

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.simply-v.de/de/rezepte** findest du viele weitere Rezepte und Inspirationen.





Speiseplan

SimplyV

Frühstück

Mittagessen 

Abendessen

Tag 1

Protein Porridge

Zucchini Salat mit Avocado & Tomaten

Brotloser Burger mit Mojo Verde & Salatbeilage

Tag 2

Himbeer Aronia Creme mit Granola

Seitanroulade mit Reis & knackigem Salat

Gebackener Spaghettikürbis mit Sonnenblumenhack

Tag 3

Protein Pancakes

Gyrospfanne mit Reis

Marinierter falscher Hering auf Pumpernickel  

Tag 4

Früchtecreme mit Granola

Protein Bagel

Rosenkohlpfanne

Tag 5

Green Coconut Smoothie

Knackiger Quinoasalat

Kichererbsen & Rote Bete Wrap

Tag 6

Süßer Reis mit Datteln, Nüssen & Obst

Sonnenblumenkern-Burger mit Kartoffelecken & Limettenmayo

Protein Pfannen-Pizza

Tag 7

Frische Protein Bowl

Grünkohl Wraps

Proteinbrötchen mit Gemüsestreich



Fitness-Plan!





Protein Porridge



Für 2 Personen



10 Min. + 10 Min. Quellzeit

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 Das Proteinpulver zusammen mit dem Haferdrink und dem Wasser in einem Shaker o.ä. zu einem glatten Shake schütteln.
- 2 Datteln kleinschneiden und zusammen mit dem Shake, Haferflocken und dem Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dabei ständig rühren, damit nichts anbrennt.
- 3 Anschließend vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren.
- 4 Anrichten und nach Belieben toppen.



Zucchini Salat mit Avocado & Tomaten



Für 2 Personen



20 Min.

Zutaten

- 270 g Zucchini
- 170 g Kirschtomaten
- 1½ Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- 55 g frische Mungobohnenkeimlinge
- 1 ½ Limetten
- 2 EL Erdnussöl
- 1½ EL Sojasoße
- ½ EL Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL schwarzer Sesam



Zubereitung

- 1 Zucchini mit einem Sparschäler – bis auf das Kerngehäuse – in feine Streifen hobeln und diese in eine große Schüssel geben.
- 2 Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Das Fruchtfleisch der Avocado auslösen und würfeln. Zusammen mit den Mungobohnenkeimlinge unter die Zucchini-streifen heben.
- 3 Saft der Limetten auspressen und mit Erdnussöl, Sojasoße, Agavendicksaft sowie je einer Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- 4 Das Dressing unter den Salat heben und mit Sesam bestreuen. Die übrige Limette in Spalten schneiden und auf dem Salat anrichten. Zum Schluss den Sesam über dem Salat verteilen.



Brotloser Burger mit Mojo Verde & Salatbeilage



Für 2 Personen



20 Min. + 10 Min. Kochzeit



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 EL Himbeeressig
- ½ TL Xucker (alternativ eine andere Süße)
- 2 vegane Burgerpatties
- 1 EL Olivenöl
- 2 **Simply V Burgerscheiben**
- 4 Salatblätter
- 1 Fleischtomate
- 2 geröstete Paprika, aus dem Glas
- 4 EL Mojo Verde
- 120 g gemischter Salat
- 2 EL veganes Salatdressing, z.B. von Nutri

Zubereitung

- 1 Zwiebel in feine Ringe schneiden, zusammen mit dem Himbeeressig sowie dem Xucker in einer Schale vermischen und 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Burgerpatties in Olivenöl von beiden Seiten knusprig braun anbraten. 1 Minute nach dem Wenden die Burgerscheibe drauflegen, Deckel auf die Pfanne geben und für ca. 5 Minuten schmelzen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden, die Paprikas halbieren und dann den Burger zusammensetzen. Hierzu die Salatblätter, Paprika, Tomate und Mojo Verde aufeinanderlegen, den Pattie darauflegen und mit Zwiebeln und Mojo Verde toppen.
- 4 Salat mit dem Salatdressing vermischen und zusammen mit dem Burger servieren.



