

VEGANUARY

mit SimplyV



Rezepte von
Katharina
Kuhlmann



Zu unseren
Rezepten



Starte fit ins neue Jahr und nimm die Herausforderung Veganuary an!

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 deinen ganz persönlichen Veganuary 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 www.vegane-rezepte.simply-v.de** findest du viele weitere Rezepte und Inspirationen.





SimplyV

Speiseplan



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1

Milchreis

☐

Rustikale
Kartoffel-Pilz-
Pfanne

☐

Herzhafter
Flammkuchen

☐

Tag 2

Hefezopf mit
Marmelade

☐

Caesar Salad

☐

Weißer Bohnen-Pfanne
in feuriger
Tomatensauce

☐

Tag 3

Vollkorn
Bananen Muffins

☐

Linsen-Suppe

☐

Gefüllte Aubergine
mit Reibegenuss
überbacken

☐

Tag 4

Pancake Türmchen

☐

Gefüllte
Blätterteigröllchen
mit „Hack-Vleisch“

☐

Spinat-Quiche

☐

Tag 5

Power Smoothie

☐

Feldsalat mit
roter Beete
& Walnüssen

☐

Nuggets
mit Wedges & Dip

☐

Tag 6

Belegtes Brot
mit Genießerscheiben

☐

Ofenkartoffeln
mit Kräuterdip

☐

Fünf Wintergemüse
mit Reibegenuss
überbacken

☐

Tag 7

Apfel-Zimt
Blätterteigröllchen

☐

Kartoffelknödel

☐

Zitronen-Zucchini-
Spaghettoni mit cremiger
Cashewsauce

☐

Familien-
Plan!





Milchreis



Für 2 Personen



5 Min. + 30 Min. Kochzeit

Zutaten

- 250 g Milchreis
- 1 l Mandeldrink
- 2 EL Birkenzucker/Rohrzucker
- 50 g Margarine
- Frische Früchte nach Wahl oder Zimt & Zucker

Zubereitung

- 1 Milchreis durch ein Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen.
- 2 Mandeldrink in einem Topf zum Kochen bringen. Milchreis unterrühren und 25–30 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen.
- 3 Mit Zucker und einem Stück Margarine mischen. Schmeckt herrlich mit Zimt und Zucker oder mit frischen Früchten.



Kathis Tipp:

Der Milchreis hält sich im Kühlschrank mindestens zwei Tage. Du kannst ihn auch einfach in ein verschließbares Behältnis füllen und am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.





Rustikale Kartoffel-Pilz-Pfanne



Für 2 Personen



15 Min. + 25 Min. Kochzeit

Zutaten

- 500 g Kartoffel, festkochend
- 3 EL Kokosöl
- 200 g Champignons, braun oder weiß
- 200 g Shitake-Pilze
- 150 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 50 ml Wasser
- 2 EL Sojasauce
- 1 Prise (Rauch-) Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Frische Petersilie

Zubereitung

- 1 Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Mit reichlich Kokosöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe für ca. 15 Minuten kross anbraten und gelegentlich wenden.
- 2 Zwischenzeitlich Pilze waschen und vierteln. Pilze in die Pfanne geben und weitere 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten.
- 3 Streichgenuss mit Wasser und Sojasauce in einer separaten Schale verrühren und unter die Kartoffeln und die Pilze heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.





Herzhafter Flammkuchen



Für 2 Personen



15 Min. + 2 Std. Ruhezeit



Zutaten

Für den Teig:

(alternativ kann Tante Fanny Frischer Dinkel-Flammkuchenteig 260 g verwendet werden)

- 15 g frische Hefe
- 50 ml Wasser, lauwarm
- 375 g Mehl
- 200 g **Simply V Frischegenuss** Cremig oder Leicht
- 2 El Olivenöl
- 1½ TL Salz

Für den Belag:

- 200 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 1 TL gehackte Salatkräuter, getrocknet
- ½ TL Salz oder 1 TL Gemüsebrühe Pulver
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 Prise Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Block Tofu, geräuchert

Zubereitung

- 1 Die frische Hefe zerbröseln und in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemischung hineingeben und mit etwas Mehl vom Rand bedecken. Frischegenuss, Olivenöl und Salz auf den Mehl-Rand geben und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes mindestens 3 Minuten verkneten oder von Hand kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.
- 2 Teig auf der Arbeitsfläche gut durchkneten und zu einer Kugel formen. In eine Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig dünn ausrollen, bis er sich zusammenzieht und schön elastisch wird. Den ausgerollten Teig auf ein Backblech mit Backpapier legen.
- 3 Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den Belag den Streichgenuss mit den Kräutern, Salz und Senf in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer abschmecken.
- 4 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tofu in feine Würfel schneiden.
- 5 Die Creme auf dem ausgerollten Flammkuchenteig verteilen und mit den Zwiebelringen und den Tofuwürfeln belegen.
- 6 Für 8–10 Minuten backen.

