Vegane Rezepte

Version 0.1.9b

Aktualisiert am 23.01.2017

Fam. Grotz

http://www.grund-wissen.de

Dieses Buch wird unter der Creative Commons License (Version 3.0, by-nc-sa) veröffentlicht. Alle Inhalte dürfen daher in jedem beliebigen Format vervielfältigt und/oder weiterverarbeitet werden, sofern die Weitergabe nicht kommerziell ist, unter einer gleichen Lizenz erfolgt, und das Original als Quelle genannt wird. Siehe auch:

Erläuterung der Einschränkung by-nc-sa
Leitfaden zu Creative-Commons-Lizenzen

Unabhängig von dieser Lizenz ist die Nutzung dieses Buchs für Unterricht und Forschung (§52a UrhG) sowie zum privaten Gebrauch (§53 UrhG) ausdrücklich erlaubt.

Der Autor erhebt mit dem Buch weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Fehlerfreiheit; insbesondere kann für inhaltliche Fehler keine Haftung übernommen werden.

Die Quelldateien dieses Buchs wurden unter Linux mittels Vim und Sphinx, die enthaltenen Graphiken mittels Inkscape erstellt. Der Quellcode sowie die Original-Graphiken können über die Projektseite heruntergeladen werden:

http://www.grund-wissen.de

Bei Fragen, Anmerkungen und Verbesserungsvorschlägen bittet der Autor um eine kurze Email an folgende Adresse:

info@grund-wissen.de

Augsburg, den 23. Januar 2017.

Fam. Grotz

Inhaltsverzeichnis

Salate **1**
Erbsen-Mais-Salat . . . 1
Kartoffelsalat . . . 2
Nudelsalat . . . 3
Radicchio (gefüllt) . . . 4
Sellerie-Apfel-Salat . . . 5
Tofu-Tomaten-Salat . . . 6

Beilagen **7**
Auberginen-Medaillons . . . 7
Baunzen (Kartoffelnudeln) . . . 8
Bohnen-Basilikum-Bratlinge . . . 9
Falafel . . . 10
Kartoffel-Taler . . . 11
Knoblauch-Baguette . . . 12
Krautkrapfen . . . 13
Lauch mit Käsesoße . . . 14
Linsen-Tofu-Bratlinge . . . 15
Oliven-Bruschetta . . . 16
Pommes Frittes . . . 17
Rührtofu . . . 18
Schupfnudeln . . . 19
Seitan (Grundrezept) . . . 20
Spätzle . . . 21
Tofu-Schnitten (paniert) . . . 22

Aufstriche **23**
Bärlauch-Pesto . . . 23
Hefeschmelz . . . 24
Hummus . . . 25
Obazda . . . 26
Tomaten-Pesto . . . 27
Tzatziki . . . 28

Suppen **29**
Backspätzle . . . 29
Erbsen-Suppe . . . 30
Kartoffelsuppe mit Tofu . . . 31
Knoblauchsuppe . . . 32

Kürbiscreme-Suppe . . . 33
Minestrone . . . 34
Pastinakensuppe . . . 35
Tomatensuppe . . . 36

Herzhafte Gerichte **37**
Ayurvedischer Gemüsetopf . . . 37
Chili con Tofu . . . 38
Flammkuchen . . . 39
Gemüse-Kuchen . . . 41
Gemüse-Lasagne . . . 42
Kürbis-Champignon-Brotkranz . . . 43
Lauch-Zwiebel-Quiche mit Seidentofu . . . 44
Linsen mit Seitan . . . 45
Pizza-Toast . . . 46
Sauerkraut-Gulasch mit Nudeln . . . 47
Sauerkraut-Lasagne . . . 48
Sauerkrautpastete . . . 49
Seitan-Tomaten-Gulasch . . . 50
Tofu-Gulasch . . . 51
Tomaten-Spinat-Gemüse . . . 52

Süßspeisen **53**
Apfelküchle . . . 53
Apfelschmarrn . . . 54
Apfelstrudel . . . 55
Buchteln . . . 56
Dampfnudeln . . . 57
Grießschnitten . . . 58
Kirschenmichl . . . 59
Kokos-Milchreis . . . 60
Mandel-Rosinen-Reis . . . 61
Pfannkuchen . . . 62
Rhabarber-Auflauf . . . 63
Scheiterhaufen . . . 64