Himbeer Aronia Creme mit Granola



Für 12 Muffins



10 Min.

Zutaten

- 10 EL Granola
- 300 g gefrorene Himbeeren
- 12 Blätter frische Minze
- 400 g **Simply V Frischegenuss Leicht**
- 2 TL Aroniapulver
- 2 EL Zucker (alternativ eine andere Süße)

Zubereitung

- 1 Die Granola, etwas Himbeeren und Minze zur Garnitur beiseitestellen.
- 2 Alle restlichen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren.
- 3 Creme in eine Schüssel geben und mit Granola sowie Himbeeren und Minze toppen.





Seitanroulade mit Reis & knackigem Salat



Für 2 Personen



25 Min. + 45 Min. Garzeit



Zutaten

- 120 g Basmatireis
- 125 g Seitan
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 2 EL Hefeflocken
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 165 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL Worcestersoße
- 1½ EL Sojasoße
- 1 Gewürzgurke
- ½ EL Senf
- ½ EL Sonnenblumenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g fertig gemischter Salat
- ½ Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

- 1 Reis nach Packungsangabe zubereiten. Seitan, Kichererbsenmehl, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen.
- 2 In einer anderen Schüssel das Wasser, 1 EL Olivenöl und Worcestersoße sowie Sojasoße miteinander vermischen. Anschließend zu den trockenen Zutaten geben und sofort unterarbeiten. Alles für ca. ½ Minute verkneten und kurz ruhen lassen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit die Gewürzgurken klein würfeln.
- 4 Die Seitanmasse in zwei gleichgroße Teile teilen (auf eine Größe von je 10 x 15 cm). Die Teile plattdrücken und die Oberfläche mit Senf einstreichen.
- 5 Die Gewürzgurkenwürfel an der unteren langen Seite verteilen und die Roulade fest zusammenrollen. Von allen 4 Seiten knusprig braun in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten. Anschließend zusammen mit der Gemüsebrühe in einer geschlossenen Auflaufform o.ä. für ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig schmoren.
- 6 Salat waschen und mit 1 EL Olivenöl sowie dem Saft einer ½ Zitrone vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen servieren.



Gebackener Spaghettikürbis mit Sonnenblumenhack



Für 2 Personen



20 Min. + 55 Min. Backzeit



Zutaten

- 1 Spaghettikürbis
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Balsamicoessig
- 150 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g **Simply V Reibegenuss**

Zubereitung

- 1 Kürbis halbieren, entkernen und die Innenseiten mit etwas Olivenöl einstreichen. Mit einer Prise Zucker würzen, auf ein Backblech legen und 30 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen.
- 2 In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne ohne die Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis die leicht braun werden. Anschließend aus der Pfanne holen und beiseitestellen.
- 3 Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden, die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl anbraten. Die Tomaten würfeln und ca. 2 Minuten mit anbraten, anschließend das Tomatenmark für weitere 2 Minuten mit anbraten. Mit Balsamicoessig ablöschen und kurz einreduzieren.
- 4 Sonnenblumenkerne, Wasser, Zucker, Oregano sowie Salz und Pfeffer dazugeben und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend etwa $\frac{3}{4}$ vom Reibegenuss unterheben, dann nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Nach 30 Minuten Backzeit den Kürbis mit der Hackmasse füllen und den restlichen Reibegenuss auf dem Kürbis mit der Hackmasse verteilen. Anschließend weitere 20 Minuten backen.

Protein Pancakes



Für 2 Personen



20 Min.

Zutaten

- 80 g Haferflocken, fein
- 30 g Natures Protein von Nutri
- 1 Prise Salz
- 1 EL Xucker
- ½ Vanilleschote (das Mark davon)
- 300 ml Haferdrink
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Toppings nach Wahl, z. B. gefrorene Beeren, Haselnüsse, Hanfsamen, Mandelmus

Zubereitung

- 1 Haferflocken mit Proteinpulver, Salz, Xucker und dem Mark der Vanilleschote mischen. Den Haferdrink dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- 2 Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und mit einer Kelle oder einem Löffel den Teig hineingeben und vorsichtig ausstreichen. Der Teig reicht für ca. 4 Pancakes.
- 3 Wenn der Pancake am Rand beginnt knusprig braun zu werden, mit Hilfe eines Bratenwenders vorsichtig wenden.
- 4 Mit Toppings nach Wahl belegen und heiß genießen.

Alex' Tipp:

Schmecken auch kalt als kleiner Powersnack super und sind perfekt zum Mitnehmen.