Hefezopf mit Marmelade



Für 2 Personen



20 Min. + 2 Std. Ruhezeit



Zutaten

250 ml	Pflanzendrink
50 g	Zucker
½ Würfel	frische Hefe
500 g	Mehl
80 g	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	gemahlene Vanille oder ein paar Tropfen Vanillearoma
15 g	Mandelsplitter (optional)
75 g	Simply V Streichgenuss Cremig-Mild Etwas Marmelade

Kathis Tipp:

Der Zopf kann auch in Scheiben geschnitten und eingefroren werden. Dann für den nächsten Tag einfach immer die gewünschte Anzahl Scheiben auftauen.

Zubereitung

- 1 Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Pflanzendrink erwärmen und den Zucker und die Hefe darin auflösen. Die Mischung bei geschlossenem Topf stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft und sich ein Schaum gebildet hat.
- 3 Danach mit Mehl, Öl, Salz und Vanille vermengen und den Teig 10 Minuten lang gut durchkneten.
- 4 Den Teig abgedeckt für 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Nach der Ruhezeit den Teig nochmals kneten.
- 5 Teig in 3 Teile teilen und gleichmäßige Stränge formen. Die Stränge nebeneinanderlegen, oben zusammenfassen und einen Zopf flechten.
- 6 Den Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Pflanzendrink bepinseln. Nach Belieben mit Pistazien oder Mandelblättchen bestreuen. Für ca. 25-30 Minuten goldbraun backen.
- 7 Die Hefezopfscheiben mit Streichgenuss und Marmelade bestreichen und mit frischen Früchten belegen.



Caesar Salad



Für 2 Personen



20 Min. + 5 Min. Kochzeit

Zutaten

Für den Salat:

- 2 Salatherzen (Romana)
- 1 Handvoll Cherry-Tomaten
- 180 g veganes Hähnchen-Vleisch
- 2 EL Öl
- 1 Prise Rauchsatz
- 1 Prise Pfeffer

Für das Dressing:

- 300 g **Simply V Frischegenuss Cremig oder Leicht**
- 35 g **Simply V Pastagenuss**
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Dijonsenf
- 1-2 Knoblauchzehen
- Etwas Zitronensaft
- Etwas Worcester-Sauce
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Pfeffer

Für die Croutons:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Weißbrot
- Etwas Öl

Zubereitung

- 1 Salat und die Tomaten waschen. Salat in Streifen schneiden und auf einem Teller oder einer Salatplatte verteilen.
- 2 Für die Sauce Frischegenuss, 30 g Pastagenuss, Olivenöl, Senf und die geschälten Knoblauchzehen in einem hohen Gefäß pürieren. Mit ein paar Spritzern Zitronensaft und Worcester-Sauce verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Für die Croutons die Knoblauchzehe schälen und würfeln. Das Weißbrot würfeln und etwa 2 Minuten in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dann den Knoblauch hinzugeben, bis die Würfel schön knusprig und kross sind. Die Croutons auf einem Papiertuch abkühlen lassen.
- 4 Das vegane Hähnchen-Vleisch in etwas Öl knusprig braten, nach Belieben mit Rauchsatz und Pfeffer oder Hähnchengewürzmischung würzen und über dem Salat und den Tomaten verteilen. Die Sauce über das Hähnchen-Vleisch gießen, die Croutons verteilen und mit dem restlichen Pastagenuss bestreuen.





