

Brötchen

Zutaten

- 500 g Vollkornmehl
- 500 g Weißmehl
- 1 Würfel Hefe
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

- Hefe in Wasser mit einer Prise Zucker auflösen
- Restliche Zutaten dazu mischen und Teig gut durchkneten
- Brötchen formen
- Ca. 30 Min. gehen lassen
- Bei 200°C ca. 30 Min. backen



Mandel-Tata

Zutaten

- 100 g gehackte Mandeln
- 1 Zwiebel in kleinen Stückchen
- 200 g Tomatenmark
- ½ TL Salz
- 1 EL Ahornsirup (oder auch Honig oder Agavendicksaft)
- Speisewürze oder Hefeflocken
- 1 TL Majoran und Basilikum

Zubereitung

- alle Zutaten gut zusammenmischen



Dattel-Chili-Aufstrich

Zutaten

- 150 g entkernte Datteln
- ½ Knoblauchknolle
- 200 g Frischkäse
- 200 g Schmand
- 1 TL Chiliflocken
- ½ TL Salz
- 3 Prisen Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel

Zubereitung

Knoblauch pressen

Alle Zutaten gut vermischen

* für rein pflanzliche Variante statt Frischkäse und Schmand einen Sojajogurt-Becher (500 ml) in Kaffeesieb über Nacht abtropfen lassen und am nächsten Tag den Sojajogurt mit einer Packung Soja-Cousine (250 g) mit den restlichen Zutaten vermischen



Cremiger Aufstrich

Zutaten

- 1 Dose Kokosnussmilch (400 ml)
- 2 TL Agar Agar
- 2 TL Maizena
- 1 TL Salz
- 4 TL Hefeflocken
- 1 TL geräucherte Paprika
- Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Alles zusammen mit dem Schneebesen im Topf vermischen, 3 Min. köcheln lassen

Flüssigkeit in eine Form füllen und kühl stellen bis es fest wird



Rohkostsalat

Zutaten

- 250 g Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 1 kleiner Apfel
- 1 ½ TL Senf
- 1 TL Salz
- 1 EL Honig
- 30 g Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Brokkoli, Apfel und Paprika waschen und in Stückchen zerkleinern
Restliche Zutaten dazugeben und alles gut vermischen



Zucchini-Cremesuppe

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 200 g mehliges Kartoffeln
- 150 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 600 ml Sojamilch
- 400 ml Kokosnussmilch
- 1-2 EL Gemüsebouillon-Extrakt
- 1 EL Cashew- oder Mandelmus



Zubereitung

Das Gemüse in Stückchen schneiden

Wasser und Bouillon mischen und das Gemüse darin ca. 5-10 Min. weich kochen

Restliche Zutaten dazugeben und cremig mixen

Ca. 5 Min. weiter kochen lassen

Mit Kräutersalz und frischen Kräutern abschmecken

Nuss-Braten

Zutaten

- 100 g Cashewkerne
- 150 g Walnüsse
- 150 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
- 150 g Brot
- 80 g Cornflakes
- 4 EL Buchweizenmehl oder Haferflocken gemahlen
- 3 TL Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasauce
- ½ TL Honig
- 6 gehackte Zwiebeln
- 3-4 EL Öl
- 500 ml Sojajogurt

Zubereitung

Alle Nüsse (außer Erdnüsse) fein mixen

Brot und Cornflakes zerkrümeln

Alles gut mischen

Zwiebeln in Stückchen schneiden und mit den restlichen Zutaten dazu rühren

Brot-Form mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen

Bei 200°C ca. 30 Min. backen

Den Braten ca. 20 Min. abkühlen lassen und dann Form umstülpen und Nuss-Braten servieren



Haferflocken-Burger

Zutaten

- 3 gehackte Zwiebel
- 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

Zwiebel ca. 10 Min. im Wasser kochen

Restlichen Zutaten dazu mischen und alles ca. 3 Min. während dem Umrühren aufkochen

Den Topf zum abkühlen ca. 10 Min. zur Seite schieben

Zum Burger machen: Kugeln formen und platt drücken aus dem Teig

Im Ofen bei ca. 200°C 25 Min. backen

Hirsekügeln

Zutaten

- 250 g Hirse
- 750 ml Wasser
- 2-3 TL Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1-2 Karotten
- 1 Scheibe Sellerie
- 1 große Zwiebel



