



Vegane

Rezeptideen



Projekttag

des

Werner-

- von

- Siemens

Gymnasium

Kürbis



Vegane-
Waffeln



Vegane Sommerrollen



Zubereitung

1. Schneidet euer Gemüse und Obst vor. Damit das Rollen leichter fällt, solltet ihr alle Zutaten, mit denen ihr die Sommerrollen füllt, auf die gleiche Länge schneiden.
2. Solltet ihr Tofu verwenden, könnt ihr euch entscheiden, ob ihr ihn vorher in etwas Öl anbratet. Falls ihr Glasnudeln ~~ver~~ verwendet, solltet ihr sie nach Packungsanleitung vorbereiten.
3. Bereitet eine große Schale mit warmem Wasser vor. Dort legt ihr ~~ein~~ ein Reispapier hinein und wartet ein paar Sekunden, bis es weich genug zum Rollen ist. Nehmt es aus dem Wasser und belegt es. Rollt es dann zusammen so das sie halten.
4. Sie können dann noch dips machen und servieren.

Zutaten

- 10 Reispapier
- Gemüse / Obst deiner Wahl (z.B. Gurke, Möhre, Paprika, Mango, Salat u.s.w)
- Tofu (optional)
- Glasnudeln (optional)



Vegane Pizza Schnecken

Arbeitszeit: 10
Backen : 25
Portionen: 6
Ofen: 200 Grad ober-/unter hitze

Zutaten:

Für den Teig:

1 ½ Stk. fertiger veganer Pizza-
teig oder Blätterteig

Für die Füllung:

1 ½ rote Zwiebeln (klein)

3 Knoblauchzehen

1 ½ Dosen Mais (150g Abtropfge-
wicht)

15-18 Stk. Oliven (schwarz)

7 ½-12 Basilikum
Blätter

225g Passierte Tomaten

1 ½ TL Oregano (getrocknet)
Salz
Pfeffer

150g veganer, geriebener
Pizzakäse



Zubereitung:

1. Schritt

Backofen vorheizen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel in Halbringe schneiden und Knoblauch fein würfeln oder pressen. Mais durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Oliven und Basilikumblätter grob hacken.

2. Schritt

Den Pizzateig auf die Arbeitsfläche legen und mit den passierten Tomaten bestreichen. Dabei an einer der langen Seiten ein c.a. 2 cm breiten Rand lassen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend veganen Käse, geschnittene Zwiebel, Knoblauch, Mais, Oliven und Basilikumblätter gleichmäßig auf der Tomatensauce verteilen.

3. Schritt

Den Teig der Länge nach in Richtung des freigelassenen Randes aufrollen. Die große Pizzarolle in c.a. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Schnecken darauflegen. Für 25-30 Minuten auf der mittleren Schiene backen, bis sie sich goldbraun verfärben. Aus dem Ofen nehmen und genießen.

Veganes Sushi

Zutaten:

Für den Sushireis:

600g Sushireis
800ml Wasser
Wasser zum Reinigen

Für den Sushiessig:

80 ml Reisessig
1 TL Salz
1.5 EL Zucker

Ideen für die Füllung:

Gurke
Avocado
Möhre
Paprika
Tofu
Veganer Frischkäse
Veganer Lachs

Equipment:

- Schneidebrett
- Sushimatte
- scharfes Messer
- Frischhaltefolie
- eine große Schüssel zum Reiswaschen
- einen Topf oder Reiskocher
- Reisformen
- Essstäbchen

Portionen:

6 Portionen

Zubereitung:

1. Den Sushireis in eine Schüssel geben und mit klarem, kaltem Wasser bedecken. Die Reiskörner mit den Händen bewegen, mischen und dadurch waschen, bis das Wasser milchig ist. Das Wasser abspülen und den Reis erneut mit klarem Wasser bedecken. Den Vorgang so lange wiederholen, bis das abgossene Wasser klar ist.
2. Den gewaschenen Reis mit 800 Milliliter Wasser in einem Topf bedecken. ~~Den~~ und ~~Vorgang~~ abgedeckt circa 15 min ruhen und quellen lassen. Danach den Topf auf den Herd stellen, das Wasser kochen lassen und den Reis 8-10 min bei kleiner Hitze köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und circa 20 min mit geschlossenem Deckel stehen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Sushiessig Reissessig mit Salz und Zucker verrühren.
4. Den gekochten Sushireis in eine Schüssel geben und noch warm mit dem Sushiessig vermengen. Danach erst komplett abkühlen lassen.
5. Während der Sushireis kocht, alle restlichen Zutaten und die Sushimatte mit Frischhaltefolie umwickeln, damit später der Reis nicht dran kleben bleibt. Noriblätter halbieren und alle Füllungen zurechtschneiden, sodass sie nicht zu dick sind und in der Länge (nebeneinander) das Noriblatt füllen können. Das Gemüse nicht zu kurz schneiden, damit die Sushirolle am Ende stabil wird. ~~Gartenerne~~ ~~entfernen~~ Gartenkerne entfernen, damit sie die Sushirollen nicht verwässern.