Gyrospfanne mit Reis



Für 2 Personen



25 Min. + 15 Min. Kochzeit



Zutaten

125 g	Basmatireis
100 g	Sojaschnetzel, Trockenware
3 EL	Olivenöl
1½ EL	Sojasoße
½ EL	Gyrosgewürz
½	große rote Zwiebel
1½	Möhren
¼ Stange	Lauch
150 ml	Wasser
30 g	Protein Natures Nutri
½ TL	Gemüsebrühepulver
¼ Bund	Petersilie
1½	geröstete Paprika, aus dem Glas
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- 1 Reis nach Packungsangabe zubereiten. Sojaschnetzel in heißem Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen lassen, anschließend das Wasser ausdrücken und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl scharf anbraten. Wenn sie leicht bräunlich werden, Sojasoße und Gyrosgewürz untermischen. Sobald sie knusprig braun sind, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 2 Zwiebel, Möhren und Lauch in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden und in 1 EL Olivenöl mit einer Prise Salz anbraten.
- 3 In einem Shaker (oder einem Mixer) das Wasser, Proteinpulver und Gemüsebrühe mixen und über das angeschwitzte Gemüse geben.
- 4 Die Sojaschnetzel unterheben und alles 1 weitere Minute braten lassen. Petersilie fein hacken, unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die gerösteten Paprikas in feine Streifen schneiden, Reis und Gyrospfanne anrichten und mit den Paprikastreifen garnieren.

Marinierter falscher Hering auf Pumpernickel



Für 2 Personen



15 Min. + 25 Min. Backzeit

Zutaten

2-3	Auberginen (ca. 1 kg)
4 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Wasser
6 EL	Apfelessig
1 TL	Flüssigrauch
1 TL	Senf
3 EL	Xucker
2	Sushi Algenblätter
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
1	Zwiebel
8 Scheiben	Pumpernickel

Zubereitung

- 1 Aubergine gründlich waschen, den Blütenansatz entfernen und den Rest in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden
- 2 Eine Grillpfanne (oder eine herkömmliche) mit etwas Öl bestreichen und die Auberginenscheiben ohne die weitere Zugabe von Fett in der Pfanne von beiden Seiten angrillen, damit schöne Röststreifen entstehen.
- 3 Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 25 Minuten im Ofen backen.
- 4 In der Zwischenzeit Sonnenblumenöl zusammen mit dem Wasser, Apfelessig, Flüssigrauch, Senf, Xucker, Algenblättern sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer o.ä. geben und zu einem glatten Dressing mixen. Zwiebel fein würfeln und unterheben.
- 5 Die fertigen Auberginen schichtweise in eine Auflaufform o.ä. legen und jede Lage mit dem Dressing einstreichen. Abgedeckt für mind. 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 6 Auf Pumpernickel anrichten und genießen.



Früchtecreme mit Granola



Für 2 Personen



10 Min.

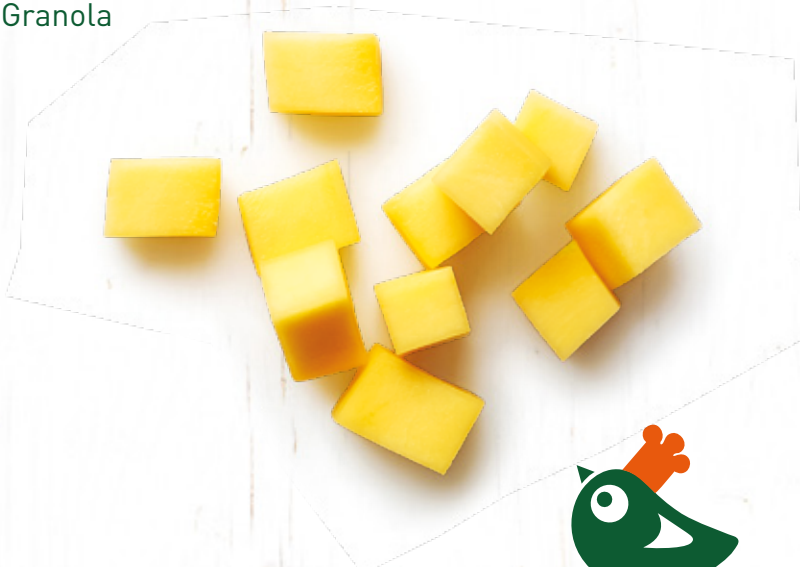


Zutaten

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

Zubereitung

- 1 Bis auf die Beeren und die Granola alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Stabmixer zu einem glatten Smoothie mixen.
- 2 Auf einem Teller mit der Granola und den Beeren anrichten.



