

Weihnachts- bäckerei

ohne Milch und Ei

**19 leckere vegane Rezepte
& drei festliche Gerichte**
zum einfachen Nachmachen zu Hause

Schwäbisch Hall · Vegan

**„Für die Menschen,
für die Umwelt,
für die Tiere
und für Dich.“**

Weitere Tipps & Rezepte findest du auf ...

www.sha-vegan.de
www.veggietag-hall.de

Marmeladenplätzchen

- 1 Marmeladenplätzchen
- 2 Cashew-Vanillekipferl
- 3 Zimtsterne
- 4 Polo Nero
- 5 Mohnkipferl
- 6 Vanillesterne
- 7 Bethmännchen
- 8 Nussecken
- 9 Florentiner
- 10 Kokos-Makronen
- 10 Ausstecherle
- 11 Orangenwölklchen
- 12 Eisenlebkuchen
- 13 Rote Nester
- 14 Grenobler Nussplätzchen
- 15 Marzipanstollen
- 16 Knusprige Belgische Waffeln
- 17 Heisse Schokolade

Festliche Gerichte

- 18 Maronenstrudel
- 21 Festliches "Wild"-Gulasch
- 23 Rosenkohl-Hokkaido-Gemüse
- 23 Winter-Ofengemüse
- 24 Kastanienküchlein
- 26 Tiramisu

- 300 g Mehl
- 125 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker oder 1 Prise gemahlene Vanille
- 150 g Alsan (vegane Margarine)
- 3 EL Sojadrink
- 1 Prise Salz
- 75 g Konfitüre nach Wahl
- 2 EL Puderzucker (zum Bestäuben)

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Margarine und Sojadrink schnell zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und ca. 30 min. kühlen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig dünn ausrollen. Kreise ausstechen (oder jede andere gewünschte Form), bei der Hälfte in der Mitte ein Loch ausstanzen. Plätzchen auf einem Blech ca. 12 Min. backen. Herausnehmen, bisschen auskühlen lassen.

Dann die ganzen Plätzchen mit Konfitüre bestreichen und mit den Gelochten zusammensetzen.

Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

Cashew-Vanillekipferl

- 150g Mehl
- 50g Cashews gemahlen (z.B. elektr. Kaffeemühle)
- 45g Zucker
- 110g Pflanzenmargarine (kühl)
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Meersalz

Alle Zutaten rasch zu einem Teig verkneten. 1 Stunde kühl stellen. Eine Rolle formen, in Scheiben schneiden und diese zu Kipferln formen. Bei 180°C 12-15 Min. backen. Noch heiß mit gemahlener Vanille bestreuen.

Abgekühlt in eine Dose schichten. Nicht zusammen mit anderen Plätzchen, damit das Aroma der Vanille in der geschlossenen Dose gut durchziehen kann.

Zimtsterne

- 250g Mandeln fein gemahlen
- 2 1/2 Tl Zimt
- 250g Zucker
- 45ml Aqua Faba (Abgießwasser von Kichererbsen im Glas)
- Glasur
- 30ml Aqua Faba
- 130g Puderzucker

Mandeln und Zimt mischen. Zucker und Aqua Faba leicht erwärmen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Aqua-Faba-Mischung mit dem Mandelmix zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 2-3 Stunden kalt stellen.

Dann Teig zwischen zwei Lagen Gefrierbeutel- oder ca. 5mm dick ausrollen und für ca. 30min in den Tiefkühler stellen. Für die Glasur Aqua Faba zu Schnee aufschlagen, mit dem Puderzucker verrühren und sehr dünn auf dem angefrorenen Teig verstreichen. Diesen 10min tiefkühlen. Ofen auf 160°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Sterne aus dem Teig stechen und auf das Backblech legen. Das Förmchen zwischenrin immer wieder in heißes Wasser tauchen. Im Ofen ~12min backen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit dem Rest des Teiges ebenso verfahren.

Hinweis: Die Menge des Aqua Faba ist von der Aufnahmefähigkeit der Mandeln abhängig. Je größer diese gemahlen sind, desto weniger braucht man davon.

Polo Nero

- 250g zimmerwarme vegane Margarine
- 200g helles Weizenmehl
- 140g Puderzucker
- 20g Kakaopulver
- 20g Speisestärke
- 5EL Sojadrink
- 1TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 200g Nougat
- 200g dunkle Couvertüre

Weiche Margarine mit Puderzucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Dann Sojadrink unterrühren. Mehl, Speisestärke und Kakao versieben und und unter die Margarine rühren.

