

VEGANUARY

mit
SimplyV



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

Overnight Oats
mit Apfel

Vegane Mac & Cheese

Belegte Brote

Tag 2

Dinkelmehl-Pancakes

Gefülltes Gemüse

Pizzaröllchen

Tag 3

Chia-Pudding
mit Kokosmilch

Pasta Pomodoro

Ofenkartoffeln

Tag 4

Overnight Schokojoghurt

Auberginenauflauf

Erbsensuppe

Tag 5

Milchreis

Rote Beete Risotto

Paprikasuppe

Tag 6

Protein Brötchen

Nudelauflauf mit
buntem Gemüse

Kartoffelpuffer

Tag 7

Avocado Brot

Tomaten-Pasta
mit Hirtengenuss

Fächerkartoffeln
mit Streichgenuss



Spar-
plan!





Overnight Oats mit Apfel



Für 2 Personen



15 Min.

Zutaten

40 g	Haferflocken
500 ml	Wasser
2 EL	Streichgenuss Cremig-Mild
1 Prise	Zimt
1	Apfel

Zubereitung

- 1 Haferflocken im Wasser aufkochen. Anschließend Streichgenuss Cremig-Mild hinzugeben und kurz köcheln lassen. Mit Zimt abschmecken und über Nacht ziehen lassen.
- 2 Apfel waschen, entkernen und klein schneiden. Overnight Oats in eine Schüssel geben und mit den Apfelstücken am nächsten Morgen servieren.





Vegane Mac & Cheese



Für 2 Personen



40 Min.

Zutaten

- 200 g Makkaroni, vegan
- 25 g Margarine
- 15 g Weizenmehl
- 125 g Gemüsebrühe
- 125 ml Mandeldrink
- 75 g **Simply V Reibegenuss**
- 1 Rispe Kirschtomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen.
- 2 In der Zwischenzeit Margarine schmelzen. Mehl mit einem Schneebesen einrühren und mit Gemüsebrühe und Mandeldrink unter ständigem Rühren auffüllen und für 2 Minuten kochen lassen. 50 g Reibegenuss in die Soße hinzugeben.
- 3 Tomaten waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Petersilie waschen, hacken und mit den Tomaten in die Soße geben.
- 4 Soße mit Makkaroni vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform füllen. Den restlichen Reibegenuss darüberstreuen und für 20 Minuten im vorgeizten Ofen überbacken.





Belegte Brote



Für 2 Personen



10 Min.



Zutaten

- ½ Avocado
- 3 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Prise Salz
- 1Prise Pfeffer
- 3 Scheiben **Simply V Genießerscheiben Nussig**

Zubereitung

- 1 Avocado aufschneiden und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerkleinern. Anschließend auf die Brotscheiben verteilen.
- 2 Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Genießerscheiben belegen.



Dinkelmehl-Pancakes



Für 2 Personen



15 Min.



Zutaten

100 g	Dinkelmehl, Type 630
1 EL	Stärke
1 TL	Backpulver
½ Prise	Salz
1½ EL	Agavendicksaft
1 EL	Sonnenblumenöl
½ EL	Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
100 ml	Mandeldrink
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten, bis auf das Olivenöl, in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verrühren.
- 2 Das Olivenöl in eine Pfanne geben und darin die Pancakes bei mittlerer Hitze braten.
- 3 Dazu passt Ahornsirup oder frische Früchte dazu!



Schon gewusst?

Wer kein Olivenöl zum Braten mag, kann alternativ auch Sonnenblumenöl verwenden.



Gefülltes Gemüse



Für 2 Personen



50 Min.



Zutaten

½	Zucchini
3	Mini Paprika
2	Champignons
4	Kirschtomaten
1	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
50 g	Simply V Streichgenuss Kräuter
1 Handvoll	Rosmarin
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
3 EL	Olivenöl

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zucchini, Paprika, Champignons und Kirschtomaten waschen. Die Zucchini in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und vom Fruchtfleisch befreien.
- 2 Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch der Zucchini klein schneiden und mit der Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten. Anschließend kurz abkühlen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit für die gefüllten Champignons die Pilze mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. Das entnommene Fruchtfleisch ebenso mit der anderen Zwiebelhälfte und Knoblauch anbraten und abkühlen lassen.
- 4 Die Paprikas längs halbieren und von Kernen befreien. Mit Streichgenuss befüllen. Die Kirschtomaten vierteln.
- 5 Für die Zucchinifüllung den Streichgenuss mit dem angebratenen Fruchtfleisch mischen und die Zucchini mit der Creme befüllen.
- 6 Den Streichgenuss ebenfalls mit der Champignon-Knoblauch-Zwiebel Mischung vermengen und die Champignons befüllen.





