

Cashew-Vanillekipferl

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

Alle Zutaten rasch zu einem Teig kneten und eine Stunde kühl stellen.

Danach eine Teigrolle formen, in Scheiben schneiden und diese zu Kipferln formen.

Bei 180°C 12 – 15 Min. backen. Noch heiß mit gemahlener Vanille bestreuen.

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

Zutaten für ca. 40 Stück

Marmeladenplätzchen

Der Teig ist sehr gut als Ausstecherle für Kinder geeignet, da er sich leichter verarbeiten lässt.

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

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Margarine und Sojadrink schnell zu einem glatten Teig kneten, zu einer Kugel formen und ca. 30 min. kühl stellen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Den 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 und etwas abkühlen lassen.

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

Tipp: Ist die Marmelade zu flüssig, einmal kurz aufkochen.

Ausstecherle

- 600 g Mehl
- 400 g Alsan (vegane Margarine)
- 200 g Zucker
- 2 Vanillezucker oder gemahlene Vanille
- Schale von einer Zitrone

Mehl, Zucker, Mark der Vanilleschote und abgeriebene Zitronenschale vermengen, mit der Margarine zu einem Teig verkneten. Gut kühlen, am besten über Nacht, je länger, desto besser. Zwischen zwei aufgeschnittenen großen Gefrierbeuteln ausrollen, am besten kurz (~ 10 Min.) ins Gefrierfach stellen, während der nächste Teig ausgerollt wird. Nach Belieben Plätzchen ausstechen, mit den Teigresten ebenso verfahren bei 180°C etwa 10 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen.

Tipp: Das Rezept kann mit Mandeln und Gewürzen verfeinert werden.

Rote Nester

Für den Teig

- 275 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker oder Vanillemark
- 175 g Alsan
- 4 EL Sojadrink

Für den Belag

- 250 g Marzipanrohmasse
- 50 ml Aqua Faba (Kichererbsenabgießwasser) mit ½ TL Zitronensaft und 1 Prise Salz
- 1 Bittermandel
- ½ Glas rotes Gelee oder rote pürierte Marmelade

Alle Zutaten rasch mit den Händen zu einem Teig kneten und zwischen zwei Lagen eines aufgeschnittenen 10l-Gefrierbeutels ausrollen. Mit einer runden Form von 2-3 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Aqua Faba kurz aufschlagen und Marzipan und Bittermandel hineingeben. Gut cremig rühren. In einen Spritzbeutel füllen und einen Kranz auf die Plätzchen spritzen. Bei 160°C auf der untersten Schiene 10 – 12 Minuten backen.

Marmelade kurz aufkochen und jeweils einen Klecks in der Mitte der abgekühlten Plätzchen geben. Über Nacht trocknen lassen.

Zimtsterne

Für den Teig:

- 250 g Mandeln fein gemahlen (+ mehr siehe unten)
- 3 TL Zimt
- 250 g Zucker
- 45 ml Aqua Faba (Abgießwasser von Kichererbsen im Glas), mit 1 Prise Salz und ½ TL Zitronensaft

Für die Glasur:

- 100 ml Aqua Faba, mit Prise Salz und ein paar Tropfen Zitronensaft
- 250 g Puderzucker (oder weniger)

Aqua Faba bei Zimmertemperatur steif schlagen, Zitronensaft zugeben, weiterschlagen, Puderzucker einrühren bis Masse glänzt.

Mit Mandel-Zimt-Mischung verkneten. Teig zwischen Backpapier ausrollen und in die Gefriertruhe geben.

Für die Glasur Aqua Faba zu Schnee aufschlagen, mit dem Puderzucker verrühren, sehr dünn auf dem angefrorenen Teig verstreichen, mit „Zimtsternausstecher“ (Fachhandel) ausstechen und auf ein Blech mit Backpapier setzen. Ausstechförmchen immer wieder in heißes Wasser tauchen.

Teigreste kann man mit weiteren Mandeln und Zimt vermengen, wieder ausrollen und kalt stellen.

20 min bei 120 °C Heißluft trocknen.

Tipp: siehe Info Aqua Faba

Kokos-Makronen

- 100 ml Aqua Faba (Abgießwasser von Kichererbsen im Glas), mit 1 Prise Salz und Zitronensaft
- 200 g Zucker
- 200 g Kokosflocken

Kichererbsenwasser wie Eischnee steif schlagen, sobald er steif ist ½ TL Zitronensaft und 1 Prise Salz zugeben und weiterhin schlagen. Den Zucker unter weiterem Schlagen nach und nach einrieseln lassen bis die Masse stabil ist und glänzt, dabei bleiben Spitzen in der Masse stehen. Dann vorsichtig die Kokosflocken (oder nach Belieben geraspelte Haselnüsse usw.) unterheben. Die Masse wird fester, wenn mehr Kokosflocken oder Nüsse zugegeben werden.

Kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech setzen. Bei 120°C (Heißluft) und je nach Größe ca. 30 – 40 Minuten trocknen.

Tipp: Makronengebäck ist erst mal trocken und knusprig und je nach Menge der Nüsse hart oder fluffig. Bei luftdichter Verpackung bleibt das auch so. Je nach Vorliebe können sie aber auch weich werden, wenn man in den Dosendeckel mit Tesa einen Apfelschnitt befestigt. Apfelschnitt nach zwei Tagen entfernen! Viel Spaß beim Experimentieren.

Tipp: siehe Info Aqua Faba

Haselnussmakronen

- 115 ml Kichererbsenwasser
- 115 g Zucker
- 2 Päck. Vanille(-zucker)
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 300 g gemahlene Haselnüsse
- ganze Haselnüsse

Mit einem Handrührgerät das Kichererbsenwasser steif schlagen, Salz und Zitronensaft zugeben und weiterschlagen. Dann die Masse in ein größeres Gefäß geben.

Die gemahlene Haselnüsse vorsichtig unterheben. Mit einem Teelöffel Makronen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ablegen.

Auf jede Makrone ein ganze Haselnuss oben leicht aufdrücken.

Die Makronen im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (120°C Heißluft) ca. 20 min backen.

Tipp: Makronengebäck siehe Kokosmakronen

Tipp: siehe Info Aqua Faba

Grenobler Nussplätzchen

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

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

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

Aqua Faba zu Schnee aufschlagen, Zitronensaft dazugeben und weiterschlagen, den Zucker einrieseln lassen und fertigschlagen. Die gemahlene Nüsse vorsichtig unterheben.

Die Teigrollen in etwa 40 gleich dicke Scheiben schneiden und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen bei 180°C 10 min lang backen. Danach auskühlen lassen.

Mit dem Nusschnee bestreichen und jeweils eine Nuss in die Mitte setzen. Weitere 25 min lang bei 120°C backen.

Tipp: Makronengebäck siehe Kokosmakronen

Tipp: siehe Info Aqua Faba

Polo Nero

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

Die weiche Margarine mit Puderzucker, Vanillezucker und dem Salz schaumig rühren. Dann Sojadrink unterrühren. Mehl, Speisestärke und Kakao sieben und unter die Margarine rühren.

Die Teigmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und ca. 2 – 3 cm große Schokotropfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.

Die Tropfen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 12 min backen.

Das Nougat leicht im Wasserbad erwärmen und glatt rühren.

Die Hälfte der abgekühlten Plätzchen am Boden mit Nougat bestreichen und jeweils mit einem anderen Plätzchen zusammensetzen.

Die Kuvertüre schmelzen lassen und temperieren. Die Plätzchen zur Hälfte in die Kuvertüre eintauchen, auf Backpapier legen und auskühlen lassen.

Bethmännchen

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

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

Die ganzen Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und einweichen lassen, enthäuten und halbieren. Gemahlen 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, sodass ein homogener Teigklumpen, der nicht mehr bröseln, aber auch noch nicht klebt, entsteht.

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 Hafersahne bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 12 min backen.

Florentiner

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

Zusammen erhitzen, bis alles gelöst ist.

- 140 g Mandeln
- 100 g Haselnüsse, gerieben
- 80 g Cranberries
- 40 g Zitronat, stark zerkleinert
- 40 g 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 250 g geschmolzener veganer Kuvertüre oder Blockschokolade bestreichen.

Orangenwölkchen

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

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

Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank für mindestens 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 mit Hilfe einer bemehlten Gabel etwas flacher drücken. Dann die Plätzchen im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Ober- und Unterhitze) ca. 12 Min. backen.

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

Pekanusstrauben

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 50 g Pekanüsse
- 100 g vegane Margarine (Alsan)
- 50 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 1 MSP Vanillezucker oder Vanille-Pulver

Für den Guss:

- 60 g Pekanüsse
- 75 ml Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Die Zutaten für den Teig vermengen und rasch zu einem Teig kneten. Dann nicht zu dünn auswellen.