- 2-3 Knoblauchzehen
2-3 EL Brotbrösel
Thymian, Petersilie, Kräutersalz

Zubereitung

- Hirse mit heißem Wasser abspülen
Wasser mit Gemüsebrühe und Lorbeerblatt zum Kochen bringen
Hirse einrühren und 5-10 Min. kochen lassen
Herdplatte ausstellen, zudecken und 40 Min. ausquellen lassen
Zwiebeln hacken und in Wasser dünsten
Gemüse fein reiben
Gemüse mit Brotbrösel unter die Hirse mengen
Alles gut mit Gewürzen abschmecken
Kugeln formen
In vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 30 Min. backen

Curry Soße

Zutaten

- 1 Dose Kokosnussmilch (400 ml)
1-2 EL Gemüsebrühe
350 ml Wasser
1-2 Orangen (unbehandelt) Saft und Schale
1 EL Curry
1 TL Kardamom

Zubereitung

- Gemüsebrühe in warmen Wasser auflösen
Orangenschale abreiben und Saft auspressen
Alle Zutaten zusammenmischen und aufkochen



Braune Soße

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sojasauce
- 800 ml Wasser
- 100 g gemahlene Cashewkerne
- 150 ml Wasser
- Kräuter nach Geschmack



Zubereitung

- Zwiebel in kleinen Stückchen mit gepresstem Knoblauch in Öl anbraten
- Sojasauce und 800 ml Wasser dazugeben
- Gemahlene Cashewkerne mit 150 ml Wasser mixen
- Alle Zutaten in den Topf geben und aufkochen

Weißer Soße

Zutaten

- 300 ml Wasser
- 300 ml Kokosnussmilch
- ODER Mandel- oder Cashewmilch (80 g Mandeln oder Cashewkerne fein mixen, 1 Prise Salz und 300 ml Wasser dazugeben und mixen)
- 2-3 gepresste Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 2-3 TL Meersalz
- 2-3 EL Mehl
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung

Zwiebel in Stückchen schneiden

Alle Zutaten gemeinsam aufkochen

10 Min. unter Umrühren leicht kochen lassen

Lorbeerblatt entfernen

Karottenkuchen

Zutaten

- 400 g Karotten
- 1 Zitrone (unbehandelt) Schale und Saft
- 200 g Rohrzucker
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Zimt
- ½ TL Nelken
- 1 Pck. Vanillezucker
- 200 g Vollkornmehl
- 200 g Mandeln
- 1 Pck. Backpulver



Zubereitung

Karotten fein raspeln oder kleinhacken

Zitronenschale abreiben und Saft auspressen

Trockene Zutaten vermischen

Restliche Zutaten dazugeben und zu einem Teig rühren

Teig in eingefettete Kuchenform (Springform) füllen

Bei 180°C 50 Min. backen bis der Kuchen goldbraun ist

Käsekuchen

Zutaten Boden

- 120 g Haferflocken gemahlen
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g gemahlene Cashewkerne
- ½ TL Meersalz
- 2 TL Vanillemark
- 125 ml Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfelsaft
- 6 EL Agavendicksaft (oder auch Honig oder Ahornsirup)



Zubereitung Boden

Alle trockenen Zutaten mixen

Flüssige Zutaten dazugeben und alles gut vermischen

Masse in eine gefettete Kuchenform (Springform) drücken und den Rand gut eindrücken

Boden bei 170°C ca. 15 min. backen bis er goldbraun ist

Zutaten Füllung

- 100 g Hirse
- 800 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 100 g gemahlene Cashewkerne
- 200 ml Zitronensaft
- 150 ml Agavendicksaft
- 2 TL Vanillemark

Zubereitung Füllung

Heiß abgspülte Hirse in das kochende Wasser mit Salz geben

5-10 Min. kochen lassen und zugedeckt 30-40 Min. quellen lassen (Herdplatte aus)

gemahlene Cashewkerne, Zitronensaft, Agavendicksaft und Vanillemark cremig mixen

heiße Hirse dazugeben und alles zusammen cremig mixen

Füllung auf dem **Boden** verteilen und kühl stellen