sojasoße und Worcestersoße dazugeben und scharf anbraten.

4. Tomatenmark dazugeben, ebenfalls kurz anrösten lassen. Mit dem Wein ablöschen und die Kidneybohnen (ohne Einweichwasser), Dosentomaten sowie Mais unterheben.
5. Mit Gemüsebrühepulver, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel und Zimt würzen und mit geschlossenem Deckel für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Zitronensaft kurz vor dem Servieren unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß genießen.
6. Das Chili schmeckt auch am nächsten oder übernächsten Tag noch sehr lecker.

FRÜHSTÜCKSREIS MIT FRÜCHTEN UND NÜSSEN

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 25 Min. Kochzeit: 15 Min.

ZUTATEN

120 g	Naturreis
1 Prise	Salz
1 Handvoll	Weintrauben
¼	Granatapfel oder 3 EL Granatapfelkerne
4	Physalisbeeren
1 EL	Cashews
1 EL	Mandeln
15 g	Zartbitterschokolade



ZUBEREITUNG

1. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen lassen und nach Packungsanweisung mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz garkochen.
2. In der Zwischenzeit die Trauben waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und die weißen Zwischenhäute entfernen. Die Physalis in Scheiben schneiden. Cashews- und Mandeln grob hacken, auf Wunsch in einer Pfanne ohne Öl rundherum goldbraun anrösten. Zartbitterschokolade mittelfein hacken.
3. Den gekochten Reis ausdampfen lassen und auf zwei Schalen verteilen. Nach Belieben kann der Reis noch mit Agavendicksaft gesüßt werden.
4. Mit dem Obst, den Nüssen sowie der Schokolade garnieren und servieren. Zum Mitnehmen kann der Reis mit den übrigen Zutaten in ein Schraubglas geschichtet werden.

WINTERPIZZA MIT ROTKOHHL

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

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g	Dinkelmehl Type 630
10 g	Hefe, frisch
1 Prise	Zucker
½ TL	Salz
125 ml	Wasser, lauwarm
3 EL	Olivenöl

Für den Belag:

75 g	Simply V Streichgenuss
	Gartenkräuter
3 EL	Sojadrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
4 Spritzer	Zitrone
40 g	Simply V Reibegenuss
175 g	Rotkohl, frisch
1 ½ EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico, dunkel
½ EL	Zucker
1	Apfel
½	Zwiebel, groß
20 g	Haselnusskerne
	Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und Hefe hineinbröseln. Zucker sowie Salz dazugeben und alles miteinander vermischen. Wasser und Olivenöl zufügen und für 5 Minuten kräftig durchkneten. Abgedeckt

an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich die Teigmenge etwa verdoppelt hat.

2. Streichgenuss in einer Schüssel mit Sojadrink, Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer glatten Creme verrühren. Den Reibegenuss unter die Creme heben und zur Seite stellen.
3. Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden und in 1 EL Olivenöl für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Anschließend den Balsamico sowie Zucker dazugeben und für ca. 3 weitere Minuten bei mittlerer Hitze braten lassen. Wenn kaum noch Flüssigkeit in der Pfanne ist, den Rotkohl in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
4. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Beides zusammen in $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl für ca. 2 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln leicht glasig sind. Nun das Rotkraut darunterheben, alles miteinander vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Teig halbieren und ausrollen, mit einer Gabel ein paar Mal anstechen und die Creme darauf verstreichen. Das Rotkraut auf der Pizza verteilen und bei 300°C Ober- und Unterhitze auf unterster Schiene für ca. 12 Minuten backen. Die Pizza ist fertig, wenn der Rand knusprig braun ist.
6. Haselnusskerne in einer Pfanne, ohne Zugabe von Fett, kurz anrösten und dann auf der fertigen Pizza verteilen.
7. Wenn Euer Ofen nicht so heiß backt, nehmt einfach die höchste Stufe, die Backzeit wird dann etwas länger. Den Backofen deshalb im Auge behalten, um ein Verbrennen zu vermeiden.