Die Teigmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und ca. 2-3cm große Schokotropfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Die Plätzchen im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 12Min backen.

Nougat leicht im Wasserbad erwärmen und glatt rühren. Die Hälfte der Plätzchen am Boden mit Nougat bestreichen und jeweils mit einem anderen Plätzchen zusammensetzen. Couvertüre schmelzen lassen und temperieren. Die Plätzchen zur Hälfte in die Couvertüre eintauchen, auf Backpapier setzen und auskühlen lassen.

Mohnkipferl

- 130 g Mehl
- 130 g zimmerwarme, vegane Margarine (Alsan)
- 50 g fein geriebene Mandeln
- 40 g Puderzucker
- 50 g gemahlener Mohn
- 3 EL Sojadrink
- 1 TL Vanillepulver
- abgeriebene Schale ½ Zitrone
- 80 g Marmelade aus roten Johannisbeeren
- 50 g Zartbitter-Kuvertüre

Margarine, Vanillepulver und Puderzucker schaumig rühren. Sojadrink und Zitronenschale unterrühren. Mehl, Mandeln und Mohn vermischen und unter die Margarine rühren.

Mithilfe eines Spritzbeutels Kipferl auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Die Mohnkipferl im vorgeheizten Ofen bei 180° C (Ober- und Unterhitze) ca. 15 Minuten goldbraun backen und danach abkühlen lassen.

Marmelade glatt rühren und je ein Plätzchen auf der Unterseite mit Marmelade bestreichen und mit einem anderen Kipferl zusammensetzen. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen und temperieren. Die Spitzen der Mohnkipferl in die Kuvertüre eintauchen, die Plätzchen auf Backpapier legen und die Kuvertüre fest werden lassen.

Vanillesterne

→ **200g zimmerwarme Margarine** mit → **3 TL Vanillepulver** vermischen und ein paar Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen (ruhig auch über Nacht), danach evtl. nochmal kalt stellen, damit sie später besser verarbeitet werden kann.

→ **300g Mehl**, → **100g gemahlene Mandeln**, → **100g Zucker** und → **1 Prise Salz** vermischen. Die Vanillemargarine in kleinen Portionen dazugeben, zwischendurch umrühren, so dass die Margarineflocken komplett mit Mehl bestäubt werden. So kann sie sehr gut mit den Fingern in die Mehlmischung eingearbeitet werden. Den Teig so lange bearbeiten, bis die Margarine gleichmäßig im Teig verteilt ist. Sehr wenig Wasser dazugeben, bis ein Teig entsteht, der ausgerollt werden kann (ein knapper Zentimeter). Daraus kleine Sternchen ausstechen, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 15 Minuten backen (aufpassen - hängt vom Ofen ab!).

Währenddessen → **100-150g Zucker** kurz im Mixer fein mahlen und mit → **1 TL Vanillepulver** vermischen. Die Hälfte der Mischung auf einen großen Teller/ eine Platte oder Ähnliches geben. Darauf die noch warmen Vanillesterne geben und mit der restlichen Zuckermischung bestreuen.

So auskühlen lassen. Vor dem In-die-Keksdose-Packen ruhig nochmal schön in den Zucker drücken, damit er schön an den Plätzchen haften bleibt. Der restliche Vanillezucker kann aufgehoben und anderweitig zum Backen verwendet werden.

Bethmännchen

Ein Weihnachtsplätzchen-Klassiker, der bestens auch vegan gelingt! Die Bethmännchen werden lediglich nicht so schön golden, dafür schmecken sie noch besser, da die Flüssigkeit des Eies durch Amaretto ersetzt werden kann. Eine leckere Variante entsteht, wenn anstelle des Amarettos Rosenwasser genommen wird.

- **120g ganze Mandeln**
- **100g weiße gemahlene Mandeln**
- **2 gehäufte EL Mehl**
- **80g Puderzucker**
- **200g Marzipan-Rohmasse**
- **Amaretto oder Rosenwasser**
- evtl. **Haferstahne**

Die ganzen Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und einweichen lassen, enthäuten und halbieren. Gemahlene Mandeln, Mehl und Puderzucker vermischen. Marzipan in kleinen Stücken dazugeben und gut verkneten. Entweder soviel Amaretto oder Amarguinha (portugiesischer Mandellikör) oder aber Rosenwasser zum Teig geben, dass ein homogener Teigklumpen entsteht, der nicht mehr bröseln, aber auch noch nicht klebt.

