VEGANUARY mit SimplyV

Rezepte von Alexander Flohr

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.

Woche 3 Speiseplan

SimplyV

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Tag 1	French Toast ☐	Pasta Barbecue Jackfruitpfanne ☐	Gemischter Salat mit Walnussdressing ☐
Tag 2	Baked Beans mit Tofu-Scrumble & Pumpernickel ☐	Linseneintopf mit Bratkartoffeln ☐	Ofengemüse mit Mojo Verde & Granola* ☐
Tag 3	Mousse au Café & Granola* ☐	Veganer Hackbraten im Brotmantel mit Mischgemüse ☐	Reisburger mit Salat & selbstgemachtem Dressing ☐
Tag 4	Overnight Kokos Chiapudding ☐	Reissalat mit Dressing, Kernen & Gemüse ☐	Krautsalat mit Chilli Nuggets ☐
Tag 5	Overnight Milchreis ☐	Genießerbagel ☐	Veggie Meatballs mit Pasta ☐
Tag 6	Overnight Schoko Oats ☐	Vollkornpastasalat Italian Style ☐	Asia Tofupfanne ☐
Tag 7	Mango Smoothie- Bowl mit Granola ☐	Asia Wrap ☐	Ofenkartoffeln mit Mojo Verde ☐

* Granola vorbereiten

Woche 3
Tag 1

French Toast

Für 2 Personen | 10 Min. + 10 Min. Kochzeit

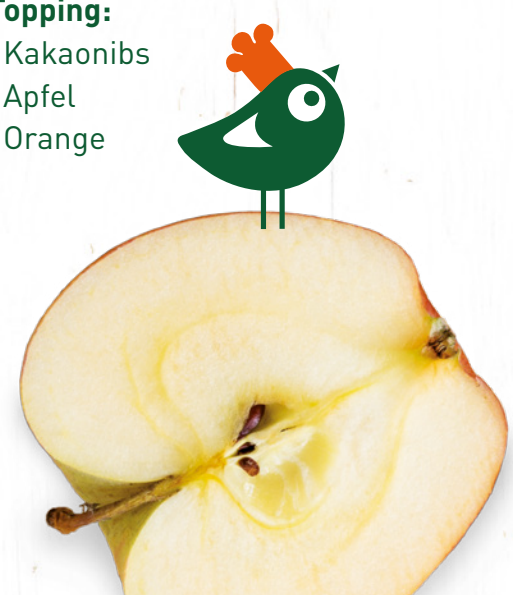
Zutaten

Für das Porridge:

60 g	Protein Natures Walnut flavour von Nutri
200 ml	Haferdrink
300 ml	Wasser
4	Datteln
100 g	Haferflocken
2 Prisen	Salz

Für das Topping:

2 EL	Kakaonibs
1	Apfel
1	Orange



Zubereitung

1. Räuchertofu fein würfeln und in etwas Sonnenblumenöl knusprig anbraten.
2. Bananen schälen, der Länge nach halbieren und von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind.
3. Haferdrink in eine Schüssel geben, Kichererbsenmehl, Kala Namak, Kurkuma, Zimt und Ahornsirup hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
4. Toastscheiben in den Teig geben, bis sie sich etwas vollgesogen haben und anschließend in Sonnenblumenöl von beiden Seiten goldbraun braten.
   Ca. 1 Minute nach dem Wenden die Burgerscheibe auf zwei der Toasts legen und die Scheiben bei geschlossenem Deckel schmelzen lassen.
5. Dann die anderen Hälften mit Banane belegen, Tofu darüberstreuen und mit den Burgerscheibentoasts abdecken.