Protein Bagel



Für 2 Personen



15 Min. + 5 Min. Kochzeit

Zutaten

- 2 Bagel
- 4 **Simply V Genießerscheiben Würzig**
- 50 g Räuchertofu
- Etwas Chili Sauce, scharf
- Etwas Salat
- Etwas jungen Spinat
- Ein paar Sprossen

Zubereitung

- 1 Bagel aufschneiden und im Toaster toasten.
- 2 Tofu hauchdünn aufschneiden.
- 3 Den Bagel mit Salat, Spinat, Genießerscheiben, Tofu und den Sprossen belegen. Anschließend mit Chili Sauce beträufeln und zusammenklappen.



Alex' Tipp:

Die Bagel eignen sich perfekt zum Mitnehmen,
z. B. zur Arbeit.

Rosenkohlpfanne



Für 2 Personen



10 Min. + 10 Min. Kochzeit

Zutaten

- 75 g Walnuskerne
- 1 kg frischen Rosenkohl
- 175 g geräucherten Tofu
- 1 Zwiebel
- 8 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 EL Sojasoße
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



Zubereitung

- 1 Walnüsse in einer Pfanne ohne die Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, anschließend beiseitestellen.
- 2 Rosenkohl vom Strunk sowie den äußeren Blättern befreien und unter klarem Wasser abspülen. Anschließend den Rosenkohl halbieren, in Salzwasser zum Kochen bringen und für ca. 3–4 Minuten köcheln lassen. Das Wasser anschließend weggießen.
- 3 Tofu und Zwiebeln klein würfeln, Tomaten in feine Streifen schneiden und in Olivenöl knusprig anbraten. Wenn alles leicht gebräunt ist, Agavendicksaft sowie Sojasoße dazugeben und für ca. 1 weitere Minute braten lassen.
- 4 Zum Schluss kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Walnuskerne unterheben und servieren.





Green Coconut Smoothie



Für 2 Personen



5 Min.



Zutaten

- 300 g Kokosnuss Joghurt-Alternative oder **Simply V Frischegenuss Leicht**
- 300 ml Kokoswasser
- 300 g gefrorene Ananas
- 100 g Babyspinat
- 2 Banane
- 2 Kiwis
- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL Chiasamen

Zubereitung

- 1 Kokos Joghurt-Alternative, Kokoswasser, Ananas, Spinat und 1 Banane in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren.
- 2 Den Rest der Banane in Scheiben schneiden
Kiwis schälen und in Scheiben schneiden
- 3 Die Bowl anrichten und mit Kokosflocken und Chiasamen toppen.





Knackiger Quinoasalat



Für 2 Personen



10 Min. + 30 Min. Ziehzeit



Zutaten

- 100 g Quinoa
- 1 EL rote Currypaste, vegan
- ½ Zitrone (den Saft davon)
- ½ EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 Möhren
- 1 Frühlingszwiebeln
- 120 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)

Zubereitung

- 1 Quinoa nach Packungsangabe zubereiten und anschließend in eine Schüssel geben.
- 2 Currypaste zusammen mit dem Zitronensaft, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einem glatten Dressing verrühren und über den Quinoa geben.
- 3 Möhren und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden und zusammen mit den Kichererbsen ebenfalls in die Schüssel geben. Etwa ½ Stunde ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Alex' Tipp:

Der Salat eignet sich super zum Mitnehmen, z. B. zur Arbeit.



Kichererbsen & Rote Bete Wrap



Für 2 Personen



15 Min. + 20 Min. Kochzeit



Zutaten

Für die Wraps:

70 g Weizenmehl
25 g 3K Protein Natur Nutri
1 TL Backpulver
Prise Salz
250–300 ml Sprudelwasser

Für die Füllung:

1 kl. Dose weiße Riesenbohnen
1 EL Olivenöl
1 TL Harrissapaste
1 Msp. Zimt
ca. 200 g frische Rote Bete
1/3 Gurke
1 Möhre
1 Zwiebel
2 EL Ketchup
Etwas frische Petersilie

Zubereitung

- 1 Mehl zusammen mit dem Protein, Backpulver sowie Salz vermengen, dann mit dem Schneebesen das Sprudelwasser unterrühren. Der Teig sollte nicht zu dick und auch nicht zu flüssig sein.
- 2 In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne die Zugabe von Fett die Wraps von beiden Seiten ausbacken.
- 3 Die Bohnen abgießen und in dem Olivenöl mit der Harrissapaste und dem Zimt anbraten.
- 4 Die Rote Beete und Gurke schälen und in feine Stifte schneiden. Möhre fein hobeln, Zwiebel in dünne Ringe schneiden und etwas Petersilie abzupfen.
- 5 Den Wrap mit etwas Ketchup bestreichen, anschließend mit allen Zutaten belegen und genießen.