Weißer Bohnen-Pfanne in feuriger Tomatensauce



Für 2 Personen



20 Min. + 5–10 Min. Kochzeit



Zutaten

- ½ kg Weiße Bohnen,
über Nacht eingeweicht
- 2 Kartoffeln, festkochend
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 30 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Frische Petersilie



Zubereitung

- 1 Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und die Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel schälen und zerkleinern und mit Olivenöl in der Pfanne anbraten. Tomaten, Paprika, Bohnen und Kartoffeln hinzugeben und den gepressten Knoblauch unterheben.
- 3 Paprika und Chilipulver dazugeben und ein paar Minuten bei mittlerer Hitze schwach köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.

Vollkorn Bananen Muffins



Für 12 Muffins



10 Min. + 22 Min. Backzeit



Zutaten

- 250 g Vollkornmehl
- 100 g Rohrzucker oder 125 g Birkenzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- ½ TL Zimt
- 50 g Margarine
- 200 ml Mandeldrink
- 2 reife Bananen
- 150 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**

Zubereitung

- 1 Als Erstes die trockenen Zutaten in beliebiger Reihenfolge mischen. Den Streichgenuss und die Bananen in einem separaten hohen Gefäß mit einem Pürierstab mixen.
- 2 Die restlichen Zutaten hinzugeben und nach und nach mit den trockenen Zutaten vermengen.
- 3 Den Teig in Muffinförmchen geben und bei 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 22 Minuten in den Backofen schieben.



Linsen-Suppe



Für 2 Personen



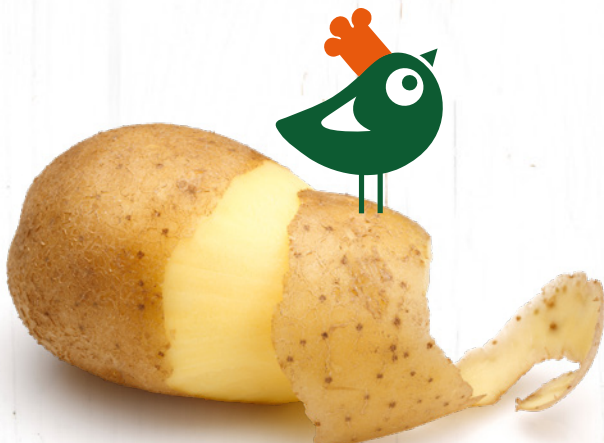
10 Min. + 45 Min. Kochzeit

Zutaten

- 200 g Tellerlinsen
- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Gemüse-Brühwürfel
- 2 EL Weinessig, hell oder dunkel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Etwas frische Petersilie

Zubereitung

- 1 2½ Liter Wasser (ungesalzen) zum Kochen bringen und die Linsen hinzugeben.
- 2 Zwischenzeitlich das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Die Gemüse-Brühwürfel und das Gemüse zu den Linsen dazu geben und weitere 15 Minuten kochen lassen.
- 3 Wenn das Gemüse gar ist, mit Weinessig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Mit etwas frischer Petersilie auf den Suppentellern garnieren.



Kathis Tipp:

Die Suppe schmeckt am nächsten Tag noch besser und hält sich gekühlt 3 Tage.

Gefüllte Aubergine mit Reibegenuss überbacken



Für 2 Personen



30 Min. + 15 Min. Backzeit



Zutaten

- 100 g Reis
- 200 ml Wasser
- 1 Aubergine
- 1 Tofu-Block geräuchert (optional)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- ½ TL Gemüsebrühe-Pulver
- 75 g **Simply V Reibegenuss**

Zubereitung

- 1 Reis in 200 ml Wasser kochen und durch ein Sieb abgießen. Die Aubergine aushöhlen und das Innere zur Seite legen.
- 2 Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3 Tofu und die geschälte Zwiebel würfeln. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und das Innere der Aubergine für ein paar Minuten anbraten. Das Gemüsebrühe-Pulver und den Reis hinzugeben und alles gut vermischen.
- 4 Die ausgehöhlte Aubergine auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit dem Reis-Auberginen-Tofu-Mix füllen. Reibegenuss in einer separaten kleinen Schale mit EL Öl mischen und auf die Aubergine geben.
- 5 Die Aubergine für 15 Minuten backen.