Woche 3
Tag 1

Pasta Barbecue Jackfruitpfanne

Für 2 Personen

25 Min. + 20 Min. Kochzeit

Zutaten

500 g	Vollkorn Farfalle
250 g	Jackfruit (Nettogewicht)
½ TL	Natronpulver
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
3 EL	Sonnenblumenöl
2 TL	Tomatenmark
500 ml	Passata (pürierte Tomaten)
1 TL	Rauchsalz
1 TL	Paprikapulver
1 Prise	Pfeffer
3 EL	Agavendicksaft
3 EL	dunkler Balsamicoessig
2 EL	Worcestersoße
100 g	**Simply V Reibegenuss**

Zubereitung

1. Farfalle nach Packungsangabe zubereiten.
2. Jackfruit unter klarem Wasser abspülen, anschließend zusammen mit dem Natron in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken.
3. Zwiebel sowie Knoblauch fein würfeln und in Sonnenblumenöl anschwitzen.
4. Jackfruit in ein Sieb geben, nochmals gründlich abspülen, dann in die Pfanne geben und knusprig anbraten. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und mit anrösten. Passata, Rauchsalz, Paprikapulver, Pfeffer, Agavendicksaft sowie den Balsamicoessig, die Worcestersoße und den Reibegenuss dazugeben und für ca. 8 Minuten köcheln lassen.
5. Die Farfalle direkt aus dem Kochwasser unter die Soße heben und ca. 1 Minute ziehen lassen. Sollte die Pasta zu trocken sein, einfach 1 Kelle des Nudelkochwassers unterrühren. Dadurch wird die Pasta schön saftig.

Woche 3
Tag 1

Gemischter Salat mit Walnussdressing

Für 2 Personen | 15 Min.

Zutaten

Für den Salat:

6 Scheiben	Baguette
200 g	Salat, z. B. gemischte Blattsalate
8	Kirschtomaten
1	rote Paprika
2	Frühlingszwiebeln
10	Oliven
40 g	Walnusskerne

Für das Dressing:

40 g	Walnusskerne
150 g	**Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
½	Zitrone (den Saft davon)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
75 ml	Haferdrink

Zubereitung

1. Das Baguette in einer Grillpfanne (oder einer herkömmlichen) ohne die Zugabe von Fett anrösten.
2. Salate waschen, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln klein schneiden und auf Tellern anrichten. Oliven und Walnüsse darüber geben.
3. Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem glatten Dressing verarbeiten.

Woche 3
Tag 2

Baked Beans mit Tofu-Scrumble & Pumpernickel

Für 12 Muffins | 10 Min. + 15 Min. Kochzeit

Zutaten

½ EL	Mandelmus, hell
2 EL	Haferdrink
½ TL	Kurkuma getrocknet
½ TL	Kala Namak
	Etwas Olivenöl
200 g	Tofu
	Etwas Schnittlauch
1 Prise	Pfeffer
½	Zwiebel
1	geröstete Paprika, aus dem Glas
1 EL	Tomatenmark
120 g	weiße Bohnen, Konserve
½	getrocknetes Lorbeerblatt
1 Prise	Salz
10 Scheiben	Pumpernickel

Zubereitung

1. Mandelmus, Haferdrink, Kurkuma und Kala Namak in eine kleine Schüssel geben und zu einer glatten Sauce verrühren.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu hineinbröseln und für ca. 2 Minuten anbraten. Der Tofu sollte dabei nicht zu stark bräunen. Gegebenenfalls noch etwas Olivenöl dazugeben.
3. Anschließend die Gewürzmasse darüber gießen und für eine weitere Minute braten lassen. Schnittlauchröllchen unterheben und mit Pfeffer abschmecken.
4. Zwiebel und geröstete Paprika fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
5. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten lassen. Bohnen samt Einweichwasser und Lorbeerblatt dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze für 8 Minuten köcheln lassen.
6. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und zusammen mit dem Rührtofu und Pumpernickel anrichten.