Für den Guss die Zutaten in einem Mixer streichfähig mixen. Den Guss auf den Teig streichen, dann mit dem Messer in Rauten schneiden.

Im Ofen bei 150°C 13 – 15 min mit Heißluft backen.

Danach eventuell mit dünnen Schokostreifen verzieren.

Snow Puffs

- 240 g Mehl
- 2 EL Stärke
- 60 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 160 g Margarine (Alsan), kalt
- 80 g Walnüsse, gemahlen
- Puderzucker zum Bestäuben der fertigen Plätzchen

Ofen auf 160° C Ober-/Unterhitze oder 140° C Heißluft/Umluft vorheizen.

Mehl, Stärke, Puderzucker und Vanillezucker in eine Schüssel sieben.

Margarine in kleine Stücke schneiden und mit den gemahlenden Walnüssen unterkneten.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und mit etwas Abstand auf ein mit

Backpapier belegtes Backblech setzen.

Die Kugeln für ca. 18-20 Minuten sehr hell backen.

Die Plätzchen noch warm mit dem Puderzucker bestäuben.

Rezept von Stefanie Reeb – wellcuisine

Mohnstangen

Vollkorn

Zutaten für den Teig:

- 200 g Vollkornmehl
- ½ EL geschroteter Leinsamen
- 2 ½ EL Wasser
- 1 TL Salz
- 120 g natives Kokosöl Zimmertemperatur
- 40 g Kokosblütenzucker
- 60 ml Ahornsirup, Grad A
- 1 TL Bio-Zitronenöl
- fein abgeriebene Schale von 2 Bio-Zitronen
- 40 g Mohn

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab vermengen. Den Teig zur Kugel formen, flach drücken und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Teelöffel große Portionen des Teigs entnehmen und zu ca. 8 cm langen Würsten rollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 10-12 Minuten bei ca. **175° C (Ober-/Unterhitze)** backen. Die Stangen komplett auskühlen lassen.

Zutaten für die Glasur:

- 100 g weiße Schokolade (z. B. Von iChoc)
- 1 EL Mohn

Die weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Stangen zur Hälfte mit der Schokolade bestreichen und mit dem Mohn bestreuen.

Vollkorn – Linzer

Vollkorn

Zubereitung: 50 Min. Backzeit: 12 Min, Kühlzeit: 2 Std

- 1 EL Sojamehl
- 100 g gem. Haselnüsse
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 150 vegane Margarine (Alsan)
- 100g Kokosblütenzucker
- 2 EL Rohrohr-Puderzucker
- 200 g rotes Fruchtgelee

Sojamehl mit 1 EL Wasser glatt rühren, Nüsse mit Zimt, Salz und Mehl mischen.

Margarine und Zucker cremig rühren. Sojameschung unterrühren.

Nuss-Mehlmischung zugeben. Kurz zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. 2 Stunden kalt stellen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4mm dünn ausrollen. Mit ca. 5cm großen Ausstechern ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Aus der Hälfte der Formen mit einer kleineren Form Löcher ausstechen.

In Ofen bei 160 Grad Umluft 10-12 min backen. Auskühlen lassen. Die Lochkekse mit Puderzucker bestäuben. Gelee erhitzen und glatt rühren. Etwas abkühlen lassen, bis es zähflüssig, aber noch nicht fest ist.

Mit einem TL jeweils etwas Gelee auf die Mitte der ganzen Kekse geben. Je einen Lochkeks drauf, andrücken und trocknen lassen.

Schoko - Lebkuchen

Vollkorn

einfach und lecker :)

für ca. 15 x 25 cm

Für den Teig:

- 250 g Dinkel-vk mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 EL Lebkuchengewürz (oder nur Zimt)
- 1 EL Kakaopulver
- 140 g Vollrohrzucker oder Birkenzucker
- 1 Prise Salz
- 200 g Sojamilch (oder Dinkelmilch / Hafermilch...)
- 1 ½ EL Öl (Sbl, Raps...)

auf Blech / Form mit Backpapier

Backen bei 180 Grad (vorgeheizter Backofen), ca. 20 min.