Pizzaröllchen



Für 2 Personen



40 Min.

Zutaten

- ½ Pck. Pizzateig
- ½ Zwiebel
- ½ Zehe Knoblauch
- ½ Dose geschälte Tomaten, Konserve
- 10 g rote Zwiebel
- 10 g Gemüsepaprika, rot
- 10 g Zucchini
- 2½ Oliven, schwarz
- 30 g **Simply V Reibegenuss**

Zubereitung

- 1 Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Den fertigen Pizzaboden ausrollen. Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauch schälen und in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Mit den geschälten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und etwas gekörnter Brühe abschmecken und alles pürieren. Tomatensoße auf dem Pizzaboden verteilen.
- 3 Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Zucchini waschen und würfeln, Oliven in kleine Würfel schneiden und auf den Pizzaboden streuen. Anschließend noch den Reibegenuss darüber geben.
- 4 Den belegten Pizzaboden nun zu einer Rolle aufrollen und diese dann in etwa 3 cm dicke Schnecken schneiden.
- 5 Die Schnecken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen für 15 bis 20 Minuten backen.





Chia Pudding mit Kokosmilch



Für 2 Personen



30 Min.

Zutaten

- 150 ml Kokosmilch
- 3 EL Chia Samen
- 200 g Heidelbeere
- 10 g Kokosflocken oder Kokosraspeln
- 2 EL Agavendicksaft

Zubereitung

- 1 Kokosmilch verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
- 2 Chiasamen hinzufügen und ca. 20 Minuten quellen lassen.
- 3 Heidelbeeren waschen und die Hälfte pürieren.
- 4 Chiasamen und Heidelbeer Püree abwechselnd in einem Glas schichten. Mit Heidelbeeren und Agavendicksaft und Kokosraspeln beenden.





Pasta Pomodoro



Für 2 Personen



30 Min.

Zutaten

500 g	Tomaten
1	Zwiebel
½ EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
½ Prise	Salz
½ Prise	Zucker
½ TL	Basilikum getrocknet
250 g	Spaghetti (Standardrezeptur)
25 g	Simply V Pastagenuss

Zubereitung

- 1 Tomaten am grünen Stiel kreuzförmig einschneiden und kurz in heißes Wasser geben. Tomaten rausnehmen und häuten.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides in Olivenöl anschwitzen. Dann mit den gehäuteten Tomaten ablöschen. Tomatenmark, Salz, Zucker, Basilikum und Oregano dazu geben. Alles für 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
- 3 Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
- 4 Das Tomatensugo pürieren und zusammen mit den Spaghetti auf Tellern anrichten. Pastagenuss darüber streuen und genießen.





Ofenkartoffeln



Für 2 Personen



60 Min.

Zutaten

- 2 Kartoffeln, ungeschält
- ½ Avocado
- ½ Gemüsepaprika, gelb
- ½ Gemüsepaprika, rot
- 4 Cocktailtomaten
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- ½ Prise Pfeffer
- ¼ TL Salz
- 20 g Pinienkern
- 50 g **Simply V Streichgenuss Kräuter**

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Kartoffeln waschen, jeweils auf ein Stück Alufolie legen und mit groben Meersalz bestreuen. Die Folie um die Kartoffeln verschließen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und auf der mittleren Schiene je nach Größe für 45 Minuten garen.
- 3 Für das Topping die Avocado schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Beides zur Avocado geben. Das Olivenöl und etwas Zitronensaft unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne kurz anrösten.
- 4 Den Streichgenuss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, in der Mitte aufschneiden und leicht andrücken. Den Streichgenuss auf die Kartoffeln geben und den Avocado-Tomaten-Paprika-Salat sowie die gerösteten Pinienkernen darauf verteilen.





Overnight Schokojoghurt



Für 2 Personen



10 Min.



Zutaten

- 4 TL Kakaopulver
- 4 EL Ahornsirup
- 600 g Joghurt-Alternative
- 4 EL Haferflocken
- 2 EL Leinsamen geschrotet
- 2 EL Chia Samen
- 2 EL Sesam

Zubereitung

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



Auberginenauflauf



Für 2 Personen



65 Min.

Zutaten

- 1 Aubergine
- ½ TL Salz
- 2½ EL Olivenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 75 g **Simply V Streichgenuss Paprika**
- 50 g **Simply V Reibegenuss**
- 3 Blätter Basilikum

Zubereitung

- 1 Auberginen waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben salzen und etwa eine halbe Stunde zur Seite stellen. Dann die Auberginenscheiben unter kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen.
- 2 Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3 Auberginenscheiben von beiden Seiten kurz in Olivenöl anbraten, dann in eine Auflaufform schichten.
- 4 Tomaten kurz erhitzen, den Streichgenuss unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und über die Auberginenscheiben gießen.
- 5 Mit Reibegenuss bestreuen und etwa 20 Minuten im Backofen überbacken. Herausnehmen, mit Basilikum garnieren und servieren.





