

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.





Speiseplan

SimplyV



Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Tag 1

Chocolate Rice Cookies

☐

Pasta in Cashewsoße
mit Möhrenlachs

☐

Zwiebelsuppe mit herzhaft
gefüllten Brötchen

☐

Tag 2

Overnight Oats
mit Beeren

☐

Rote Beete Pfannkuchen
mit Petersilienpesto

☐

Würziges Rührtofu
mit Reibegenuss

☐

Tag 3

Apfelcreme
mit selbst gemachtem
Knuspermüsli

☐

Goldenes Risotto
mit Möhren
& Kurkuma

☐

Caesar Salad
mit Tofu-Kapern-
Topping

☐

Tag 4

Schoko Pancakes
mit Heissen Kirschen

☐

Buletten mit Hasselback-
Kartoffeln

☐

Brötchen
mit Paprika-Hummus

☐

Tag 5

Heidelbeer-Creme
mit Kern-Karamell

☐

Champignon-Suppe

☐

Chili sin Carne

☐

Tag 6

Frühstücksreis
mit Früchten & Nüssen

☐

Winterpizza mit Rotkohl

☐

Rosenkohl-Lasagne
mit Cashewcreme

☐

Tag 7

Vanille-Pancakes mit
Orange & Cranberry

☐

Gyrosteller mit Tzatziki
& Pommes

☐

Königsberger Klopse

☐

Gourmet-
Plan!



Chocolate Rice Cookies



Für 10 Cookies



15 Min. + 20 Min. Backzeit

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 Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene für ca. 20 Minuten backen. Vor dem Genießen abkühlen lassen.



Pasta in Cashewsoße mit Möhrenlachs



Für 2 Personen



30 Min. + 4 Std. Ziehzeit

Zutaten

Für den Möhrenlachs:

- 300 g Möhren
- 1½ 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. Das Gericht schmeckt auch kalt, als eine Art Salat.



Zwiebelsuppe mit herzhaft gefüllten Brötchen



Für 2 Personen



30 Min. + 15 Min. Back- und Kochzeit



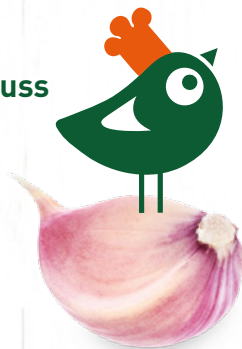
Zutaten

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. 10–15 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



5 Min. + 1 Std. Ziehzeit



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 Frischegegnuss (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. 290 ml).
- 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 Frischegegnuss auf die Flocken schichten.
- 4 Beeren waschen, abtropfen lassen und auf den Frischegegnuss geben. Mit gepufftem Amarant garnieren.
- 5 Gläser verschließen und mind. 1 Stunde, besser über Nacht, zum Ziehen in den Kühlschrank stellen.





Rote Beete Pfannkuchen mit Petersilienpesto



Für 2 Pfannkuchen



30 Min. + 10 Min. Backzeit



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 (den Saft und Abrieb davon)
	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



15 Min. + 10 Min. Kochzeit

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
- 1½ 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



15 Min. + 25 Min. Backzeit

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
- 2½ EL Wasser
- 25 g Apfelchips

Für die Creme:

- 200 g **Simply V Frischehennuss 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 Minuten 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 & Kurkuma



Für 2 Personen



30 Min. + 30 Min. Kochzeit

Zutaten

1½	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
½ Stück	Ingwer, daumengroß
1½ EL	Olivenöl
175 g	Risottoreis
½ EL	Kurkuma
125 ml	Weißwein
550 ml	Gemüsebrühe
1	Paprika
1½	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



20 Min. + 10 Min. Kochzeit

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



20 Min. + 20 Min. Kochzeit



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, kohlendensäurehaltig
- 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 Minuten 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 Minuten von einer Seite braten oder bis die Pancakes an der Oberseite Blasen werfen und der Rand gar ist. Dann wenden und 1 Minuten 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



30 Min. + 45 Min. Backzeit

Zutaten

Für die Kartoffeln:

300 g Bio-Kartoffeln
½ EL Olivenöl Salz

Für die Buletten:

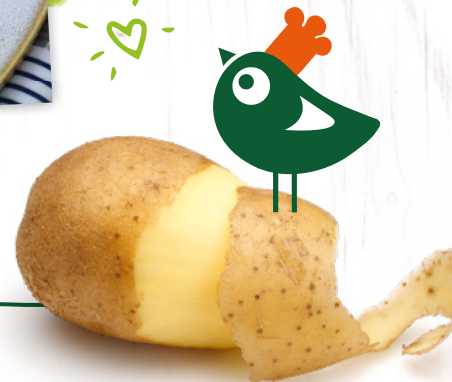
½ Zwiebel
200 g Tofu, natur
3 EL Haferflocken
15 g Dill, gefroren
1 TL Bratfischgewürz Salz,
Pfeffer
Sonnenblumenöl (zum Braten)

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. Alles zusammen servieren.



Brötchen mit Paprika-Hummus



Für 2 Brötchen



20 Min. + 10 Min. Backzeit



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 Minuten 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 gehäuften 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



15 Min. + 10 Min. Kochzeit



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 waschen und abtropfen lassen. Tiefgekühlte Beeren antauen lassen. 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 behaltenen Beeren und dem Karamell dekorieren.

