

# Haferflocken-Burger

## Zutaten

- 3 gehackte Zwiebeln
- 500 ml Wasser
- 300 g Haferflocken (fein)
- 150 g gehackte Walnüsse
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Hefeflocken
- 2-3 EL Sojasauce
- ½ TL Basilikum
- ¼ TL Oregano
- 1 gepresste Knoblauchzehe



## Zubereitung

- Zwiebeln ca. 10 Minuten im Wasser kochen
- restliche Zutaten dazu mischen und alles ca. 3 Minuten während des Umrührens aufkochen
- den Topf zum Abkühlen ca. 10 Minuten zur Seite schieben
- zum Burger machen: aus dem Teig Kugeln formen und platt drücken
- im Ofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen

# Sellerie-Bratlinge

## Zutaten

- 200g Knollensellerie (gehackt)
- 1 gehackte Zwiebel
- 2½ dl Kokosnussmilch
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 1 EL Hefeflocken
- ½ Tasse Soja-Joghurt
- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 1 Tasse gekochte Kartoffeln (püriert)
- 2 dl Paniermehl
- 1 EL Maisstärke
- Öl zum Anbraten



## Zubereitung

- Sellerie und Zwiebeln in 2 ½ Kokosnussmilch und 1 Würfel Gemüsebrühe kochen
- Kartoffeln schälen, kochen und pürieren
- alle Zutaten im Mixer gut vermischen und in Bratlinge formen
- Bratlinge in geölter Pfanne anbraten

# Tofu-Bratlinge

## Zutaten

- 300 g fester Tofu
- 1 ½ Tasse Walnüsse
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Öl
- 1 EL Basilikum
- 2 dl Paniermehl
- 2 TL Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasauce
- 300g Seidentofu
- ½ TL Majoran
- mit Salz abschmecken
- Öl zum Anbraten



## Zubereitung

- den Backofen auf 200 ° C vorheizen
- Walnüsse im Mixer mahlen
- Zwiebel in Öl anbraten
- alle Zutaten gut mixen
- Bratlinge formen und in der Pfanne anbraten

# Würzige-Soße

## Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Sojasauce
- 800 ml Wasser
- 100 g gemahlene Cashewnüsse
- 150 ml Wasser
- 2 TL Majoran
- Kräuter nach Geschmack



## Zubereitung

- Zwiebel in kleinen Stückchen mit gepresstem Knoblauch in Öl anbraten
- Sojasauce und 800 ml Wasser dazugeben
- gemahlene Cashewnüsse mit 150 ml Wasser mixen
- alle Zutaten in den Topf geben und aufkochen



# Salatdressing

## Zutaten

2 Tassen Cashewnüsse

1 ½ - 2 Tassen Wasser

1-2 Zehen Knoblauch

1 TL Salz

evtl. mit Zitronensaft

abschmecken



## Zubereitung

- Cashewnüsse im Wasser für ca. 2 h einweichen
- Cashewnüsse mit Wasser und restlichen Zutaten cremig mixen

# Mousse Au Chocolat

## Zutaten

250 g Zartbitter Schokolade

3 EL Agavendicksaft

400 g Seidentofu

¼ TL gemahlene Vanille

## Zubereitung

- Schokolade schmelzen lassen
- Agavendicksaft, Seidentofu und Vanille hinzufügen und cremig mixen
- 3-4 h kühlstellen und dann genießen



# Kartoffelbrei

## Zutaten

Kartoffeln

Salz

## Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden
- in Salzwasser garen
- Kochwasser abgießen (**nicht weggießen!**)
- Kartoffeln mit dem Handmixer pürieren (kein Pürierstab!)
- das heiße Kartoffelkochwasser anteilig bis zur gewünschten Konsistenz wieder zufügen