Erbsensuppe



Für 2 Personen



35 Min.



Zutaten

½	Zwiebel
½ Zehe	Knoblauch
¼	Suppengrün
½ EL	Margarine
150 g	Erbsen
500 ml	Gemüsebrühe
50 g	Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
½ Prise	Salz
½ Prise	Pfeffer
½ Prise	Muskatnuss
1 Handvoll	Petersilie



Zubereitung

- 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Suppengrün putzen und kleinschneiden. Margarine in einem Topf auslassen, Zwiebel, Knoblauch und Suppengrün kurz anbraten.
- 2 Gemüsebrühe und Erbsen hinzufügen, zugedeckt etwa 15 Minuten garen, dann mit dem Pürierstab pürieren und Streichgenuss unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und nochmal kurz erhitzen, aber nicht mehr aufkochen.
- 3 Petersilie waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Suppe auf Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.



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 und 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.



Schon gewusst?

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.





Rote Beete Risotto



Für 2 Personen



30 Min.

Zutaten

250 g	Rote Beete, gegart
½	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
150 g	Risottoreis
100 ml	Weißwein halbtrocken
300 ml	Gemüsebrühe
35 g	Rucola
½ Prise	Salz
½ Prise	Pfeffer
25 g	Simply V Pastagenuss

Zubereitung

- 1 Gekochte Rote Beete in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.
- 2 Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel anrösten. Anschließend den Risottoreis unterheben und 1 Minuten unter Rühren dünsten, anschließend mit Weißwein ablöschen. Sobald der Wein verkocht ist die Gemüsebrühe nach und nach hinzugeben.
- 3 Risotto im offenen Topf bei milder Hitze 20 Minuten quellen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Am Ende die Rote Beete hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Pastagenuss unterheben und anschließend das Rote Beete Risotto mit Rucola servieren.





Paprikasuppe



Für 2 Personen



60 Min.

Zutaten

- 4 Gemüsepaprika, rot
- 1 Chilischote
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 g **Simply V Streichgenuss Paprika**
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Handvoll Schnittlauch



Zubereitung

- 1 Paprika, Chili und Möhre waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2 Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Paprika, Chili und Möhre zugeben, kurz mit anbraten. Brühe nach Anleitung verrühren und zugeben – so lange kochen, bis die Zutaten weich sind. Dann alles pürieren.
- 3 50 g Streichgenuss unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit einem Klecks Streichgenuss und Schnittlauch garnieren.





Protein Brötchen



Für 2 Personen



35 Min.

Zutaten

60 g	Dinkelmehl, Type 630
24 g	Süßlupinenmehl
½ Pck.	Backpulver
½ TL	Salz
100 g	Simply V Frischegenuss Leicht
½ EL	Sonnenblumenöl
½ EL	Kürbiskern

Zubereitung

- 1 Mehlsorten mit Backpulver und Salz mischen.
- 2 Frischegenuss mit dem Öl glatt rühren und zur Mehlmischung geben. Alles zu einem festen Teig verkneten.
- 3 In gleich große Stücke teilen und daraus Brötchen formen. Die Oberfläche der Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und mit Kürbiskernen oder grobem Salz bestreuen. Bei 220 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für ca. 20 Minuten backen.

Schon gewusst?

Lupinenmehl hat einen hohen Proteingehalt. Du kannst es aber auch durch normales Dinkelmehl ersetzen.





Nudelauflauf mit buntem Gemüse



Für 2 Personen



70 Min.

Zutaten

250 g	Nudeln (Sorte Fusilli)
½ g	Knoblauch
1	rote Zwiebel
1 EL	Olivenöl
50 g	Cocktailtomaten
½	Zucchini
1	Gemüsepaprika, rot
1	Gemüsepaprika, gelb
10 g	Oliven
50 ml	Gemüsebrühe
1½ Stängel	Basilikum
½ TL	Zitrone Fruchtsaft
50 g	Simply V Reibegenuss

Zubereitung

- 1 Nudeln in ausreichend Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abschrecken.
- 2 Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Cocktailtomaten und Zucchini waschen und vierteln bzw. in kleine Würfel schneiden.
- 3 Paprika häuten, entkernen, säubern und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven etwas grob hacken. Die Brühe mit der Hälfte der gewürfelten Zwiebel aufkochen und danach mit der Hälfte der Paprika-Würfel sehr fein zu einer Sauce mixen.
- 4 Einen kräftigen Schuss Olivenöl dabei untermixen und mit Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- 5 In etwas Olivenöl und in einer heißen Pfanne die restlichen Zwiebeln, den Knoblauch und die Zucchini 3 Minuten andünsten. Zum Schluss die restlichen Paprika-Würfel, die geviertelten Cocktailtomaten und gehackten Oliven hinzugeben und kurz durchschwenken. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
- 6 Basilikum oder Oregano waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und mit den Nudeln und der Paprika-Sauce in eine Schüssel geben und mischen.
- 7 Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten und mit der Gemüse-Nudel-Mischung füllen. Den Auflauf mit Reibegenuss bestreuen und ca. 25 Minuten goldbraun backen.