Alex' Tipp:

Alternativ zu den selbstgebackenen Wraps kann man bereits fertige Protein Wraps vegan in verschiedenen Onlineshops kaufen.



Süßer Reis mit Datteln, Nüssen & Obst



Für 2 Personen



15 Min.

Zutaten

- 50 g Walnuskerne
- 1 EL Sesam
- 4 getrocknete Datteln
- 1 EL Kokosöl
- 350 g vorgekochter Reis
- 300 g gefrorene Beeren
- 1 EL Süßungsmittel
wie z.B. Xucker, Ahornsirup etc.
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL Kakaonibs

Zubereitung

- 1 Walnuskerne mit dem Sesam zusammen in einer Pfanne ohne die Zugabe von Fett anrösten und beiseitestellen.
- 2 Datteln in dünne Scheiben schneiden und in Kokosöl kurz bei schwacher Hitze anbraten.
- 3 Anschließend den Reis unterheben und ebenfalls kurz anbraten.
- 4 Früchte und Xucker unterheben. Dann die Pfanne beiseitestellen und für 5 Minuten ziehen lassen, bis die Früchte aufgetaut sind. Den Reis anrichten und mit Walnussskernen, Sesam sowie Hanfsamen und Kakaonibs toppen.



Sonnenblumenkern-Burger mit Kartoffelecken & Limettenmayo



Für 2 Personen



20 Min. + 25 Min. Backzeit



Zutaten

Für die Patties:

75 g	Sonnenblumenkerne
½	geröstete Paprika
3	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
60 g	kernige Haferflocken
1 EL	geschrotete Leinsaat
½ EL	Tomatenmark
½ TL	Senf
½ TL	Oregano
½ TL	Agavendicksaft
65 ml	Wasser
4	Simply V Burgerscheiben

Fruchtiges Ketchup:

5	Kirschtomaten
5	Kalamata Oliven
½	Topf Basilikum
	Etwas Olivenöl
1 EL	Ketchup
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Für die Limettenmayo:

75 g	Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
1	Bio Limetten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Olivenöl

Für die Kartoffelecken:

300 g	festkochende Kartoffeln
-------	-------------------------

Weitere Zutaten:

2	Burgerbrötchen
2-4	Salatblätter
1	Fleischtomate

Zubereitung

- 1 Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Geröstete Paprika und getrocknete Tomaten klein würfeln und zusammen mit den restlichen Zutaten für die Burgerpatties in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und beiseitestellen.
- 2 Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und einen Esslöffel Olivenöl und Salz darüber geben. Gründlich vermengen, auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 25 Minuten backen.
- 3 Aus der Masse vier gleich große Burgerpatties formen und in Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten. Anschließend die Burgerscheibe drauflegen und bei 160° Umluft im Backofen ca. 10 Minuten backen oder den Deckel auf die Pfanne geben und die Scheiben langsam schmelzen lassen.
- 4 Währenddessen Kirschtomaten, Oliven und Basilikum fein würfeln bzw. hacken und mit Olivenöl und einer großen Prise Salz und Pfeffer unter das Ketchup heben.
- 5 Streichgenuss zusammen mit Salz und Pfeffer, Limettensaft sowie Olivenöl zu einer glatten Creme verrühren.
- 6 Burger Brötchen aufschneiden, Salatblätter darauf geben, dann das Burger Patty, Burger Soße sowie Tomaten. Deckel drauf und fertig.