Louisiana loaded Fries

mit Plant-Based

Chicken Charles

- 2 Pck. Chicken ersatz
- 300ml rote Salsa
- 60g frische Tomatenwürfel
- 800g Kartoffel
- 1 Frühlingszwiebeln
- 2 Avocados
- 1EL Limettensaft
- 1EL heißes Wasser
- 2EL Cajun-Gewürz
- 1EL Olivenöl
- 1TL Paprikapulver
- etwas Salz

1. Heißes Wasser und Öl mit etwas Salz in einer großen Schüssel gut verrühren. Kartoffeln schälen und in die Schüssel geben.

2. Heißluftfrittieren: ca. 30 min bei 200 Grad (zwischen durch wenden). Danach rausnehmen und mit Salz und Paprika Pulver die Pommes würzen.

3. Avocado mit Limettensaft

unterrühren



4. Den Chicken ersatz mit etwas Olivenöl anbraten und mit Cajun-Gewürz abschmecken.

5. Pommes in einer langen Schale anrichten, Chunks darauf verteilen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit den Tomatenwürfel über die Chunks verteilen.

6. Salsa und Guacamole entweder direkt auf die Chunks gegeben oder separat servieren.

GEHACKTES MIT HÖRNLI

• 1 Pck. THE Green Mountain - Gehacktes

- 3 säuerliche Äpfel
- Zimtstange
- 1 Zwiebel
- Zwiebel feingehackt
- Butter (oder vegane Alternative) 30g
- 2 TL Tomatenmark
- 200ml Bouillon
- 1 Lorbeerblatt
- 300g Hörnli
- 100g geriebener Sbrinz (oder vegane Alternative)
- Petersilie, groß gezupft

10. Hörnli mit gehacktes anrichten, nach Belieben mit Käse und Petersilie bestreuen und mit Apfelkompott servieren.

1. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und dann Fruchtfleisch grob schneiden.

2. In eine Pfanne geben, Zucker, Zimtstange und 100ml Wasser zugeben.

3. Bei milder Hitze aufkochen, geschlossen bei sehr milder Hitze 10-15 Minuten ziehen lassen.

4. Butter in einer Pfanne erhitzen, Gehacktes und Zwiebeln darin unter Rühren anbraten.

5. Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten.

6. Bouillon und Lorbeerblatt zugeben

7. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

8. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

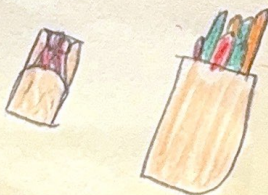
9. In der Zwischenzeit Hörnli nach Packungsangaben zubereiten.

Mexican Burrito mit

Plant-Based Hühnchen

Zutaten

- 4 Personen
- 2 Pck. Hühnerersatz
- 4 große Weizentortillas
- 1 Paprika
- 150g kidneybohnen
- 80g Mais
- 80g Vegane Creme-fraiche
- 80g Veganer Reibkäse
- 2 Avocados
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Taco-Gewürzmischung
- 1 TL Paprikapulver
- etwas Salz



Zubereitung

1. Avocados halbieren und entkernen. Dann das Fruchtfleisch herauskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft unterrühren, mit Salz abschmecken und in einem Schälchen bereitstellen.
2. Tomatensauce aufkochen, Paprika in kleine Würfel schneiden und ca. 10 min. in der Sauce geben und kurz aufkochen.
3. Den Hühnerersatz kurz von allen Seiten in einer Pfanne anbraten.
4. Sauce mit Taco-Gewürzmischung und etwas Salz abschmecken und dann in der Mitte der Tortilla-Wraps verteilen. Auf die Sauce kommt nun ein guter Löffel der veganen Creme fraiche und der angebratene Hühnerersatz.

5. Die Wraps nun links und rechts je 2 cm einschlagen und aufrollen. Dann in ofenfeste Formen legen und mit dem veganen Reibkäse bestreuen. 15 min im vorgeheizten Ofen bei 160°C Heißluft backen.

Tipp: Die Burritos schräg anschneiden und mit etwas fein-gemacktem Koriander servieren.