Kartoffelpuffer



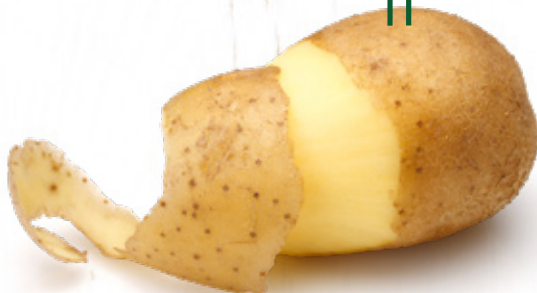
Für 2 Personen



40 Min.

Zutaten

- 500 g Kartoffeln, ungeschält
- 35 g **Simply V Streichgenuss Cremig-Mild**
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen, fein reiben, ausdrücken und das entstandene Wasser entfernen. Den Streichgenuss untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Runde Taler formen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun anbraten. Die Kartoffelrösti kurz auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Pflanzenöl entfernt wird.



Avocado Brot



Für 2 Personen



20 Min.

Zutaten

½	Avocado
1½ EL	Simply V Streichgenuss Cremig-Mild
½ TL	Zitronensaft
½ Prise	Chilipulver
½ Prise	Salz
½ Prise	Pfeffer
¼	Gurke
2 Scheiben	Vollkornbrot
½ Pck.	Kresse
4 Scheiben	Simply V Genießerscheiben Fein Cremig

Zubereitung

- 1 Im ersten Schritt für das Avocado Brot das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen, in einer Schüssel zerdrücken und mit Streichgenuss vermischen. Mit Zitronensaft, etw. Chili sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Die Gurke waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 3 Für das Brot mit Avocado die Avocado-Creme gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen, Gurkenscheiben darauf legen. Kresse auf den Broten verteilen und jeweils zwei Scheiben Genießerscheiben darauf geben. Brotscheiben in der Mitte durchschneiden und zusammenklappen.





Tomaten Pasta mit Hirtengenuss



Für 2 Personen



30 Min.

Zutaten

150 g	Simply V Hirtengenuss
400 g	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
200 g	Penne
2 Stängel	Basilikum
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

- 1 Backofen auf 225 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Hirtengenuss am Stück in die Mitte einer Auflaufform legen. Halbierete Kirschtomaten um den Hirtengenuss verteilen
- 3 Zwiebel, Knoblauch und Chili fein schneiden. Auf dem Hirtengenuss und den Tomaten verteilen. Olivenöl darüber geben und ca. 20–25 Minuten backen.
- 4 In der Zwischenzeit Penne nach Packungsanweisung kochen und anschließend abtropfen lassen.
- 5 Auflaufform aus dem Ofen nehmen und vorsichtig die Pasta und den klein geschnittenen Basilikum unterheben bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend servieren.





Fächerkartoffeln mit Streichgenuss



Für 2 Personen

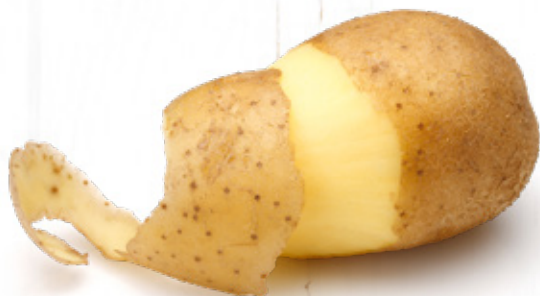


35 Min.



Zutaten

500 g Kartoffeln, ungeschält
1½ EL Olivenöl
½ Handvoll Meersalz
75 g **Simply V Streichgenuss**
Gurke & Knoblauch
Typ Tzatziki



Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und abtrocknen. Vorsichtig, gleichmäßig mit einem scharfen Messer einschneiden.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln mit Olivenöl einstreichen. Meersalz darüber streuen und für ca. 35 Minuten backen.
- 4 Die Fächerkartoffeln anschließend mit dem Streichgenuss als Dip genießen.