Abkühlen lassen (ca. 30 min)

Für den Guss:

- 120 g dunkle Schokolade
- 50 g vegane Margarine

im Wasserbad schmelzen

aufstreichen

ev. Mandel drauf

abkühlen lassen / schneiden

Elisen - Lebkuchen

Vollkorn

- 30 g Aprikosenmarmelade
- 200 g Marzipan
- 20-30ml Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
- 400 g Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 100g Walnüsse
- 120 g Mandeln
- 1 geh. TL Backpulver
- 70 g Dinkel-Vollkornmehl
- 25 g Zitronat
- 25 g Orangeat
- ½ TL Zimt
- ½ TL Nelken

bei 170 Grad ca 25 min. backen

Nach dem Abkühlen mit Kuvertüre überziehen

Nussecken

Vollkorn

- 450 g Vollkornmehl
- 100 g Zucker
- 200 g Margarine (Alsan)
- 2 Pck. Vanillezucker
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- 10 EL Wasser
- 2 EL Speisestärke
- 2 TL Backpulver

Mehl mit Backpulver mischen, die übrigen Zutaten hinzufügen, mit einem Rührgerät kneten 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 Pck. Vanillezucker
- 3 EL Wasser
- ½ Glas Aprikosenmarmelade
- 200 g 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 min auskühlen lassen. Aprikosenmarmelade auf dem Teig verteilen und die Nussmasse gleichmäßig aufstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 160°C ca. 30 min backen. Abkühlen lassen, in Dreiecke schneiden und jeweils zur Hälfte mit geschmolzener Kuvertüre bestreichen.

Marzipanstollen

- 350 g Rosinen
- mehrer EL Rum
- 1 Päck. Hefe
- 1 TL Zucker
- 150 g Sojamilch handwarm
- 400 g Mehl
- 75 g Zucker
- 2 Msp gemahlene Vanille
- 2 Msp gemahlener Kardamom
- 2 Msp gemahlene Muskatblüte
- 1 Prise Salz
- 150 g weiche vegane Margarine
- 40 g Sojajoghurt
- 100 g Zitronat
- 100 g gehackte Mandeln
- 200 g Marzipan
- 30 g geschmolzene vegane Margarine
- etwas Puderzucker

Die Rosinen über Nacht im Rum einlegen.

Die Hefe mit dem TL Zucker verrühren und die handwarme Sojamilch zuerst löffelweise, dann den Rest zugeben und gut unterrühren. Danach 15 min an einem warmen Ort gehen lassen.

Mehl, Zucker, Vanille, Kardamom, Muskatblüte und Salz gut vermischen. Dann mit der Hefemischung, der weichen Margarine und dem Sojajoghurt intensiv verkneten bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, wobei der Teig sich immer mehr vergrößert.

Die Rumrosinen abtrocknen, falls sich noch Flüssigkeit im Behälter befindet. Zitronat, gehackte Mandeln und die Rosinen im Teig unterkneten.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Auf einem Backpapier den Teig zu einem großen Rechteck (20 x 30 cm) formen.

Das Marzipan zwischen zwei Bögen Backpapier legen und mit einem Nudelholz ebenfalls rechteckig ausrollen (15 x 27 cm). Das obere Backpapier abziehen. Den Teig von der Seite her, an der Marzipandecke und dem Teig bündig liegen, fest mit Hilfe des Backpapiers unter dem Teig aufrollen. Die Rolle diagonal über das Backblech legen und von oben an beiden Seiten gleichzeitig kräftig eindrücken (typische Stollenform). Die Ofentemperatur auf 150°C reduzieren, 55 – 60 min backen. Kurz vor Backende die Margarine schmelzen, mit einem Pinsel den Stollen sofort mit dieser bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

Belgische Waffeln

- 150 g Soja-Drink (oder andere pflanzliche Milch)
- 190 g Mehl
- 50 g Zucker
- 125 g sehr weiche bis geschmolzene vegane Margarine (Alsan)
- 1 Prise Salz
- 1 Päck. Vanillezucker
- ½ Päck. Backpulver (oder etwas weniger)

Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Handrührgerät auf höchster Stufe verrühren. Wenn der Teig cremig aussieht noch eine weitere Minute lang rühren.

Das Waffeleisen, vorzugsweise ein Belgisches Waffeleisen, nach Anleitung vorbereiten, d.h. aufheizen und ggf. einfetten. Ca. 3 EL des Teiges auf das Waffeleisen geben und Backen. Nach einer Backzeit von 3 min sollte die Waffel fertig sein. Die Waffel herausnehmen, darauf achten, dass die noch weiche und leicht brüchige Waffel nicht beschädigt wird. Beim Abkühlen wird die Waffel knusprig.

Die Waffel kann mit Sahne, Puderzucker, Sirup, Obst, Eis usw. genossen werden.