Daraus kleine Kügelchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Kügelchen jeweils mit drei Mandelhälften, die alle mit der spitzen Seite nach oben zeigen, garnieren. Eventuell mit Haferstahne bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C circa 12 Minuten backen.

Nussecken

- 450 g Mehl
- 100 g Zucker
- 200 g Margarine (Alsan)
- 2 P. Vanillezucker
- 5 EL Wasser
- 2 EL Speisestärke
- 2 TL Backpulver

Mehl mit Backpulver mischen, übrige Zutaten hinzufügen, mit einem Rührgerät verkneten und anschließend mit den Händen zu einer Kugel formen. Auf einem gefetteten Blech ausrollen.

- 200 g gehobelte Mandeln
- 150 g Zucker
- 150 g Margarine (Alsan)
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 2 P. Vanillezucker
- 3 EL Wasser
- ½ Glas Aprikosenmarmelade
- 200g Kuvertüre

Margarine, Zucker, Vanillezucker und Wasser in einem Topf unter Rühren langsam erwärmen und die Mandeln und Haselnüsse unterrühren. Topf vom Herd nehmen, Belag ca. 10 Minuten auskühlen lassen. Aprikosenmarmelade auf dem Teig verteilen und Nussmasse gleichmäßig aufstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 160° ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen, in Dreiecke schneiden und jeweils zur Hälfte mit Kuvertüre bestreichen.

Florentiner

- 60g Alsan
- 50g Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 100g brauner Zucker
- 1 EL Vanille
- 1/8l Hafersahne

Zusammen erhitzen, bis alles gelöst ist.

- 140g Mandeln
- 100g Haselnüsse, gerieben
- 80g Cranberries
- 40g Zitronat, stark zerkleinert
- 40g Orangeat, stark zerkleinert

...unterheben und vermischen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech mit einem Teelöffel Häufchen setzen und flach drücken. Bei 200°C ca. 8 Min backen, bis der Rand leicht bräunt.

Nach dem Abkühlen die Unterseite mit 250g geschmolzener veganer Kuvertüre oder Blockschokolade bestreichen.

Kokos-Makronen

- 200g Aqua Faba (Abgießwasser von Kichererbsen)
- 200g Zucker
- 200g Kokosflocken
- evtl. kleine Oblaten

Kichererbsenwasser wie Eischnee steif schlagen. Evtl. etwas Johannisbrotkernmehl unterrühren. Langsam den Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen, bis eine glänzende Masse entsteht. Vorsichtig die Kokosflocken (oder nach Belieben Haselnüsse, ...) unterheben. Kleine Häufchen (evtl. auf Oblaten) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 150°C 20 min. backen.

Ausstecherle

- 600g Mehl
- 400g Alsan (vegane Margarine)
- 200g Zucker
- 2 Vanilleschoten o. gemahlene Vanille
- Schale von 1 Zitrone

Mehl, Zucker, Mark der Vanilleschote und abgeriebene Zitronenschale vermengen, mit der Margarine zu einem Teig verkneten. Gut kühlen. Zwischen zwei aufgeschnittenen großen Gefrierbeuteln ausrollen, am besten kurz (~10 Minuten) ins Gefrierfach stellen, während der nächste Teig ausgerollt wird. Nach Belieben Plätzchen ausstechen, mit den Teigresten ebenso verfahren. Bei 180°C etwa 10 min. backen.

Orangenwölkchen

- 130 g zimmerwarme, vegane Margarine
- 90 g Maisstärke
- 70 g Mehl
- 60 g Puderzucker
- abgeriebene Schale ½ Orange
- 1 TL Vanillepulver
- 50 g süße Orangenmarmelade
- 150 g weiße, vegane Schokolade
- 2 EL Kokosraspel

Margarine mit Puderzucker schaumig rühren. Orangenschale und Vanillezucker mit Mehl und Maisstärke unterrühren.

Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank für mind. 1 Stunde kalt stellen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, aus der Teigmasse ca. 3 cm große Kugeln formen und diese auf das Backpapier setzen.

Die Kugeln mithilfe einer bemehlten Gabel etwas flacher drücken. Dann die Plätzchen im vorgeheizten Ofen bei 170 ° C (Ober- und Unterhitze) ca. 12 Minuten hell backen.

Die weiße Schokolade sehr vorsichtig im Wasserbad schmelzen lassen. Orangenmarmelade erhitzen und glatt rühren. Die Wölkchen mit der Orangenmarmelade einpinseln, mit der weißen Schokolade glasieren und anschließend mit Kokosraspel garnieren.