Woche 3
Tag 2

Linseneintopf mit Bratkartoffeln

Für 2 Personen

20 Min. + 50 Min. Kochzeit

Zutaten

½	Zwiebel
100 g	Räuchertofu
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Suppengrün (bestehend aus Sellerie, Möhren, Porree und Petersilie)
400 g	Belugalinsen
1 Liter	Gemüsebrühe
½ TL	Paprikapulver
¼ TL	Chiliflocken
1 TL	brauner Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1	getrocknetes Lorbeerblatt
1½ EL	Balsamicoessig
300 g	Kartoffeln

Zubereitung

1. Zwiebeln und Tofu fein würfen und in 3 EL Olivenöl knusprig anbraten.
2. In der Zwischenzeit den Knoblauch sowie das Suppengrün, bis auf die Petersilie, klein würfeln und mit zur Zwiebel und dem Tofu geben.
3. Wenn alles schön angebräunt ist, die Belugalinsen unter fließendem Wasser in einem Sieb gründlich abspülen und mit in den Topf geben. Nun die Gemüsebrühe, Paprikapulver, Chilifocken, Zucker, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie Lorbeer und Balsamico unterrühren. Bei geschlossenem Deckel für ca. 30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
4. Währenddessen die Kartoffeln schälen, in ca. ½ cm große Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl für ca. 20 Minuten knusprig braun braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Petersilie fein hacken. Linsensuppe auf Tellern anrichten, Bratkartoffeln in die Mitte setzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Je nach Belieben mit Chiliflocken garnieren.

Woche 3
Tag 2

Ofengemüse mit Mojo Verde

Für 2 Personen | 20 Min. + 35 Min. Backzeit

Zutaten

Für das Ofengemüse:

½	Hokkaido Kürbis
2	rote Paprika
1	grüne Paprika
1	Aubergine
300 g	Rosenkohl
2	Zwiebeln
3 Zehen	Knoblauch
3 EL	Olivenöl
½ TL	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für die Mojo Verde:
(reicht für 6 Personen)

2 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	frischer Koriander
1	grüne Paprika
1	grüne Chili
120 ml	Olivenöl
½ TL	Salz
½ TL	Zucker

Zubereitung

1. Hokkaido entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikas entkernen und zusammen mit der Aubergine würfeln. Die Äußeren Blätter vom Rosenkohl entfernen und anschließend halbieren. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und halbieren.
2. Das gesamte Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Öl, Salz und Pfeffer dazugeben, durchmischen und für ca. 35 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze im Backofen backen.
3. Für die Mojo Verde alle Zutaten zusammen in einem Mixer glattmixen.
4. Das Gemüse zusammen mit der Mojo Verde servieren.

Woche 3
Tag 3

Granola (Vorbereitung)

Für 6 Personen 20 Min.

Zutaten

300 g	Haferflocken
70 g	Sesam
100 g	Haselnüsse
100 g	Walnüsse
100 g	Sonnenblumenkerne
70 g	Kürbiskerne
100 ml	Ahornsirup
100 g	Kokosöl

Zubereitung

1. Haferflocken, Sesam, Haselnüsse, Walnüsse und Sonnenblumenkerne in einer Schüssel mischen. Ahornsirup und Kokosöl dazugeben und erneut alles durchmischen.
2. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 40 Minuten in den Backofen schieben. Nach ca. 20 Minuten einmal durchmengen.
3. Abkühlen lassen, in eine Dose geben und luftdicht verschließen.

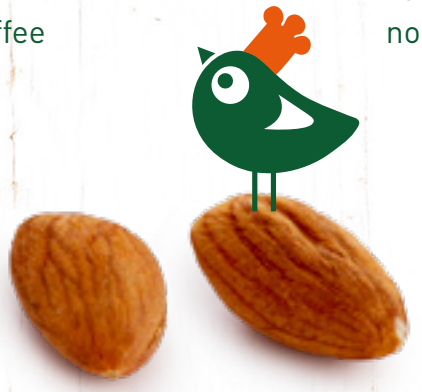
Woche 3
Tag 3

Mousse au Café & Granola

Für 2 Personen 5 Min.

Zutaten

200 g	**Simply V Frischegenuss Cremig oder Leicht**
1 EL	Instant Getreidekaffee
1 TL	Kakao
2 EL	Mandeln
1½ EL	Ahornsirup
1	Banane
3	Datteln



Zubereitung

1 Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Mousse mixen. Mit Granola und Obst nach Wahl servieren.