- 2 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Mit den erwähnten Zutaten würzen und bei niedriger Hitze noch etwas vor sich hin köcheln lassen. Sollte das Gulasch vorgekocht werden, kann es noch gut durchziehen.

Vor dem Servieren bei Bedarf noch etwas Rotwein und/oder Orangensaft hinzufügen, je nachdem, ob Kinder mitessen, und nochmal mit Pfeffer abschmecken. Nicht vergessen vor dem Anrichten, die Gewürze aus der Sauce entfernen.

Da der Rotwein wesentlich zum guten Geschmack beiträgt, sollte nicht der billigste genommen werden. Empfehlenswert ist hier ein kräftiger veganer Rotwein.

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

Festliches „Wild“-Gulasch

mit Kroketten/Knödeln und Gemüse

- 300 g Veggie-Rinderfilet
- 1 große Zwiebel
- Öl
- Salz
- reichlich frisch gemahlener Pfeffer

Das Veggie-Rinderfilet in kleine Stücke zupfen und zusammen mit der fein gewürfelten Zwiebel in etwas Öl scharf anbraten. Mit Salz und reichlich Pfeffer würzen.

- 1 TL Zucker
- 1 EL Senf
- 1 Schuss kräftiger Rotwein
- 1 Schuss Orangensaft

Das angebratene Filet an den Rand schieben und den Zucker in die Mitte der Pfanne geben und dunkel karamellisieren lassen. Sofort mit dem Filet verrühren, den Senf zugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Zum Schluss den Orangensaft zufügen. Die Menge Rotwein/Orangensaft richtet sich nach der gewünschten Menge an Sauce.

- 6 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 3 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Thymian
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Koriander

Winter-Ofengemüse

- Pastinaken
- Butternusskürbis
- rote Zwiebeln
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- vegane Margarine (Alsan)
- frisch geschnittene Petersilie

Pastinaken, Butternusskürbis und rote Zwiebeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegte Blech geben und rösten.

Mit Salz, Pfeffer, Margarine und Petersilie anmachen.

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

Rosenkohl-Hokkaido- Gemüse

- 500 g Rosenkohl
- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Stange Lauch
- etwas Öl
- Hafersahne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- Gemüsebrühe

Den Rosenkohl putzen und mit wenig Wasser bissfest dünsten. Den Hokkaido-Kürbis halbieren, das Kernhaus herausnehmen und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Den Kürbis und den Lauch in einer Pfanne mit wenig Öl leicht anbraten, nicht anbräunen und mit Hafersahne ablöschen und gar kochen. Den Rosenkohl zugeben mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Gemüsebrühe abschmecken.

- Salz
- Pfeffer
- etwas Gemüsebrühe

Den Krautkopf vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel in nicht zu kleine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann das Kraut dazugeben und gut durch rühren. Aufpassen, dass nichts anbrennt.

Mit Apfelsaft ablöschen und das Quittengelee hinzugeben. Salz, Pfeffer, Wildgewürz und 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.

Für die Sauce:

- 250 ml Rotwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stück Sellerie
- 1 EL Maisstärke
- etwas Öl

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

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.

Kastanien-Küchlein

mit Rotweinsauce auf Quittenrotkraut

Für die Küchlein:

- 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 min stehen lassen, besser über Nacht im Kühlschrank. Mit dem Löffel in eine beschichtete Pfanne kleine Häufchen geben. Öfter wenden, bis sie knusprig sind.

Für das Kraut:

- 1 kleiner Rotkrautkopf
- 1 kl. Glas Quittengelee
- 500 ml Apfelsaft
- ½ TL Wildgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Schuss Öl

Cremige Schokoladen- Mousse

Für 6 Personen braucht man:

- 100 g Datteln, entsteint
- 80 g Kokosöl
- 70 g Mandelmus
- 40 g Kakaopulver
- 400 ml ungesüßte Dinkel- oder Reismilch
- 1 TL Vanille
- 2 EL Amaretto (optional)
- 2 EL Kaffeepulver, instant (optional)

1. Das Kokosöl in einen kleinen Topf geben und auf dem Herd bei geringer Hitze schmelzen.

2. Die anderen Zutaten in den Mixer geben, das geschmolzene Kokosöl dazugießen und alle Zutaten bei höchster Stufe ein bis zwei Minuten lang mixen, bis eine homogene Flüssigkeit ohne Stücke der jegliche Klümpchen entsteht.

3. Die noch flüssige Schokoladensauce in kleine Gäschen gießen und in den Kühlschrank stellen. Nach ungefähr 4 Stunden ist die Mousse fest und kann serviert werden.