Nachspeisen **65**
Apfeltraum . . . 65
Erdbeer-Tiramisu . . . 66
Rhabarber-Erdbeer-Kaltschale . . . 67
Schoko-Pudding . . . 68
Tofu-Vanille-Creme . . . 69
Vanille-Pudding . . . 70

Gebäck **71**
Brot- und Brötchen . . . 71
Grundrezept Brötchen . . . 71
Fladenbrot mit Tomaten und Kräutern . . . 72
Sesamfladen . . . 73

Hefegebäck . . . 74
Grundrezept Hefeteig . . . 74
Apfelnudeln . . . 75
Hefezopf . . . 76
Küchle . . . 77
Rosinensemmeln . . . 78
Zwetschgendatschi . . . 79
Rührkuchen . . . 80
Gewürzkuchen . . . 80
Marmorkuchen . . . 81
Rübli-Kuchen . . . 82
Schokokuchen . . . 83
Muffins . . . 84
Apfel-Marzipan-Muffins . . . 84
Muffins mit Obst . . . 85
Schoko-Muffins . . . 86
Schwarzwald-Muffins . . . 87
Obstkuchen . . . 88
Grundrezept Mürbteig . . . 88
Grundrezept Rührteig . . . 89
Grundrezept Streusel . . . 90
Apfelkuchen (Florentiner Art) . . . 91
Apfel-Streusel-Kuchen . . . 92
Kirsch-Nusskuchen . . . 93
Torten . . . 94
Grundrezept Schoko-Biskuit . . . 94
Obsttorte . . . 95
Kirschtorte . . . 96
Schokotorte . . . 97
Schoko-Streusel-Torte mit Obst . . . 98
Schnitten und Kleingebäck . . . 99
Apfeltaschen . . . 99
G'walete Küchle . . . 100
Kekse . . . 101
Mini-Krapfen . . . 102
Nussecken . . . 103
Waffeln . . . 104
Teegebäck . . . 105
Gewürzschnitten . . . 105
Haferflocken-Taler . . . 106
Haselnuss-Stengel . . . 107
Heidesand . . . 108
Kakaokugeln . . . 109
Mandel-Taler . . . 110
Nougat-Kipferl . . . 111
Nougat-Taler . . . 112
Schoko-Sesam-Plätzchen . . . 113
Wintergebäck . . . 114

Grundrezept Ausstecherle . . . 114
Apfelbrot . . . 115
Baseler Schnitten . . . 116
Lebkuchen-Häppchen . . . 117
Schoko-Printen . . . 118
Spekulatius . . . 119
Spitzbuben . . . 120
Stollen mit Marzipan . . . 121
Stollen mit Seidentofu . . . 122

Pralinen **123**
Aprikosen-Marzipan-Stangen . . . 123
Gebrannte Mandeln . . . 124
Karamell . . . 125
Marzipan-Schoko-Kugeln . . . 126
Nougat-Datteln . . . 127
Nougat-Walnuss-Pralinen . . . 128
Schneebällchen . . . 129
Schoko-Cornflakes . . . 130

Eingemachtes **131**
Grundrezept Marmelade und Konfitüre . . . 131
Apfelmus . . . 132
Apfel-Gelee . . . 133
Apfelmarmelade . . . 134
Apfel-Johannisbeer-Marmelade . . . 135
Erdbeermarmelade . . . 136
Erdbeer-Sirup . . . 137
Holderblüten-Saft . . . 138
Holunderblüten-Sirup . . . 139
Tannenspitzle-Honig . . . 140
Zwetschgenmarmelade . . . 141

Warum vegan? **142**
Einleitung . . . 142
Gesundheitliche Gründe . . . 143
Inhaltsstoffe in pflanzlichen und tierischen Produkten . . . 144
Der Mensch – Ein Pflanzenesser? . . . 150
Ökologische Gründe . . . 152
Auswirkungen der Tierhaltung auf die Umwelt . . . 152
Tierrechte . . . 152
Soziale Gründe . . . 152

Links **155**

Literaturverzeichnis **157**

Salate

Erbsen-Mais-Salat

Zutaten:

- 1 Glas Erbsen
- 1 Glas Mais
- 2-3 EL Mayonnaise
- 2 EL Ketchup
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander mischen.
2. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen abschmecken.