Woche 3
Tag 3

Veganer Hackbraten im Brotmantel mit Mischgemüse

Für 2 Personen | 30 Min. + 30 Min. Backzeit

Zutaten

Für den Hackbraten:

½	Zwiebel
1½ EL	Olivenöl zum Anbraten
50 g	Babyspinat
½	altes Brötchen
375 g	veganes Hack, formbar
1½ EL	gemahlene Haselnüsse (alternativ Semmelbrösel)
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
½ TL	Majoran
¼ TL	Paprikapulver edelsüß
½ TL	Senf
½ TL	Ketchup
400 g	Tante Fanny Frischer Dinkel-Pizzateig

Für die Beilage:

¼	rote Zwiebel
400 g	frische Möhren
1 Prise	Salz
½ TL	Zucker
200 g	TK Erbsen

Für den Dip:

1	Frühlingszwiebel
125 g	Sojajoghurt-Alternative Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Hackbraten die Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Spinat unterheben und von der Kochstelle nehmen. Kurz rühren, bis der Spinat zusammengefallen ist.
2. Das altbackene Brötchen für ca. 3 Minuten in Wasser einweichen. Hack zusammen mit Haselnüssen, Salz, Pfeffer, Majoran, Paprikapulver, Senf und Ketchup sowie dem Spinat mit den Zwiebeln in eine Schüssel geben.
3. Das Wasser vom Brötchen leicht ausdrücken, das Brötchen ebenfalls in die Schüssel geben und alles zu einer formbaren Masse vermengen. Anschließend zu einem Braten formen und diesen in etwas Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten.
4. Den Pizzateig auf einem Backblech ausrollen, den Braten in die Mitte setzen und alle Seiten zuklappen, die Verschlussseite soll nach unten zeigen. Mit einem Messer die Oberfläche karoförmig einschneiden, sodass die Flüssigkeit nach oben entweichen kann. Bei 220 °C Ober- und Unterhitze in den vorgeheizten Backofen geben und für ca. 30 Minuten backen lassen. Nach 20 Minuten die Oberfläche mit etwas Olivenöl bepinseln.
5. Für die Beilage die Zwiebel würfeln, Möhren in dünne Scheiben schneiden und für ca. 5 Minuten scharf anbraten. Anschließend Salz und Zucker unterheben, kurz karamellisieren lassen und dann die Erbsen dazu geben. Für ca. 5 weitere Minuten bei schwacher Temperatur braten.
6. Die Frühlingszwiebel klein schneiden, zusammen mit je 1 Prise Salz und Pfeffer unter die Sojajoghurt-Alternative heben und mit dem Braten und Gemüse anrichten.

Woche 3
Tag 3

SimplyV

Reisburger mit Salat & selbstgemachtem Dressing

Für 2 Personen | 15 Min. + 20 Min. Kochzeit

Zutaten

Für die Burger:

400 g	gekochter Yasmin Reis oder Sushi Reis
200 g	geräucherter Tofu
2 EL	Sonnenblumenöl
2	Bananen
4	Salatblätter
	Ein paar Zwiebelringe
	Etwas schwarzer Sesam

Für die Erdnusssauce:

2 EL	Erdnussmus
2 TL	Zucker
1 TL	Chilipulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1	Limette (den Saft davon)
	Evtl. etwas Wasser

Zubereitung

1. Aus dem Reis vier gleichgroße Reisbuns formen, das klappt ganz einfach mit einem Anrichtering oder ähnlichem.
2. Den Tofu hauchdünn schneiden und in Sonnenblumenöl knusprig anbraten. Anschließend die Bananen halbieren und ebenfalls von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Für die Soße alle Zutaten in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. Sollte sie noch zu fest sein, einfach noch etwas klares Wasser dazugeben.
4. Den Burger zusammensetzen und von oben mit etwas Sesam toppen.

Alex' Tipp:
Wenn ihr am nächsten Tag mit dem Plan weitermachen wollt, solltet ihr die doppelte Menge an Reis und die dreifache Menge an Sauce zubereiten.