Cappuccino-Törtchen

Für den Boden:

- 30 g Haselnüsse
- 80 g gemahlene Mandeln
- 7 Medjool Datteln
- 1 EL Kaffeepulver
- 2 EL Kakaopulver
- 1 TL Vanille Extrakt
- 1 Prise Salz
- evtl. 1-2 EL Wasser

Für die Schokoladen Schicht:

- 200 g Cashews, über Nacht in Wasser eingeweicht
- 100 g Medjool Datteln
- 40 g dunkle Schokolade, geschmolzen
- 50 ml Ahornsirup
- 175ml Pflanzenmilch
- 4 EL Kakaobutter, geschmolzen
- 30 g Kakaopulver
- 2 TL Kaffeepulver

für die Creme-Schicht:

- 60 g Cashews, über Nacht in Wasser eingeweicht
- 150 ml Bio-Kokosmilch (Nur den festen Teil verwenden, daher Dose vorher für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen, oben setzt sich dann das Fett ab.)
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen
- 2 EL Ahornsirup

- 1 TL Vanille-Pulver
- Kakaopulver zum Bestäuben
- Kakaonibs

1. Alle Zutaten für den Boden gut mixen bis eine klebrige Masse entsteht.
2. Mit den Fingern in die runde Backform drücken, die Ränder nicht vergessen und sofort ins Gefrierfach stellen.
3. Für die Schokoschicht braucht Ihr einen starken Mixer, der alle Zutaten zu einer feinen Masse vermischt. Die verteilt Ihr dann auf dem Boden und zurück gehts ins Gefrierfach.
4. Für die weiße Schicht, mixt Ihr wieder alle Zutaten in eurem Mixer. Füllt die Schicht diesmal aber erst darauf, wenn die Schokoschicht schon hart ist.
5. Die Torte für 4 Stunden oder über Nacht im Gefrierer lassen.
6. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben und mit Kakaonibs dekorieren.

Tipp: Aqua Faba

Heiße Schokolade

- 500 ml Dinkel-Mandel-Drink
- 3 EL Kakao, schwach entölt
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 1 EL Vollrohrzucker
- 2 Msp. gemahlener Zimt (je nach Geschmack)

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.

Tipp: Wenn der Zimt schon vorher zugefügt wird, bildet die heiße Schokolade keinen Schaum – und – ohne Schaum ist sie nur halb so lecker.

Eiklar ersetzen durch Aqua Faba

Aqua Faba ist das Abgießwasser von Kichererbsen oder weißen Bohnen in Konservengläsern oder -dosen. Es lässt sich genauso steif schlagen und verwenden, wie Sie es von Eiklar gewohnt sind. 3 EL Aqua Faba entsprechen einem Eiklar.

Voraussetzung für die Verarbeitung ist, wie auch bei Eiklar, ein absolut fettfreies Gefäß und Schneebesen oder Rührgerät. Ein enges Gefäß aus Metall ist beim Verrühren von Vorteil.

Aqua Faba niemals gekühlt sondern nur bei Zimmertemperatur aufschlagen bis es fast ganz steif ist. Dann unter weiterem Schlagen ein paar Tropfen Zitronensaft zugeben. Der Zitronensaft stabilisiert die Eiweißstruktur zusätzlich. Immer weiter schlagen, bis die Masse richtig fest ist. Erst dann wird der Zucker nach und nach zugegeben, bis die Masse glänzt und sich stabile Spitzen bilden. Je mehr Zucker eingeschlagen wird, desto zäher wird der Schaum. Die eingeschlagenen Luftblasen werden zwar kleiner, der Schaum aber stabiler. Nun kann auch Fetthaltiges wie z.B. gemahlene Nüsse untergehoben werden, ohne dass der Schaum zusammenfällt.

Aqua Faba ist hitzeempfindlicher als Eischnee und fällt theoretisch bereits ab 100°C zusammen. Daher werden Makronen eher getrocknet als gebacken. Die Erfahrung hat aber gezeigt, dass es bei 120°C Heißluft auch noch funktioniert.

Warum vegan?

Welternährungssituation

Um nur 1kg Fleisch zu „produzieren“, werden bis zu 15kg Getreide benötigt. Wenn jeder auf der Erde 25% seiner Kalorien aus 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 intelligente 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. In den Bioläden werden Produkte aus europäischem Sojaanbau angeboten, für die kein Urwald gerodet wird.

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!