Elisenlebkuchen

- je 50g Zitronat und Orangeat
- 100g Marzipanrohmasse
- 150g gem. Mandeln/ oder mit Haselnüssen gemischt
- 50g grob gem. Walnüsse
- 130g braunen Zucker
- 30g Mehl
- 1EL Sojamehl
- 10g Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 1Msp. Hirschornsalz
- 120ml Aqua Faba
- kleine Backoblaten
- evtl. Mandelblättchen zum Verzieren
- Couvertüre oder Zuckerguss

Aqua Faba steif schlagen und kühl stellen. Zitronat und Orangeat fein hacken. Marzipan reiben. Alle Zutaten mischen, Aqua Faba dazugeben und mit einem Handrührgerät verrühren. Ist die Masse zu fest noch etwas Aqua Faba oder Sojadrink zugeben, damit sie cremig und weich genug wird. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und mit großer Lochtüle auf kleine Oblaten spritzen. Evtl. mit nassem Messer glatt streichen. Wenn keine Zucker- oder Schokoladenglasur drauf kommt, gleich mit Mandelblättchen verzieren.

Über Nacht trocknen lassen bis sich die Oberfläche nicht mehr klebrig anfühlt. Bei 180°C auf unterer Schiene 10-15min backen.

Rote Nester

- 275g Mehl
- 150g Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker oder Vanillemark
- 175g Alsan
- 4EL Sojadrink
- Für den Belag
- 250g Marzipanrohmasse
- 60ml Aqua Faba (Kichererbsenabgießwasser)
- 1 Bittermandel
- 1/2 Glas rotes Gelee oder rote pürierte Marmelade

Aus alles Zutaten rasch mit den Händen einen Teig kneten und zwischen zwei Lagen eines aufgeschnittenen 10L Gefrierbeutels ausrollen. Mit eine runden Form von 2-3cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Aqua Faba kurz aufschlagen und Marzipan und Bittermandel hineingeben. Gut cremig rühren. In Spritzbeutel füllen und einen Kranz auf die Plätzchen spritzen. Bei 175°C auf der untersten Schiene 10-12 Minuten backen.

Marmelade kurz aufkochen und jeweils einen Klecks in die Mitte geben, über Nacht trocknen lassen.

Grenobler Nussplätzchen

- 120g Mehl
- 50g Zucker
- 70g gemahlene Haselnüsse
- je 1 Prise Salz und Zimt
- Schale von ½ Bio-Zitrone
- 80g kalte Margarine (Alsan bio)

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, sehr wenig Wasser dazugeben. Zu einer Rolle von 4cm Durchmesser formen, in Folie wickeln und 30 min. im Kühlschrank ruhen lassen.

- 60g Aqua-Faba (Kichererbsenabgießwasser)
- 1TL Zitronensaft
- 60g Zucker
- 50g gemahlene Haselnüsse
- 40g Haselnuskerne

Aqua faba mit Zitronensaft zu Schnee aufschlagen, den Zucker einrieseln lassen, weiterschlagen. Die Nüsse vorsichtig unterheben. Die Teigrollen in etwa 40 gleich dicke Scheiben schneiden, auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 180°C 10 Minuten backen, auskühlen lassen.

Mit dem Nusschnee bestreichen, jeweils eine Nuss in die Mitte setzen. Weitere 25 Minuten bei 120°C backen.

Marzipanstollen

→ 350g Rosinen über Nacht in → mehreren EL Rum einlegen.
→ 1 P. Hefe mit → 1 TL Zucker verrühren. Zunächst Löffel für Löffel, später den Rest von → 150g Sojamilch (handwarm) gut unterrühren. Etwa 15 Minuten warm gehen lassen.

→ 400g Mehl mit → 75g Zucker, → 2 Msp. gem. Vanille, → 2 Msp. gem. Kardamom, → 2 Msp. gem. Muskatblüte und → 1 Prise Salz vermischen. Die Hefemischung, → 150g weiche Margarine sowie → 40g Sojajoghurt auf höchster Stufe unterkneten. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig vergrößert hat.