Champignon-Suppe



Für 2 Personen



20 Min. + 90 Min. Einweich- und Kochzeit



Zutaten

13 g	Champignons, getrocknet
200 g	Kartoffeln
½	Paprika, grün
1½	Zwiebeln
1½	Möhren
½ Zehe	Knoblauch
250 g	Champignons, frisch
1 Zweig	Rosmarin
1½ EL	Sonnenblumenöl
25 g	Tomatenmark
200 ml	Rotwein oder einen ungesüßten Traubensaft
1½ 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. Zwiebeln in Sonnenblumenöl glasig anschwitzen.
- 3 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.
- 4 Das Tomatenmark mit dem Rosmarin dazugeben und kräftig anbraten lassen, sodass schöne Röstaromen entstehen.
- 5 Möhren und Paprika mit dazugeben, kurz mit anbraten lassen und alles mit dem Rotwein und Sojasoße ablöschen. Diesen kurz einköcheln lassen.
- 6 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



20 Min. + 25 Min. Kochzeit

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
⅛ Bund	Petersilie
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer



Zubereitung

- 1 Sojagranulat nach Packungsangabe einweichen. Zwiebel sowie Knoblauch fein würfeln, Chili in dünne Ringe schneiden und zusammen in Olivenöl anschwitzen.
- 2 Das bereits eingeweichte Sojagranulat mit der Sojasoße und Worcestersoße dazugeben und scharf anbraten.
- 3 Tomatenmark dazugeben, ebenfalls kurz anrösten lassen. Mit dem Wein ablöschen und die Kidneybohnen (ohne Einweichwasser), Dosentomaten sowie Mais unterheben.
- 4 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.
- 5 Das Chili schmeckt auch am nächsten oder übernächsten Tag noch sehr lecker.

Frühstücksreis mit Früchten & Nüssen



Für 2 Personen



25 Min. + 15 Min. Kochzeit

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 mittel-fein 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 Rotkohl



Für 2 Personen



30 Min. + 1 Std. Gehzeit



Zutaten

Für den Teig:

[Alternativ kann auch Tante Fanny Frischer Pizzateig extra dick 550 g verwendet werden]

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
	Kräuter
3 EL	Sojadrink (oder ein anderer pflanzlicher Drink)
4 Spritzer	Zitrone
40 g	Simply V Reibegenuss
175 g	Rotkohl, frisch
1½ 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 ½ EL Olivenöl für ca. 2 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln leicht glasig sind. Nun das Rotkraut darunterheben, alles mit einander 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



30 Min. + 115 Min. Einweich- und Backzeit



Zutaten

100 g	Cashews
250 g	Rosenkohl, frisch
10	Tomaten, getrocknet
1½	Frühlingszwiebeln
1 EL	Oliveöl
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 & Cranberry



Für 8 Pancakes



20 Min. + 10 Min. Kochzeit

Zutaten

- 1 Orange, groß
- 1½ 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, kohensäurehaltig
- 100 ml Pflanzendrink

Zubereitung

- 1 Von der Orange mit einem scharfen Messer die Schale herunter-schneiden und das Fruchtfleisch filetieren. Dabei den Orangensaft auffangen.
- 2 Die getrockneten Cranberries unterheben. Den Apfel waschen, das Fruchtfleisch vom Kerngehäuse schneiden und in ca. ½ 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 Minuten von einer Seite braten oder bis die Pancakes an der Oberseite Blasen werfen und der Rand gar ist. Dann wenden und ca. 1 Minuten 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 & Pommes



Für 2 Personen



30 Min. + 40 Min. Koch- und Ziehzeit



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	Sojasoße
1 EL	Worcestersoße
½ EL	Senf
1 EL	Oliveöl zum Anbraten
½	Zwiebel

Für das Tzatziki:

100 g	Simply V Frischegenuss Cremig
¼	Salatgurke
1 Zehe	Knoblauch
½ EL	Oliveöl
1 Spritzer	Zitrone
	Salz, Pfeffer

Außerdem:

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 Oliveöl 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 Oliveöl und evtl. Gurkenscheiben anrichten.
- 5 Pommes nach Packungsangabe zubereiten. Den fertigen Seitanteig in feine Streifen schneiden, Zwiebel fein würfeln und beides zusammen in Oliveöl knusprig anbraten.
- 6 Kopfsalat fein schneiden und alles zusammen anrichten und den Zitronensaft darüber träufeln.

Königsberger Klopse



Für 2 Personen



40 Min. + 40 Min. Kochzeit

Zutaten

Für die Klopse:

- 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
- 1½ EL Sojamehl
- 100 g Maronen, vorgegart
- ¼ Bund Petersilie
- 175 ml heißes Wasser
- Gemüsebrühepulver für ca. 1½ l Gemüsebrühe (je nach Größe des Topfes)
- 1½ Lorbeerblätter

Für die Soße:

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

Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Reisflocken in ca. 175 ml heißem Wasser für ungefähr 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
- 2 Überschüssiges Einweichwasser durch ein Sieb abgießen und Zwiebeln, Salz, 1 Prise Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Senf und Sojamehl unterheben.
- 3 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.
- 4 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.
- 5 Margarine in einem Topf erhitzen, das Mehl unter kräftigem Rühren einrieseln lassen und darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Ungefähr 2 Kellen (¼ 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.