Pancake Türmchen



Für 2 Personen



15 Min. + 10 Min. Kochzeit

Zutaten

Für die Pfannkuchen:

- 500 g Dinkelmehl, Type 630
- 1 TL Backpulver
- 1 Msp. Natron
- 30 g Zucker
- 500 ml Hafer- oder Mandeldrink
- 25 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Für das Topping:

- 200 g **Simply V Frischegenuss Cremig oder Leicht**
- 125 ml Himbeer-Sauce
- Ein paar frische Himbeeren

Zubereitung

- 1 Die trockenen Zutaten in beliebiger Reihenfolge mischen. Dann den Pflanzendrink hinzugeben, alles schön cremig mixen und zum Schluss langsam das Mineralwasser hinzugeben.
- 2 Etwas Margarine in der Pfanne zerlassen, je Pfannkuchen 1 bis 2 EL Teig in das Fett geben und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.
- 3 Frischegenuss mit 1–2 EL Himbeer-Sauce verrühren und etwa 1–2 EL auf jeden Pfannkuchen mittig verteilen, wenn man die Pfannkuchen türmt. Den obersten Pfannkuchen mit Himbeersauce und frischen Himbeeren verzieren.



Gefüllte Blätterteigröllchen mit „Hack-Vfleisch“



Für 2 Personen



15 Min. + 15 Min. Backzeit



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 180 g veganes Hackfleisch oder
- 1 Tofu-Block, geräuchert
- 270 g Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig
- 150 g **Simply V Streichgenuss Paprika**
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Kathis Tipp:

Wer mag, kann die Röllchen auch noch mit Reibegenuss überbacken genießen.

Zubereitung

- 1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Hackfleisch oder den gewürfelten Tofu mit den Zwiebelwürfeln kurz in der Pfanne mit etwas Öl anbraten und abkühlen lassen.
- 2 Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3 Blätterteig ausrollen und mit Streichgenuss gleichmäßig bestreichen. Hierbei etwa 2 cm am Rand aussparen. Mit dem abgekühlten Zwiebel-Hack belegen und vorsichtig einrollen. 6–8 gleichmäßige Stücke schneiden und diese in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform aufrecht stellen. Für 15 Minuten backen.

Spinat Quiche



Für 2 Personen



15 Min. + 60 Min. Ruhe- und Backzeit



Zutaten

Für den Teig:

(Alternativ kann auch Tante Fanny Frischer Quiche- & Tarteteig rund 300 g verwendet werden)

200 g	Dinkelmehl, Type 630 (sowie etwas Mehl zum Arbeiten)
100 g	Hartweizengrieß
50 g	Margarine, zimmerwarm
80 ml	Pflanzendrink
1 TL	Salz

Für die Füllung:

1 Zehe	Knoblauch
150 g	Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
2 EL	Oliveöl
1 EL	Salatkräuter, gefriergetrocknet
2 TL	Gemüsebrühe-Pulver
1	Zwiebel
500 g	frischer Spinat
1 Handvoll	Mandelsplitter oder Pinienkerne
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- 1 Mehl, Grieß, Margarine, Pflanzendrink und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und für 20 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Quicheform mit Öl oder weicher Margarine einpinseln.
- 3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder direkt in der Quicheform mit einem kleinen Teigroller ausrollen und den Rand zwei fingerbreit auslegen.
- 4 Den Knoblauch schälen, pressen und zusammen mit dem Streichgenuss, dem Olivenöl, den Salatkräutern und dem Gemüsebrühe-Pulver verrühren.
- 5 Die Zwiebel schälen und zerkleinern, den Spinat waschen.
- 6 Die Streichgenussmasse auf dem Boden verteilen und mit Spinat, Zwiebeln und den Kernen belegen. Ordentlich salzen und pfeffern und für 40–45 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



Power Smoothie



Für 2 Personen



5 Min.

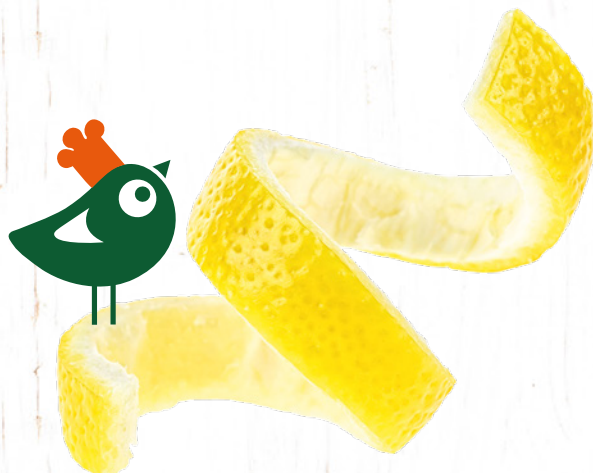


Zutaten

- 300 g Ananas, TK oder frisch
- 150 g **Simply V Frischegenuss Cremig oder Leicht**
- 1 reife Banane
- 2 TL Birkenzucker (optional)
- 80 g Babyspinat
- 1 Zitrone oder Limette (den Saft davon)

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Mixer geben, pürieren und genießen.