ROSENKOHL-LASAGNE MIT CASHEWCREME

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 30 Min. Einweich- und Backzeit: 115 Min.

ZUTATEN

100 g	Cashews
250 g	Rosenkohl, frisch
10	Tomaten, getrocknet
1 ½	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl
½ EL	Agavendicksaft
250 ml	Wasser
¼	Zitrone
½ Msp.	Muskat
½ EL	Gemüsebrühepulver
1 TL	Johannisbrotkernmehl
100 g	Lasagneplatten
100 g	Simply V Reibegenuss
	Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Cashewkerne für mind. 1 Stunde in reichlich klarem Wasser einweichen.
2. Den Strunk sowie die äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen. Den Rosenkohl und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Frühlingszwiebeln in Olivenöl, unter Zugabe einer guten Prise Salz, knusprig anbraten. Wenn der Rosenkohl leicht angebräunt ist, Agavendicksaft dazugeben, einmal durchschwenken und beiseitestellen.
3. Das Einweichwasser der Cashewkerne weggießen, die Kerne gründlich abspülen und zusammen mit dem Wasser, Zitronensaft, Muskatnuss und je einer Prise Salz und Pfeffer in einem Mixer glatt mixen. Die entstandene Soße in einen Topf geben, Gemüsebrühepulver und

Johannisbrotkernmehl unterrühren und zum Kochen bringen. Wenn die Soße aufgekocht ist, von der Kochstelle nehmen und eine weitere Minute rühren.

4. Nun in einer Auflaufform den Boden mit Soße bedecken und folgendermaßen schichten: eine Lage Lasagneplatten, Rosenkohl, Soße, Platten, etc. Das Ganze so oft wiederholen, bis 3 Schichten mit der Rosenkohlfüllung entstanden sind. Auf die letzte Rosenkohllage wieder die Lasagneplatten. Diese mit dem Rest der Soße abdecken und darauf den Reibegenuss verteilen.
5. Die Auflaufform mit einem passenden Deckel oder Alufolie abdecken und für 35 Minuten bei 180°C Umluft, auf mittlerer Schiene fertig backen. Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen, sodass der Reibegenuss noch etwas bräunen kann.

VANILLE-PANCAKES MIT ORANGE UND CRANBERRY

Für 8 Pancakes Zubereitungszeit: 20 Min. Kochzeit: 10 Min.

ZUTATEN

1	Orange, groß
1 ½ EL	Cranberries, getrocknet
½	Apfel, mittelgroß
100 g	Weizenmehl (Type 405 oder 550)
¼ TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1 EL	Zucker
½	Vanilleschote
1 EL	neutrales Pflanzenöl und etwas mehr für die Pfanne
125 ml	Mineralwasser, kohensäurehaltiges
100 ml	Pflanzendrink



ZUBEREITUNG

1. Von der Orange mit einem scharfen Messer die Schale herunterschneiden und das Fruchtfleisch filetieren. Dabei den Orangensaft auffangen.
2. Die getrockneten Cranberries unterheben. Den Apfel waschen, das Fruchtfleisch vom Kerngehäuse schneiden und in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit den Orangen und Beeren mischen und zur Seite stellen.
3. Für die Pancakes Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Öl, Mineralwasser und Pflanzendrink mischen und zur Mehlmischung geben. Mit dem Schneebesen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten.

4. Eine beschichtete Pfanne leicht ölen und erhitzen. Pro Pancake 1 Saucenkelle des Teigs in die Pfanne geben. Die Pancakes bei hoher Hitze ca. 2 Min. von einer Seite braten oder bis die Pancakes an der Oberseite Blasen werfen und der Rand gar ist. Dann wenden und ca. 1 Min. von der zweiten Seite braten. Zwischendurch wenn nötig etwas mehr Öl in die Pfanne geben. Aus dem Teig auf die beschriebene Weise 8 Pancakes herstellen. Die fertigen Pancakes schichten und mit dem Salat servieren.