Vegane Chili Cheese

Nuggets

Anzahl: ca. 15 Nuggets

Zutaten:
für die Füllung:

Dauer: 60 min
(+ 60 min Kühlzeit)

- 100g Cashewnüsse (über Nacht eingeweicht)
- 400g festkochende Kartoffeln
- 1 Möhre(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 75g Jalapeños aus dem Glas
- 60g Tapiokastärke
- 35g Hefe-Flocken
- 1 TL Knoblauchpulver
- 0,25 TL Kurkuma
- 0,5 TL Senf
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer

Zum Panieren:

- 50g Mehl
- 100ml pflanzliche Milch
- 100g Semmelbrösel
- 0,5 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Cashewkerne am besten über Nacht, jedoch mind. 30 min in Wasser einweichen
2. Kartoffeln, Möhre und Zwiebel in schalen und in gleich große Stücke schneiden, damit sie gleichmäßig garen.
Das Gemüse in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen lassen. Ca 15 min köcheln lassen, oder solange bis das Gemüse weich ist
3. In der Zwischenzeit die frische Jalapeños entkernen und fein würfeln. Falls Jalapeños aus dem Glas verwendet werden, diese ebenfalls fein würfeln.
4. Das gekochte Gemüse mit der Hälfte der Jalapeños, den eingeweichten Cashewkernen, Tapiokastärke, Hefeflocken, Knoblauchpulver, Kurkuma, Senf und Apfelessig zu einer glatten Masse pürieren und damit mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Mischung in einen Topf geben und erhitzen, bis sie Fäden zieht und sich vom Rand löst. Anschließend die restlichen Jalapeños unterrühren. Die Mischung in Silikonformen füllen und mind. 1. Stunde einfristen.

6. In der Zwischenzeit drei Schüsseln zum Panieren vorbereiten. Mehl mit einer guten Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Pflanzliche Milch in eine zweite und Semmelbrösel und Paprikapulver in die dritte Schüssel geben. Die gefrorenen Nuggets aus den Formen drücken und zuerst im Mehl wenden, dann in die pflanzliche Milch tunken und zum Schluss mit Semmelbröseln ummanteln.

7. Pflanzenöl in einem Topf auf $160-180^{\circ}\text{C}$ erhitzen.

Ihr könnt zum Test auch das Ende eines Holzspießes ins Öl halten - sobald sich Bläschen um den Spieß bilden, ist das Öl heiß genug. Die panierten Chili Cheese Nuggets portionsweise im heißen Fett goldbraun ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und direkt servieren!



Brotauf- Strich

- 400 g Tomaten.
- 2 Hände Basilikum.
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Curry

Zubereitung: Tomaten fein
Hacken und Sonnenblu-
menöl vermischen. Mit Salz
und Pfeffer abschmecken.



LINSEN

KÜRBIS

Dip

Zutaten

250 g Hokokürbis

1 gl Salz

70 g Pellis oder begg Linsen

1 El Zitronensaft

50 ml Orangensaft

(1 El Zitronensaft)

$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel

Rezept:

Für Linsen Kurlis Aufstrich: Kürbis samt schale in kleine würfel schneiden. In einem Topf mit wasser ca 10 min gar dinsten. Kurlis würfel mit hilfe der Kelle aus dem wasser ziehen. Und in das Kochwasser die Linsen geben und bei mittlerer hitze ca 15 min garkochen. Linsen in ein sieb geben. Kürbis und Linsen in ein hohes gefäß füllen. In brühe, geröstete Orangereste und gewürze zugeben und feinschmecken mit salz und Pfeffer abschmecken.

Veganes Hauptgericht



Kaiserschmarrn ♥

für 4 Portionen Zubereitungszeit: 20 min

Zutaten:

- 260g Feines Dinkelmehl
- 4TL Backpulver
- 60ml Backöl
- 90ml Ahornsirup
- 360ml Pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch)
- Handvoll Rosinen pro Portion (nach belieben)
- Puderzucker zum Bestäuben
- Apfelmuss nach belieben
- Veganes Vanilleeis
- 2 EL Zucker



Kaiserschmarrn mit Apfelkompott.

Nährwerte

pro Portion

540 kcal 10g Eiweiß

5g Fett

111g Kohlenhydrate

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Ahornsirup und Zucker in einer großen Schüssel mischen. Pflanzmilch nach und nach den Schneebesen einrühren. Zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Öl in der Pfanne verteilen bei mittlerer Temperatur Teig hineingeben und ca 6 min goldgelb backen. Währenddessen evtl. Rosinen auf den Teig streuen. Kaiserschmarrn in Viertel wenden und auch von der anderen Seite goldgelb backen. Mit 2 Gabeln oder dem Pfannenwender zerupfen. 2 EL Zucker über den veganen Kaiserschmarrn streuen. Unter Schwenken ca 2 min karamellisieren. Auf Teller verteilen und mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Pflaumen- oder Apfelkompott.