Feldsalat mit roter Beete & Walnüssen



Für 2 Personen



10–15 Min.

Zutaten

Für den Salat:

- 200 g Feldsalat
- 1 Schalotte
- 2 kleine rote Beete Knollen, vorgekocht
- 6 EL Walnuss- oder Sonnenblumenöl
- 1 TL Dijonsenf
- 1 EL Weinessig, dunkel
- 1 TL Himbeer-Marmelade, ohne Kerne
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Für das Topping:

- 10 Walnusshälften
- Etwas Balsamico-Creme
- 125 g frische Himbeeren

Zubereitung

- 1 Feldsalat mehrmals gründlich waschen und die Wurzeln entfernen.
- 2 Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die rote Beete würfeln und den Sud ebenfalls in einer Schale auffangen und zusammen mit dem Öl, dem Senf, dem Essig, der Himbeer-Marmelade und dem Gemüsebrühe Pulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Den abgetropften Feldsalat auf Tellern verteilen und das Dressing darauf verteilen. Die Walnusshälften, die Balsamico-Creme und die frischen Himbeeren über den Salat geben.

Nuggets mit Wedges & Dip



Für 2 Personen



20 Min. + 45 Min. Backzeit



Zutaten

Für die Wedges:

- 1 kg Bio-Kartoffeln, festkochend
- 2-3 EL Olivenöl
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Salz
- 2 Knoblauchzehen

Für die Nuggets:

- 1 Zwiebel
- 440 g Kichererbsen
- 100 g Haferflocken, kernig
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Cornflakes, ungesüßt
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Rauchsatz
- 1 TL Paprikapulver
- 100 ml Haferdrink

Für den Dip:

- 2 Knoblauchzehen
- 150 g **Simply V Frischegenuss Cremig oder Leicht**
- 1 TL Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Wedges die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und längs vierteln.
- 2 In einer großen Schüssel Öl und Gewürze (außer Salz) mit einem Schneebesen oder einer Gabel vermengen. Die geschälten Knoblauchzehen pressen und in die Ölmischung rühren. Die Kartoffel-Wedges in die Schale hinzugeben und gründlich vermengen, sodass alle Kartoffelspalten gleichmäßig mariniert sind.
- 3 Zwei Bleche mit Backpapier auslegen und die Wedges darauf verteilen. Die Wedges gleichmäßig mit Salz bestreuen. Bleche für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Wedges wenden und nochmals 5-10 Minuten backen, bis sie eine schöne Farbe haben und gar sind.
- 4 Für die Nuggets die Zwiebel schälen und zerkleinern, für ein paar Minuten in etwas Öl anbraten und abkühlen lassen. Die Kichererbsen abgießen, den Sud auffangen und aufbewahren.
- 5 Die Kichererbsen mit Zwiebeln, Haferflocken, Knoblauchzehen und 50 g Cornflakes in einem hohen Standmixer zerkleinern. Senf und die Gewürze hinzufügen. Die Masse in eine Schale geben und für 10-15 Minuten in den Kühlschrank stellen, da die Masse sonst sehr klebt.
- 6 Für die Panade die restlichen 100 g Cornflakes in einer Schüssel zerkleinern und in eine weitere Schale den Haferdrink hineingeben. Die abgekühlte Kichererbsen Masse in Nuggets formen und erst in dem Haferdrink und dann in den zerkleinerten Cornflakes wenden.
- 7 Für 20 Minuten im Backofen backen bei 180 °C Ober- und Unterhitze oder in der Pfanne mit reichlich Brat- oder Kokosöl für mindestens 4 Minuten auf jeder Seite braten. Für den Dip den Knoblauch in den Frischegenuss pressen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Belegtes Brot mit Genießerscheiben