Protein Pfannen-Pizza



Für 2 Personen



15 Min. + 12 Min. Kochzeit



Zutaten

Für den Boden:

200 g	Mehl
50 g	3K Protein Nutri
½ TL	Backpulver
¼ TL	Salz
130 ml	warmes Wasser
2 EL	Olivenöl

Für den Belag:

4 Scheiben	Pumpernickel
2 EL	Sojasoße
1 EL	Worcestersoße
2 EL	Olivenöl
2 EL	Ketchup
1 TL	Oregano
4 EL	Simply V Reibegenuss
	Etwas Basilikum

Zubereitung

- 1 Mehl, Protein, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Wasser und Öl dazugeben und zu einem Teig verkneten. Er sollte nicht zu feucht, aber auch nicht zu trocken sein. Durch das Protein wird der Teig nicht so glatt wie herkömmlicher Pizzateig.
- 2 Teig in 2 Portionen teilen und jeden einzelnen auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Pfannengröße ausrollen. Ohne die Zugabe von Fett den Teig von beiden Seiten für ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel backen. Wenn er von der unteren Seite goldbraun ist, wenden.
- 3 In der Zwischenzeit das Pumpernickel zerbröseln und in Olivenöl knusprig anbraten. Sojasoße und Worcestersoße dazugeben und unterrühren.
- 4 Nach dem ersten Wenden des Teiges die Oberfläche mit Ketchup bestreichen. Oregano, Pumpernickel-Masse und Reibegenuss darauf verteilen und bei geschlossenem Deckel zu Ende backen. Die Pizza ist fertig, wenn der Reibegenuss schön zerlaufen ist und der Teig am Rand gut gebräunt ist. Mit gehacktem Basilikum servieren.



FrISChe Protein Bowl



Für 2 Personen



5-10 Min.



Zutaten

Für die Creme:

- 400 g **Simply V Frischegenuss Leicht**
- 2 Bananen
- 2 EL Ahornsirup
- 2 TL Kakao
- 2 EL Getreide Kaffee, instant

Für das Topping:

- 20 gefrorene Kirschen
- 2 EL Sesam
- 2 EL Haselnüsse
- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL Haferflocken

Zubereitung

- 1 Frischegenuss zusammen mit den Bananen, Ahornsirup, Kakao und dem Kaffee mit einem Stabmixer o.ä. in einem hohen Behältnis zu einer glatten Creme mixen.
- 2 In jeweils eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten toppen.



Grünkohl-Wraps



Für 2 Personen



20 Min. + 10 Min. Kochzeit

Zutaten

- 200 g frischer Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Tofu geräuchert
- 150 g **Simply V Streichgenuss Kräuter**
- 1 TL Senf
- Etwas Haferdrink
(oder eine andere pflanzliche Milch)
- 4 Tortilla Wraps

Zubereitung

- 1 Das Blattgrün vom Grünkohlstrunk abzupfen, in sehr feine Streifen schneiden und zusammen mit 1 EL Olivenöl sowie je einer Prise Salz und Pfeffer marinieren.
- 2 Tofu fein würfeln und in 1 EL Olivenöl knusprig anbraten.
- 3 Streichgenuss mit Senf, je einer Prise Salz und Pfeffer zu einer glatten Creme verrühren. So viel Haferdrink dazugeben, bis eine seidig-cremige Konsistenz entsteht.
- 4 Die Wraps ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne von beiden Seiten kurz erhitzen. Diese mit der Creme bestreichen, mit Grünkohl und Tofu belegen und zusammenrollen.





Proteinbrötchen mit Gemüsestreich



Für 2 Personen



20 Min. + 35 Min. Backzeit



Zutaten

Für die Brötchen:

- 300 g Haferflocken
- 280 g Sonnenblumenkerne
- 185 g Leinsamen
- 75 g Kürbiskerne
- 5 TL Hanfsamen
- 9 EL Flohsamenschalen
- 2 TL Salz
- 2 EL Ahornsirup
- 7 EL Sonnenblumenöl
- 700 ml Wasser

Für den Rote Bete Streich:

- 150 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 250 g frische rote Bete
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Meerrettich aus dem Glas, vegan
- ½ Zitrone (den Saft davon)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Etwas Schnittlauch

Zubereitung

- 1 Alle trockenen Zutaten in einen Mixer geben und zu Schrot verarbeiten. Anschließend in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit einer Küchenmaschine durchkneten, bis ein einheitlicher Teig entsteht. Er sollte nicht mehr kleben.
- 2 Aus dem Teig kleine Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 175 °C Ober- und Unterhitze ca. 35 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn die Brötchen eine schöne knackige Kruste bekommen haben.
- 3 Für den Streich alle Zutaten – bis auf den Schnittlauch – in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Den Schnittlauch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.