Die Rumrosinen abtrocknen, wenn sich noch Flüssigkeit im Behälter befindet. → 100g Zitronat, → 100g gehackte Mandeln und die Rumrosinen unterkneten. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Auf einem Backpapier zu einem großen Rechteck (20x30cm) formen. → 200g Marzipan mittig auf ein zweites Backpapier legen und mit einem dritten bedecken. Mit einem Nudelholz dünn und ebenfalls rechteckig ausrollen (15x27cm). Oberes Backpapier abziehen, Marzipandecke so auf den Stollenteig legen, dass sie an einer Seite bündig schließen, unteres Backpapier abziehen. Den Teig von der Seite her, an der Marzipandecke und Teig bündig liegen, fest mit Hilfe des Backpapiers unter dem Teig aufrollen. Die Rolle diagonal über das Backblech legen. Die Rolle von oben an beiden Seiten gleichzeitig kräftig eindrücken (typische Stollenform). Die Ofentemperatur auf 150°C reduzieren, 55-60 Minuten backen. Kurz vor Backende → ca. 30g Margarine schmelzen.

Mit einem Pinsel den Stollen sofort mit dieser bestreichen und mit Puderzucker besieben.

Belgische Waffeln

- 150 g Soja-Drink (oder andere pflanzliche Milch),
- 190 g Mehl,
- 50 g Zucker,
- 125 g Margarine (sehr weich bis geschmolzen),
- 1 Prise Salz,
- 1 Päckchen Vanillezucker und
- 1/2 Päckchen Backpulver (oder etwas weniger)

...in einer Schüssel mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe verrühren und ca. 1 Minute weiterrühren.

Waffeleisen nach Anleitung vorbereiten (also aufheizen, ggf. einfetten). Teig auf das Waffeleisen geben (ca. 3 EL bzw. von den Menge einer Eiskugel) und backen. Die Waffel ist nach ca. 3 Minuten fertig, wobei beim Herausnehmen darauf zu achten ist, dass sie noch recht weich ist und somit noch leicht brüchig. Ist die Waffel leicht abgekühlt, wird sie knusprig.

Nun können die Waffeln mit „Sahne“, Puderzucker, Sirup, Obst, Eis etc. genossen werden.

Heisse Schokolade

- 500 ml Sojamilch Vanille
- 3 EL Kakao, schwach entölt
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 1 EL Vollrohrzucker
- evtl. 2 Msp. gemahlener Zimt

Alle Zutaten (bis auf den Zimt) zusammen langsam erhitzen und dabei klümpchenfrei rühren. Wenn die Schokolade heiß ist, vom Herd nehmen und direkt vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschlagen. Nach Belieben noch etwas Zimt unterrühren.

Wird der Zimt schon vorher beigefügt, bildet die heiße Schokolade keinen Schaum -und ohne Schaum ist sie nur halb so lecker!

Maronenstrudel

Zutaten für den Teig:

- 100 g Mehl
- 100 g Spätzlemehl
- 30 g Aisan (vegane Margarine), zum Bepinseln
- 1 TL Obstessig
- 2 Msp Salz
- 75 ml lauwarmes Wasser

Zutaten (außer der Margarine) in eine Schüssel geben und gut verkneten, aus der Schüssel nehmen und ca. 50 Mal auf die Tischplatte schlagen bis der Teig elastisch und glänzend wird. Teig anschließend zur Seite legen und 30 Minuten ruhen lassen.

Zutaten für die Füllung:

- 200 g Maroni, gegart
- 75 g Nusstofu
- 75 g Vollkorntoast
- 50 g getr. Äpfel oder Birnen
- 50 g Aisan (vegane Margarine)
- 100 g veganer Frischkäse
- 4 cl Rum
- 100 g Pinienkerne
- 1 TL getr. Thymian
- Salz
- Pfeffer

Birnen oder Äpfel klein schneiden und ca 30 Minuten in Rum einweichen. Pinienkerne in trockener Pfanne goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Maroni und Tofu würfeln. Tofu in 30g Margarine goldbraun anbraten. Maroni dazugeben und kurz mitbraten. Tofu und Maroni aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Toast würfeln und mit übriger Margarine kross braten. Äpfel oder Birnen, Pinienkerne, Tofu und Maroni, Toast und Frischkäse in eine Schüssel geben und gut vermischen. Thymian zugeben und nach belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf einem mit Mehl bestäubten Küchentuch möglichst dünn ausrollen. Margarine schmelzen und den ausgerollten Teig mit etwa 2/3 der Margarine gleichmäßig bestreichen. Füllung auf den unteren 2/3 des Teiges gleichmäßig verteilen, dabei etwa einen etwa drei Finger breiten Rand lassen. Die Seiten des Teiges nach innen ein-schlagen und von unten zu einem Strudel aufrollen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit der restlichen Margarine bestreichen. Im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Zutaten für die Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Aisan (vegane Margarine)
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- 1 EL Balsamico
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 500 ml dunkles Bier
- 1-2 EL Mehl

Zwiebel klein schneiden und mit etwas Margarine braun anbraten. Ahornsirup dazugeben und karamellisieren. Kümmel und Balsamico und Lorbeerblätter dazugeben und mit Mehl bestäuben. Schließlich mit Bier ablöschen und bis zur gewünschten Konsistenz der Sauce einkochen.