GYROSTELLER MIT TZATZIKI UND POMMES

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 30 Min. Koch- und Ziehzeit: 40 Min.

ZUTATEN

Für das Gyros

63 g	Seitanpulver
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
1 TL	Oregano, getrocknet
1 TL	Majoran, getrocknet
½ TL	Thymian, getrocknet
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
2 EL	Hefeflocken
80 ml	Wasser
1 EL	Sojasaße
1 EL	Worcestersoße
½ EL	Senf
1 EL	Olivenöl zum Anbraten
½	Zwiebel

Für das Tzatziki

100 g	Simply V Frischequark Cremig
¼	Salatgurke
1 Zehe	Knoblauch
½ EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitrone
	Salz und Pfeffer
½ Tüte	Pommes Frites
¼	Kopfsalat
¼	Zitrone



ZUBEREITUNG

1. Seitanpulver mit Salz, Pfeffer, Oregano, Majoran, Thymian, Paprikapulver und Hefeflocken vermischen. Separat das Wasser, Sojasoße, Worcestersoße und Senf verrühren. Beides nun zusammenfügen und zu einem Teig verrühren/ verkneten. Diesen für ca. 30 Minuten in köchelndem Salzwasser garkochen.
2. Gurke der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch mit der Küchenreibe grob reiben. Die Gurkenraspel mit einer großen Prise Salz in eine Schüssel geben und für ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Frischegenuss mit dem Olivenöl und Zitronensaft glattrühren, Knoblauch dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Wasser der Gurkenraspel ausdrücken und anschließend unter den Frischegenuss heben. Mit ein paar Tropfen Olivenöl und evtl. Gurkenscheiben anrichten.
5. Pommes nach Packungsangabe zubereiten.
6. Den fertigen Seitanteig in feine Streifen schneiden, Zwiebel fein würfeln und beides zusammen in Olivenöl knusprig anbraten.
7. Kopfsalat fein schneiden und alles zusammen anrichten und den Zitronensaft darüber träufeln.

KÖNIGSBERGER KLOPSE

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

ZUTATEN

400 g	Kartoffeln
75 g	Reisflocken
½	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Majoran
½ EL	Senf
1 ½ EL	Sojamehl
100 g	Maronen, vorgegart
¼ Bund	Petersilie
175 ml	heißes Wasser
Gemüsebrühepulver für ca. 1 ½ Liter Gemüsebrühe (je nach Größe des Topfes)	
1 ½	Lorbeerblätter

Für die Soße:

1 ½ EL	Margarine
1 ½ EL	Mehl
250 ml	der Kloßbrühe
50 ml	Hafercuisine (oder eine andere pflanzliche Sahne-Alternative)
¼	Zitrone
1 ½ TL	Zucker
15 g	Kapern und etwas vom Einlegewasser der Kapern
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.



2. Reisflocken in ca. 175 ml heißem Wasser für ungefähr 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
3. Überschüssiges Einweichwasser durch ein Sieb abgießen und Zwiebeln, Salz, 1 Prise Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Senf und Sojamehl unterheben.
4. Maronen mit Hilfe eines Kartoffelstampfers o. ä. zerbröseln, Petersilie fein hacken, ebenfalls unter die Reisflocken heben und alles gründlich miteinander vermengen. Die Masse sollte nun gut formbar sein. Wenn die Masse noch zu nass oder zu trocken ist, ggf. mit etwas Sojamehl oder Wasser ausgleichen.
5. Wasser mit dem Gemüsebrühepulver und Lorbeerblättern erhitzen, aus der Masse 4 gleich große Klopse formen und diese in siedendem Wasser für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend herausholen und ggf. warm stellen, sollte der Rest noch nicht fertig sein.
6. Margarine in einem Topf erhitzen, das Mehl unter kräftigem Rühren einrieseln lassen und darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Ungefähr 2 Kellen (1/4 Liter) der Kloßbrühe langsam zu der Mehlschwitze geben und kräftig rühren. Hafercuisine, Zitronensaft, Zucker, Kapern und Kapernwasser dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.