Für 2 Personen



15 Min. + 50 Min. Backzeit



Zutaten

- ½ Würfel frische Hefe
- 450 ml warmes Wasser
- 4 EL frischen Sauerteig
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 1 EL Salz
- 1 TL Brotgewürz
- 2 EL Apfelessig
- 500 g Mehl
- 150 g Körner
- 150 g **Simply V Streichgenuss** nach Wahl
- 4 Blätter Salat
- 150 g **Simply V Genießerscheiben**

Zubereitung

- 1 Hefe in warmes Wasser bröseln, bis sie sich auflöst. Sauerteig hinzufügen und so lange rühren, bis sich alles miteinander vermischt.
- 2 Zuckerrübensirup, Salz, Gewürz und Apfelessig hinzufügen. Zum Schluss Mehl und Körner nach Wahl dazugeben.
- 3 Alles gut vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Wer mag, kann noch Körner nach Wahl oder Haferflocken darauf streuen.
- 4 Kastenform in den kalten (!) Ofen stellen und erst jetzt auf 200 °C Ober- und Unterhitze anstellen. 50 Minuten (je nach Ofen) backen. Nach Ablauf der Backzeit das Brot aus der Kastenform nehmen und den Laib nochmals ohne Form in den warmen verschlossenen Ofen stellen. Vor dem Anschneiden unbedingt abkühlen lassen.
- 5 Die Brotscheiben mit Streichgenuss nach Wahl bestreichen und mit Salatblättern und Genießerscheiben nach Herzenslust belegen.

Kathis Tipp:

Man kann je nach Geschmack gekochte Kartoffeln oder frische geriebene Karotten hinzufügen, um den Teig schmackhafter zu machen. Bei Mehl und Körnern kann ebenso nach Geschmack variiert werden.

Ofenkartoffeln mit Kräuterdip



Für 2 Personen

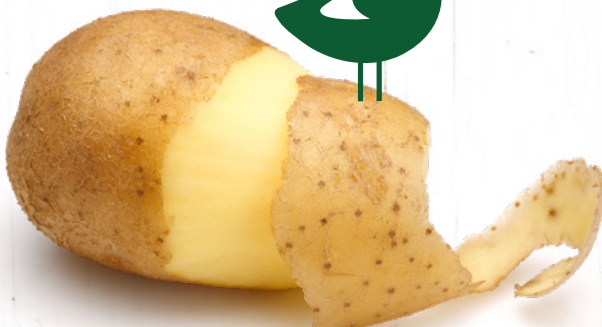


10 Min. + 25 Min. Koch- und Backzeit



Zutaten

- 3 Backkartoffeln
- 150 g **Simply V Frische-
genuss Cremig oder Leicht**
- 1 EL Schnittlauch
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 1 EL (Oliven-) Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



Zubereitung

- 1 Die Backkartoffeln putzen und 10 Minuten im Topf vorkochen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln 1 cm tief auf der Oberseite einschneiden und in Alufolie einwickeln. Dann für 25 Minuten backen.
- 2 Während der Backzeit den Frische-
genuss in einer Schale mit dem
gehackten Schnittlauch, dem gepressten
Knoblauch, dem Senf und dem Öl verrüh-
ren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Kartoffeln bis zur Hälfte aus der Folie
wickeln und mit einem Messer vorsichtig
auseinander drücken. Den Kräuterdip in
die Kartoffel geben und genießen.



Fünf Wintergemüse mit Reibegenuss überbacken



Für 2 Personen



15 Min. + 30 Min. Backzeit



Zutaten

- 250 g Rosenkohl
- 4 Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 1 Zehe Knoblauch, gepresst
- 100 g **Simply V Reibegenuss**

Zubereitung

- 1 Rosenkohl putzen, 5 Minuten in Salzwasser kochen und abgießen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform mit etwas Öl einpinseln und das Gemüse hineingeben. Die Hafersahne oder Kokosmilch mit dem Gemüsebrühe Pulver und der gepressten Knoblauchzehe verrühren und über das Gemüse gießen. 15 Minuten backen, dann mit dem Reibegenuss bestreuen und für weitere 15 Minuten überbacken.