Passend dazu:

- **Ofengemüse**
- **Rotkohl**

Tipp zum Bier:

Geschmacklich sehr gut passend ist das Dunkle (alkoholfrei) von Neumarkter Lammsbräu (erhältlich bei Denn's)

Tipp zum Frischkäse:

In Schwäbisch Hall sind im Moment zwei Arten von veganem Frischkäse erhältlich. Der „Rahmfrischkäse, Creme Cheese“ von Soyananda (Naturkostladen oder Denn's) ist sowohl geschmacklich als hinsichtlich der Zutaten (und leider auch preislich) hochwertig. Für den Strudel sehr gut geeignet ist der sensorisch sehr rauhe aber preiswertere „Veganer Streichgenuss cremig-frisch“ von Simply-V (Kaufland).

Festliches “Wild” –Gulasch mit Kroketten/Knödeln und Gemüse

- **300g Veggie-Rinderfilet** in kleine Stücke zupfen,
- **1 große Zwiebel** sehr fein schneiden. Zusammen in etwas
- **Öl** scharf anbraten, mit
- **Salz** und reichlich frisch gemahlenem
- **schwarzem Pfeffer** würzen.

An den Rand schieben und in die Mitte → **1TL Zucker** geben, dunkelbraun karamellisieren lassen, schnell mit dem Gulasch verrühren. → **1 EL Senf** dazugeben, kurz mitbraten, mit einem großen

- **Schuss kräftigen Rotweins** ablöschen, zudem einen guten
- **Schuss Orangensaft** unterrühren. (Menge von Rotwein und Orangensaft nach gewünschter Konsistenz/Menge der Soße)

Mit → **6 Wacholderbeeren**, → **6 Pimentkörnern**, → **3 Nelken**,

→ **1 Lorbeerblatt**, → **1/2 TL Thymian**, → **1 Prise Muskatnuss**,

→ **1 Pise Koriander** und → **2 EL Preiselbeeren** (aus dem Glas) würzen, noch etwas bei niedrigster Stufe vor sich hin köcheln lassen (ruhig vorkochen, dann kann alles schön durchziehen). Vor dem Servieren bei Bedarf noch etwas Rotwein und/oder Orangensaft hinzufügen, je nachdem ob Kinder mitessen, und nochmals mit Pfeffer abschmecken, wer zuvor zu zurückhaltend war. Nicht vergessen, die Gewürze - insbesondere die Nelken! - vor dem Essen zu entfernen.

Da der Rotwein wesentlich zum guten Geschmack beiträgt, sollte nicht der billigste genommen werden.. - empfehlenswert ist hier ein kräftiger spanischer.

Im Gegensatz zu Fleisch ist es nicht notwendig, das Gulasch lange kochen zu lassen, damit es schön zart und aromatisch wird – das Gulasch ist daher sehr schnell und unkompliziert zubereitet.

Welche speziellen Zutaten benötige ich für das Gulasch und wo bekomme ich diese?

- Veggie-Rinderfilet in Stücken von Vantastic Foods gibt es im Reformhaus Mohring
- Knödelteig ohne Ei gibt es von vielen Herstellern im ganz normalen Supermarkt im Kühlregal – einfach die Zutatenliste lesen
- Kroketten ohne Ei gibt es z.B. im Tiefkühl-fach des Bioladens oder die kugeligen PomPom-Kroketten aus dem Supermarkt



Rosenkohl-Hokkaido-Gemüse

→ ~500g **Rosenkohl** bissfest dünsten, bis er gar, aber noch schön bissfest ist. Währenddessen → **1 Hokkaido-Kürbis** (mittelgroß) aushöhlen und in mundgerechte Stücke schneiden, → **1 kleine Stange Lauch** in feine Ringe schneiden, beides in einer Pfanne mit → **wenig Öl** leicht anbraten (nicht bräunen), mit → **Hafer-sahne** ablöschen und gar kochen. Rosenkohl dazugeben, mit → **Salz**, frisch gemahlenem → **schwarzem Pfeffer**, frisch geriebener → **Muskatnuss** (nicht zu wenig) und etwas → **Gemüsebrühe** (z.B. von Alnatura) abschmecken.