Woche 3
Tag 4

Overnight Kokos Chiapudding

Für 2 Personen | 20 Min. + 8 Std. Ruhezeit

Zutaten

4 EL	Chiasamen
250 ml	Kokoswasser
1 EL	Agavendicksaft
150 g	gefrorene Himbeeren
2 EL	**Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
½	Limette (den Saft davon)
2 EL	Kokosraspeln

Zubereitung

1. Am Vorabend die Chiasamen zusammen mit dem Kokoswasser sowie dem Agavendicksaft vermengen und für ca. 15 Minuten quellen lassen. Nochmals gründlich umrühren, in 2 Gläser oder Schüsseln füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am Morgen die Himbeeren zusammen mit dem Streichgenuss und dem Limettensaft zu einer glatten Creme mixen und auf den Chiapudding geben.
3. Mit Kokosraspeln toppen und genießen.

Woche 3
Tag 4

Reissalat mit Dressing, Kernen & Gemüse

Für 2 Personen | 15 Min. + 1 Std. Ruhezeit

Zutaten

Für den Salat:

600 g	gekochter Basmatireis
½	Zitrone (den Saft davon)
2 EL	Erdnussöl
¼ Kopf	Rotkohl
2	Möhren
2	Frühlingszwiebeln
¼ Bund	Petersilie
2 EL	Sesam
2 EL	Erdnüsse, ungesalzen

Für das Dressing:
Wie Erdnusssauce beim Reisburger (vom Vortag)

Zubereitung

1. Reis zusammen mit dem Dressing in einer Schüssel vermengen und Zitronensaft und Erdnussöl dazugeben.
2. Rotkohl in feine Streifen schneiden, Möhren in Stifte, Frühlingszwiebeln in feine Ringe und die Petersilie fein hacken.
3. Zusammen mit dem Sesam und den Erdnüssen unter den Salat heben und für mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Woche 3
Tag 4

Krautsalat mit Chili Nuggets

Für 2 Personen | 30 Min. + 45 Min. Ruhezeit

Zutaten

Für den Krautsalat:

½	Süßkartoffel (ca. 150g)
¼	Kopf Rotkohl
1	Stück Ingwer, daumengroß
½	Orange (den Saft davon)
1 EL	Olivenöl
1½ EL	Zucker
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für den Dip:

½ EL	pflanzliche Margarine
½ EL	Mehl
62 ml	Reisdrink
½ TL	Chiliflocken
½ TL	Kurkuma
1 Prise	Salz
50 g	**Simply V Reibegenuss**

Für die Nuggets:

200 g	Naturtofu
50 g	Kichererbsenmehl
60 ml	Haferdrink
¼ TL	Paprikapulver edelsüß
¼ TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
40 g	Cornflakes natur
1 EL	Mehl
	Sonnenblumenöl (zum Ausbacken)

Zubereitung

1. Für den Krautsalat Süßkartoffeln schälen und zusammen mit dem Rotkohl und Ingwer mit Hilfe einer Küchenreibe grob reiben. Orangensaft, Olivenöl, Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und gründlich miteinander vermengen. Mindestens 45. Minuten ziehen lassen.
2. Für den Dip Margarine in einem Topf erhitzen und das Mehl nach und nach hinzugeben. Schluckweise den Reisdrink einrühren. Es sollten keine Klümpchen entstehen. Chiliflocken, Kurkuma und 1 Prise Salz unterrühren und anschließend den Reibegenuss dazugeben. Von der Kochstelle nehmen und den Reibegenuss schmelzen lassen.
3. Für die Nuggets die Feuchtigkeit vom Tofu gründlich mit einem Küchentuch ausdrücken und anschließend in mundgerechte Nuggets schneiden.
4. Kichererbsenmehl mit Haferdrink, Paprikapulver, Salz sowie einer Prise Pfeffer zu einer glatten Soße verrühren und auf einen flachen Teller geben. Die Cornflakes mit den Händen zerkrümeln, auf einen flachen Teller geben, ebenso das Mehl auf einen Teller geben.
5. Den Tofu zunächst im Mehl wenden, dann in der Soße und zum Schluss in den Cornflakes. Dann in reichlich heißem Öl knusprig ausbacken.