No backe cookie mit Schokolade und Banane

rezept



- | | | |
|-----------------------|-----|---|
| 1) Bananen | 2 | 2 |
| 2) Zarte haferflocken | 80g | |
| Schokoladen | 60g | |
| 3) tropfen Vegan | | |

Man braucht ein

- backblech
- Tiefer Teller
- Graber

zeit

30 Min

Vegan

Zubereitung

- 1) Die banane mit den haferflocken mischen
- 2) Die schokoladen tropfen unter mischen
- 3) Die masse in 70 portionen auf dem backblech verteilt

Vegan
Leben



MIKROWELLEN COOKIE

Zutaten

Für 4 Portionen

8 EL Vegane Butter

8 EL Zucker

4 Msp. Backpulver

16 EL Mehl

4 Schüssle Milch (Vegan)

8 EL Schokoladendrops

Zeiten:

- 5 min Arbeitszeit
- 2 min Koch/Backzeit

Zubereitung:

Butter in einer kleinen Schüssel schmelzen, Zucker und Backpulver dazugeben und alles etwas vermischen. Mehl und Milch dazugeben, verkneten und den Teig auf einem Stück Backpapier Plattendrücken. Die Schokoladrops obendrauf verteilen und ca. 2 min bei maximaler Leistung in der Mikrowelle backen, bis der Cookie durch ist.

Vegane Waffeln

• Rezept :

- 500g Mehl
- 125g Zucker oder
Rohrzucker
- 25g Rohrzucker (Voll-
rohrzucker / Sucanat)
- für die Farbe
- 2EL Backpulver
- 1TL Salz
- 3EL Öl
- 500ml Sojamilch
(Sojadrink) oder Reise-
drink mit Vanillegeschmack

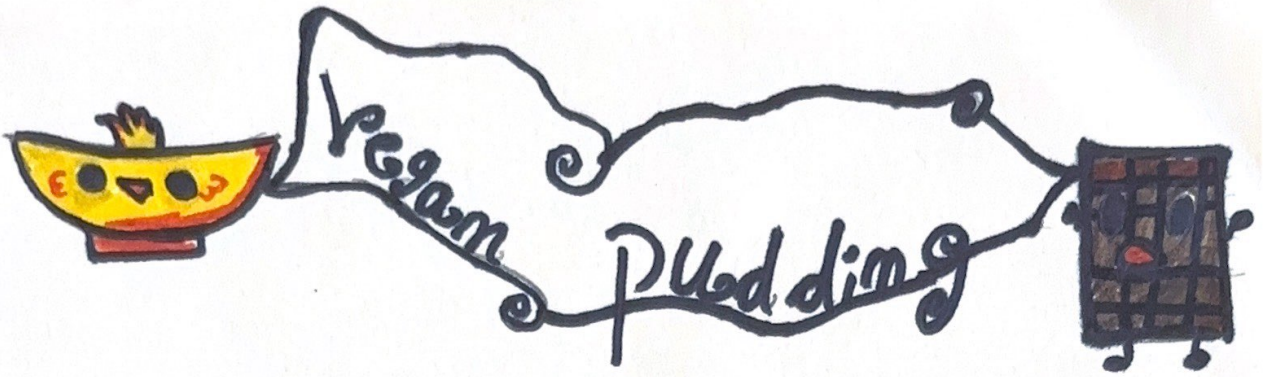
◦ 100 ml Mineralwasser

• Fett
Etwas Fett für das
Waffeleisen

Eine Portion

Zubereitung :

Für den Teig: Mehl, Backpulver
und Salz mischen. Vegane Butter
mit Zucker verrühren, Mehlmischung,
Sojamilch und Mineralwasser zugeben
und alles zu einem glatten Teig
rühren. Waffeleisen erhitzen. Beide
Seiten des Waffeleisen einfetten. ♥



Zutaten

- $\frac{1}{4}$ TL Backkakao
- $2\frac{1}{2}$ Speisestärke

- $2\frac{1}{2}$ EL Zucker
- 625 ml Pflanzenmilch
- 125g vegane Zartbitterschokolade
- $1\frac{1}{2}$ Prise Salz 

Als erstes mischt du Kakao,
Speisestärke und Zucker
5l von der Pflanzenmilch
und glatte alles mit
einem Schneebesen. Mit rest-
liche Pflanzenmilch
und Salz in einem Topf
auf mittlerer Stufe erhitzen.

Die Schokolade in Stücke
brechen   und in die
heiße Milch geben  und um-
rühren bis sie geschmolzen ist.
am Ende noch mal aufkochen
und die Stärke mischen
einrühren

Arbeitszeit: 10 Minuten