Die Kombination sieht auch sehr schön aus, da das Orange-Rot des Hokkaido-Kürbisses einen sehr schönen Kontrast zu dem Grün des Rosenkohls bildet.

Winter-Ofengemüse

→ **Pastinaken**, → **Butternusskürbis** und → **rote Zwiebeln** im Ofen rösten (zuvor in mundgerechte Stücke schneiden), nur mit → **Salz**, frisch gemahlenem → **schwarzem Pfeffer**, → **Margarine** (z.B. Alsan) und frisch geschnittener → **Petersilie** anmachen.

Zusätzlich passen Mairübchen, Topinambur sowie 1 kleine Steckrübe und Möhren (als Farbtupfer) sehr gut dazu.

Kastanien-Küchlein mit Rotweinsauce auf Quittenrotkraut

- 200 g Buchweizenmehl
- 400 ml Wasser
- 200 g gekochte Kastanien
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll getr. Toastbrotwürfel
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Lauch und Zwiebel kleinschneiden, andünsten und beiseite stellen. Mehl mit Wasser verrühren, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Kastanien vierteln und mit dem Lauch und den Zwiebeln unter die Masse mischen.

Toastbrotwürfel dazugeben und gut würzen. Die Masse mindestens 30 Minuten stehen lassen, besser über Nacht im Kühlschrank. Mit dem Löffel in eine beschichtete Pfanne kleine Häufchen geben. Öfter wenden, bis sie knusprig sind.

Zutaten für das Kraut:

- 1 kleiner Rotkrautkopf
- 500 m. Apfelsaft
- ½ TL Wildgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Schuss Öl
- Salz, Pfeffer,
- etwas gekörnte Gemüsebrühe

Krautkopf vierteln und den Strunk rausschneiden und die Stücke in nicht zu kleine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann das Kraut dazugeben und gut durchrühren. Aufpassen, dass nichts anbrennt!

Mit Apfelsaft ablöschen und das Quittengelee hinzugeben. Salz, Pfeffer, Wildgewürz und gekörnte Gemüsebrühe nach Geschmack dazugeben. Deckel drauf und 1 Stunde köcheln lassen.

Falls die Flüssigkeit vorher verdampft ist, etwas Apfelsaft nachgießen. Das Kraut schmeckt besser, wenn man es einen Tag im Voraus macht und dann aufwärmt. Dann ist alles besser durchgezogen und die Aromen haben sich entfaltet.

Zutaten für die Sauce:

- 250 ml Rotwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stück Sellerie
- 1 EL Maisstärke, etw. Öl

Das Gemüse klein würfeln, in Öl anbraten, mit Rotwein ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Gemüsebrühe hinzugeben und nochmal aufkochen lassen.

Wenn die Gemüsestücke stören, das Ganze mit dem Stabmixer pürieren. 1 EL Maisstärke mit Wasser verrühren und in die kochende Sauce geben, gut umrühren und aufkochen – fertig!

Tiramisu

Zutaten (für den Boden):

- 240 g Mehl
- ½ TL Natron
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 250 ml Sojamilch
- 3 TL Apfelessig
- 80 ml mild schmeckendes Öl
(z. B. Brat-/Backöl von Rapunzel)
- 130 g Zucker
- 1 TL Vanillepulver

E-Herd auf 170° C vorheizen. Springform 26 Ø mit Backpapier auslegen. Milch mit Apfelessig in einem Krug vermischen und zum leichten Andicken einige Minuten stehen lassen. Mehl, Natron, Backpulver und Salz in eine große Schüssel sieben. Öl, Zucker und Vanillepulver in die Milch-Essig-Mischung geben und mit einem Schneebesen verrühren. Die Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und sorgfältig mit einem Spatel umrühren, so dass das Mehl gut verteilt wird. Teig in die Form gießen und diese leicht hin und her bewegen, um die Masse gleichmäßig zu verteilen.

Den Teig ca. 20 Minuten backen bis er aufgegangen und goldgelb ist. Auf ein Gitter stürzen und das Backpapier abziehen. Ca. 5-10 Minuten abkühlen lassen und dann in ungefähr 4 cm breite Streifen schneiden.

Die Streifen auf ein Backblech legen und noch einmal ca. 15 Minuten backen, bis sie hellbraun und ein wenig knusprig sind. Auf ein Gitter legen und abkühlen lassen.