Woche 3
Tag 5

Overnight Milchreis

Für 2 Personen | 10 Min. + 6–8 Std. Ruhezeit

Zutaten

Für den Milchreis:

4 EL Reisflocken
4 EL Haferflocken
2 EL Chiasamen
2 EL Leinsaat, geschrotet
460 ml pflanzlicher Vanilledrink
4 EL gefrorene Kirschen
4 EL Blaubeeren

Für das Topping:

4 EL Sesam
2 TL Ahornsirup
Etwas Krokant

Zubereitung

1. Am Vorabend alle Zutaten, bis auf das Topping, in eine Schüssel geben und gut verrühren.
2. Nach ca. 20 Minuten nochmals durchrühren und anschließend über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen den Sesam in einer Pfanne ohne die Zugabe von Fett anrösten. Wenn die Samen leicht bräunlich werden und angenehm duften, den Ahornsirup unterrühren und mit dem Krokant auf dem Milchreis anrichten.

Woche 3
Tag 5

Genießerbagel

Für 2 Bagel | 15 Min.

Zutaten

Für die Mangocreme:

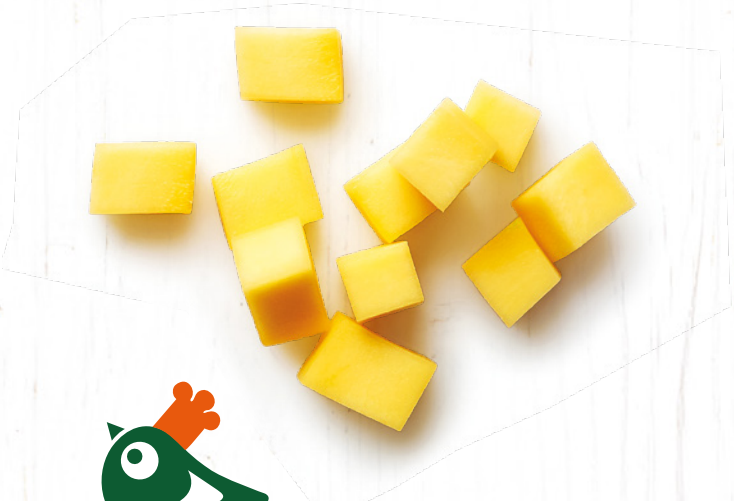
½	Mango
150 g	**Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
½	Zitrone (den Saft davon)
1 TL	Currypulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer

Für die Bagel:

1	Apfel
1	Tomate
2	Bagel
4	**Simply V Genießerscheiben Natur**
1 Beet	Kresse
4	Salatblätter

Zubereitung

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Stabmixer zu einer glatten Creme verarbeiten.
2. Apfel und Tomate schneiden. Bagel halbieren, mit der Creme bestreichen und den restlichen Zutaten zusammensetzen.



Woche 3
Tag 5

Veggie Meatballs mit Pasta

Für 2 Personen | 15 Min. + 20 Min. Kochzeit

Zutaten

Für die Meatballs:

225 g	veganes Hack
½ TL	Senf
¼ TL	Paprikapulver edelsüß
¼ TL	Majoran
1 EL	Semmelbrösel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Sonnenblumenöl

Für die Pasta:

400 g	Vollkornpasta
½	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 El	Sonnenblumenöl
250 g	frische Tomaten
½ EL	Zucker
50 g	Tomatenmark
1½ EL	dunklen Balsamicoessig
½ TL	Oregano
½ TL	Thymian
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
125 ml	heißes Wasser
¼ Topf	Basilikum