Apfel-Zimt Blätterteigröllchen



Für 2 Personen



20 Min. + 18 Min. Backzeit



Zutaten

- 2 Äpfel
- 150 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 200 g Apfelmus
- 1 TL gemahlenen Zimt
- 2-3 EL Rohrohr- oder Birkenzucker
- ½ Pck. Vanille- oder Tonkabohnenzucker
- 270 g Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig
- Kleine Auflaufform ca. 23 x 16 x 5 cm

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln.
- 2 Streichgenuss mit Apfelmus, Zimt und den Zuckersorten verrühren.
- 3 Den Blätterteig ausrollen und die Apfelmus-Creme gleichmäßig darauf verteilen, hierbei etwa 2 cm Rand aussparen. Mit den gewürfelten Äpfeln belegen und den Blätterteig vorsichtig einrollen. In 6-8 gleichgroße Stücke schneiden und in eine kleine Auflaufform geben.
- 4 Die Röllchen für 18 Minuten backen.



Kartoffelknödel



Für 2 Personen



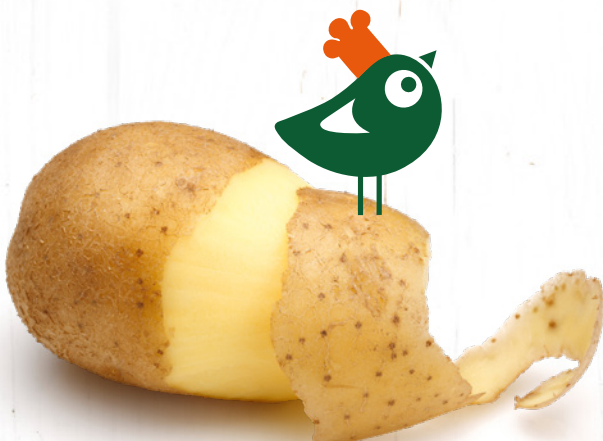
15 Min. + 60 Min. Backzeit

Zutaten

- 250 g Kartoffel
- 1 EL Sojadrink
- 125 g Margarine
- 75 g Kartoffelmehl
- 1 Prise Muskatnuss getrocknet
- 120 g vegane Hackbällchen
- 1 Prise Salz
- 100 g Reibegenuss

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln schälen, vierteln und 30 Minuten kochen. Die Kartoffeln abkühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Backofen auf 175° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Sojadrink, Margarine und Kartoffelmehl hinzugeben und mit einer Reibe ein wenig Muskatnussabrieb beimengen und mit den Händen durchkneten. Etwas Kartoffelteig in die gewünschte Größe mit den Händen formen und mit einem veganen Hackfleischbällchen füllen und wieder gut verschließen.
- 3 Für 10 Minuten im heißen Wasser mit ein paar Prisen Salz ziehen lassen. Die Knödel mit den restlichen Hackbällchen in eine Auflaufform geben und mit dem Reibegenuss bestreuen und für 15 Minuten backen.



Zitronen-Zucchini-Spaghettioni mit cremiger Cashew Sauce



Für 2 Personen



20 Min. + 10–20 Min. Kochzeit

Zutaten

125 g	Cashewkerne
300 ml	Cashew- oder Mandeldrink, ungesüßt
200–250 g	Spaghettioni (besonders dicke Spaghetti-Nester)
1	Zucchini
1	Zwiebel
3 EL	Oliveöl
1 Zehe	Knoblauch
½	Bio-Zitrone (den Saft und den Schalenabrieb davon)
1 Prise	Salz
1 Prise	weißer Pfeffer
2 EL	Simply V Pastagenuss

Zubereitung

- 1 Die Cashewkerne über Nacht in 300 ml Wasser einweichen oder 10 Minuten in einem Topf mit Wasser abdecken und kochen. Die Cashewkerne in einem Standmixer mit dem Pflanzendrink pürieren.
- 2 Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Zucchini und Zwiebel in einer Pfanne mit dem Olivenöl ein paar Minuten anbraten.
- 3 Cashewmasse hinzugeben und den Knoblauch gepresst oder fein gehackt unterrühren. Bei schwacher Hitze ein paar Minuten köcheln lassen.
- 4 Die Zitrone heiß waschen, mit einer feinen Käse-reibe etwas Zitronenschale abreiben und in die Pfanne geben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft in die Pfanne geben und verrühren. Die Kochstelle ausschalten oder auf ganz schwacher Temperatur ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Sauce zu dick ist, etwas Wasser hinzufügen.
- 5 Die Spaghettioni nach Packungsanleitung kochen, abgießen und auf die Teller geben. Mit der Cashew-Zucchini-sauce bedecken und mit Pastagenuss bestreuen.