Zutaten (für die Creme):

- 500 ml Mandel- oder Sojasahne (z. B. von Soyana)
- 100 g Sojajoghurt
- 2 EL Puderzucker
- 1 TL Vanillepulver
- Saft von einer Orange + etwas Orangenabrieb
- 250 ml doppelt starker Kaffee oder Espresso
- 2 EL Zucker
- 60 ml Kaffeelikör oder Amaretto
- 2 EL Kakaopulver

Kaffee oder Espresso kochen und den Zucker darin auflösen. Abkühlen lassen und dann den Likör zugeben. Sojasahne aufschlagen und Joghurt, Orangensaft und -abrieb, Puderzucker und Vanille unterrühren.

Die Dessertform(en) mit dem Biskuit auslegen und etwas Kaffeemischung darüber träufeln. Dann eine Schicht Creme darüber verteilen. Den Vorgang wiederholen und zum Schluss dick mit Kakao bestäuben. Das Tiramisu für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.

Warum vegan?

Welternährungssituation

Um nur 1kg Fleisch zu „produzieren“, werden bis zu 15kg Getreide benötigt. Wenn jeder auf der Erde 25% seiner Kalorienaus tierlichen Produkten bezöge, so könnte nicht einmal die Hälfte der Weltbevölkerung davon ernährt werden. Äßen wir alle pflanzlichen Lebensmittel direkt, statt sie an sogenannte Nutztiere zu verfüttern, so wäre genug Nahrung für alle da. Selbst wild gefangene Fische, die nie gefüttert wurden, tragen leider zur Verschlimmerung des Welthungerproblems bei: Während sie für uns ein reines Luxusgut darstellen, welches wir jedoch zu sehr günstigen Preisen erhalten, werden sie in den Ländern, in denen sie gefangen werden, für die Bevölkerung unerschwinglich, da es dort immer weniger gibt.

Während wir reichlich Auswahl bei der Lebensmittelwahl haben und Fisch nicht zu unseren traditionellen Lebensmitteln zählt, ist es dort ein eiweißreiches Hauptnahrungsmittel, welches nun wegfällt und nicht einfach durch andere regionale Lebensmittel ersetzt werden kann. Würde jeder Mensch in Deutschland donnerstags pflanzliche Produkte essen anstelle von tierlichen, hätten wir daher schon sehr viel erreicht!

Tiere sind fühlende Lebewesen

Schweine sind nicht nur intelligenter, sondern auch wesentlich verspielter als Hunde. Selbst einige Vögel können sich im Spiegel erkennen, was auch kleine Kinder erst einmal lernen müssen, und können sogar vorausschauend handeln. Was jedoch noch wichtiger ist: Tiere fühlen und leiden – auch Fische, sie können sich bloß nicht äußern.

Klimawandel

Die Tierindustrie verursacht mit mehr als 18% mehr Emissionen als der globale Verkehr – ausführlichere Berechnungen gehen sogar von einem noch deutlich höheren Anteil aus (bis zu 51%). Würden alle Menschen in Deutschland nur einen einzigen Tag pro Woche kein Fleisch essen, würden wir gemeinsam mehr Klimagase einsparen, als wenn wir 6 Millionen Autos von der Straße nähmen!

Gentechnik

Die meisten Masttiere erhalten Kraftfutter mit Soja – und dieses ist meist gentechnisch verändert. Das Endprodukt – Fleisch, Milch, Käse und weitere Tierprodukte – muss nicht dementsprechend gekennzeichnet sein. Weltweit landen sogar 80% aller geernteten gentechnisch veränderten Pflanzen im Tierfutter. Bio-Soja darf übrigens nicht gentechnisch verändert sein.

Die eigene Gesundheit

Die DGE, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, empfiehlt Fleischkonsum nur in Maßen – doch in Deutschland wie auch in anderen Industrienationen essen die Menschen deutlich mehr tierliche Produkte als gesund wäre. Die größte Vereinigung von Ernährungswissenschaftlern weltweit, die ADA, bestätigt in ihrem Positionspapier sogar nicht nur, dass abwechslungsreiche auch gänzlich vegetarische und vegane Ernährung alles liefert, was der Körper braucht. Viele Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ II, Gicht bis hin zu Darmkrebs könnten durch eine vegetarische oder vegane Ernährung sogar deutlich reduziert werden. Doch auch schon ein Tag in der Woche mit viel Gemüse, dazu vielleicht noch Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte, anstelle von Fleisch und Fisch, wäre ein großes Plus für die eigene Gesundheit!