Zubereitung

1. Das Hack zusammen mit dem Senf, Paprikapulver, Majoran, Semmelbröseln und je 1 guten Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
2. Mit leicht angefeuchteten Händen 20 kleine Bällchen daraus formen und in Sonnenblumenöl knusprig anbraten.
3. Pasta nach Packungsangabe zubereiten. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Sonnenblumenöl anschwitzen. Tomaten würfeln, zusammen mit dem Zucker unter die Zwiebeln und Knoblauch geben und für ca. 3 Minuten mitbraten lassen.
4. Anschließend das Tomatenmark sowie den Balsamico unterrühren, Oregano, Thymian sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und kräftig durchrühren. Das Wasser dazugießen und alles für ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Die fertigen Nudeln (die Hälfte davon) direkt aus dem Kochwasser in die Soße geben. Basilikum fein hacken und zusammen mit den Bällchen vorsichtig unterheben. Mit einer frischen Prise Pfeffer servieren.

Alex' Tipp:
Die Hälfte der Nudeln ist für das Rezept am nächsten Tag.

Woche 3
Tag 6

Overnight Schoko Oats

Für 2 Personen

10 Min. + 8 Std. Ruhezeit

Zutaten

2 TL	Kakao
2 EL	Ahornsirup
300 g	**Simply V Frischegenuss Cremig**
2 EL	Haferflocken
1 EL	Leinsaat, geschrotet
1 EL	Chiasamen
1 EL	Sesam
1 TL	Kakaonibs und frisches Obst oder gefrorene Früchte

Zubereitung

1. Den Kakao sowie den Ahornsirup unter den Frischegenuss mixen und die restlichen Zutaten unterheben.
2. In ein Schraubglas o. ä. Gefäß mit Deckel füllen und über Nacht verschlossen im Kühlschrank quellen lassen.
3. Morgens mit Obst nach Wahl toppen und genießen.

Woche 3
Tag 6

Vollkornpastasalat Italian Style

Für 2 Personen 15 Min.

Zutaten

200 g	Pasta (vom Vortag)
1 EL	veganes Pesto, grün
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
3	Cocktailtomaten
7	eingelegte Oliven
½	Frühlingszwiebel
30 g	gemischter Salat, z. B. Rucola und Feldsalat
20 g	Sprossen
1 EL	Kürbiskerne

Zubereitung

1. Pasta mit dem Pesto und je einer Prise Salz und Pfeffer vermengen.
2. Tomaten, Oliven und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit dem Salat, Sprossen und Kürbiskernen unterheben.

Woche 3
Tag 6

Asia Tofupfanne

Für 2 Personen

20 Min. + 15 Min. Kochzeit

Zutaten

125 g	Reisnudeln
225 g	geräucherter Tofu
1 EL	Olivenöl
1½	Frühlingszwiebeln
½	rote Chili
1½ EL	Erdnussöl
500 g	Broccoli
1½	Möhren
2½ EL	Sojasoße
1½ EL	Teriyaki Soße
½ TL	Chiliflocken
1 EL	braunen Zucker
½ EL	Sesam

Zubereitung

1. Reisnudeln nach Packungsangabe zubereiten.
2. Tofu in mundgerechte Würfel schneiden, in Olivenöl knusprig anbraten und beiseitestellen.
3. Frühlingszwiebeln und Chili in feine Ringe schneiden und in der Hälfte des Erdnussöls anschwitzen. Broccoliröschen vom Strunk abtrennen und mit anbraten. Möhren in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls unterheben.
4. Restliches Erdnussöl, Sojasoße, Teriyaki Soße, Chiliflocken und Zucker verrühren und unter das Gemüse heben.
   Bei geschossenem Deckel ca. 5 Minuten schmoren lassen, Tofu unterheben und noch 1 Minute weiterbraten lassen. Reisnudeln unterheben, auf Tellern aufteilen und mit Sesam bestreuen.

Woche 3
Tag 7

Mango Smoothie-Bowl mit Granola

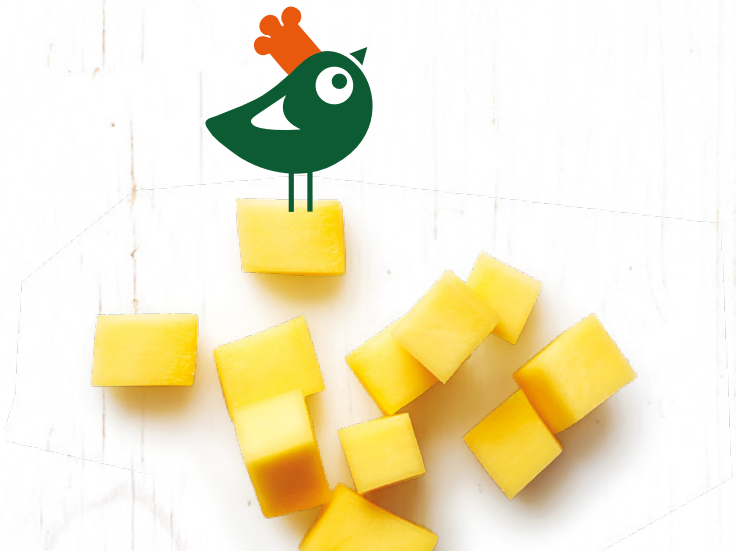
Für 2 Personen 10 Min.

Zutaten

400 g	Kokosjoghurt-Alternative oder **Simply V Frischegenuss**
300 g	gefrorene Mango, tiefgekühlt
2	Bananen
1	Limette (den Saft davon)
	Ein paar Beeren, tiefgekühlt
8 EL	Granola

Zubereitung

1. Joghurt-Alternative oder Frischegenuss, Mango, Bananen und Limettensaft in einem Mixer oder mit dem Stabmixer zu einem glatten Smoothie mixen.
2. Auf einem Teller mit der Granola und den Beeren anrichten.



Woche 3
Tag 7

Asia Wrap

Für 2 Personen | 15 Min. + 15 Min. Kochzeit

Zutaten

225 g	geräucherter Tofu
1 EL	Olivenöl
1½	Frühlingszwiebeln
½	rote Chili
1½ EL	Erdnussöl
500 g	Broccoli
1½	Möhren
2½ EL	Sojasoße
1½ EL	Teriyaki Soße
½ TL	Chiliflocken
1 EL	brauner Zucker
½ EL	Sesam
2	Tortilla Wraps
½	rote Paprika
25 g	gemischter Blattsalat

Zubereitung

1. Tofu in mundgerechte Würfel schneiden, in Olivenöl knusprig anbraten und beiseitestellen.
2. Frühlingszwiebeln und Chili in feine Ringe schneiden und in der Hälfte des Erdnussöls anschwitzen. Broccoliröschen vom Strunk abtrennen und mit anbraten. Möhren in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls unterheben.
3. Restliches Erdnussöl, Sojasoße, Teriyaki Soße, Chiliflocken und Zucker verrühren und unter das Gemüse heben. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten schmoren lassen, Tofu unterheben und noch 1 Minute weiterbraten lassen.
4. Paprika schneiden. Die Wraps mit dem Salat, dem Tofu sowie den Paprikastreifen belegen und aufrollen.

Woche 3
Tag 7

Ofenkartoffeln mit Mojo Verde

Für 2 Personen | 15 Min. + 15 Min. Backzeit

Zutaten

700 g	kleine Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
3 EL	**Simply V Reibegenuss**
100 g	Bratpeperoni
8	Kirschtomaten
1 Prise	Salz
6 EL	Mojo Verde

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen, trockentupfen und zusammen mit 1 EL Olivenöl auf einem Backblech vermischen.
2. Die Kartoffeln anschließend für 30 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze im Backofen backen. Nach 25 Minuten den Reibegenuss über die Kartoffeln geben und zu Ende backen.
3. In der Zwischenzeit die Bratpeperoni in 1 EL Olivenöl anbraten und anschließend mit etwas Salz würzen.
4. Die Kartoffeln zusammen mit den Bratpeperoni, Tomaten sowie der Mojo Verde anrichten.