Kartoffelsalat

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 5 EL Öl
- 4 EL Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, der Länge nach halbieren und in einen Topf geben. Große Kartoffelhälften zusätzlich einmal quer halbieren, so dass die einzelnen Stücke annähernd gleich groß sind.
2. Kartoffeln in einen großen Topf geben und mit so viel heißem Wasser übergießen, dass sie komplett eingetaucht sind. Die Kartoffeln zunächst auf voller Hitze für etwa 5 Minuten zum Kochen bringen, dann auf halber Hitze circa 25 Minuten weiterkochen lassen. Anschließend mit einer Gabel testen, ob die Kartoffeln bereits weich gekocht sind, ansonsten nochmals circa 5 Minuten weiterkochen lassen.
3. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln bei offenem Topfdeckel etwas abkühlen lassen.
4. Kartoffeln schälen und über einer Salatschüssel in dünne Scheiben schneiden.
5. Zwiebel schälen, halbieren, und durch feine Längs- und Querschnitte in kleine Würfel schneiden.
6. Die Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und den Salat mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelsalat

Zutaten:

- 500 g Nudeln
- 2 EL Öl
- 5 Essig-Gurken
- 1 Glas Erbsen mit Möhren
- 1 Glas Mais
- 3 EL Zucker
- 3 EL Veggie-Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Essig
- 3 EL Ketchup (optional)
- Frische Kräuter (optional)

Zubereitung:

1. Nudeln in einem Topf mit Salzwasser kochen.
2. Salzwasser abgießen, Nudeln kurz mit etwas kaltem Wasser übergießen ("abschrecken") und in eine Salatschüssel füllen. Etwas Öl über den Nudeln verteilen, damit sie nicht zusammenkleben.
3. Essiggurken in dünne Scheiben schneiden und zu den Nudeln geben, ebenso die restlichen Zutaten nach und nach untermischen.
4. Den Nudelsalat gut umrühren, etwas ziehen lassen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Radicchio (gefüllt)

Zutaten:

- 1 Radicchio
- 120 g Hise
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Zucchini (klein)
- 1/2 Aubergine
- 1 Stange Lauch (klein)
- 2 Zwiebel (mittelgroß)
- 100 g Seitan oder Champignons
- 1 Avocado
- 3 TL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer
- Petersilie (optional)

Zubereitung:

1. Hirse nach Packungsangaben kochen; dabei zu Beginn Gemüsebrühe zugeben.
2. Aubergine in kleine Würfel, Lauch in dünne Ringe schneiden. Beide Zutaten in einer Pfanne mit einer Prise Salz und 1 EL Öl anbraten, bis die Auberginenstücke weich werden; die Gemüsestücke anschließend zum Abkühlen in eine Schüssel geben.
3. Zwiebeln klein schneiden und gemeinsam mit klein geschnittenem Seitan oder Champignons in der Pfanne stark anbraten. Den Pfanneninhalt anschließend zur fertig gekochten Hirse geben.
4. Acht Blätter von dem Radicchio abtrennen, jeweils aus zwei Blättern durch Ineinanderlegen kleine “Schüsseln” formen und auf einem großen Teller auslegen. Den Rest des Radicchios in dünne Streifen schneiden.
5. Zucchini, Avocado und Petersilie in kleine Teile schneiden und unter die Auberginen bzw. den Lauch mischen. Diese Mischung mit 1 TL Zitronen- bzw. Limettensaft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
6. Hirse-Seitan-Mischung mit 2 TL Zitronen- bzw. Limettensaft würzen. Mit einem großen Löffel die (abgekühlte) Hirse-Seitan-Mischung auf die vorgeformten Radicchio-Blätter verteilen. Zuletzt die Gemüse-Mischung in die Radicchio-Blätter füllen.

Sellerie-Apfel-Salat

Zutaten:

- 200 g Sellerie
- 300 g Äpfel
- 150 g Veggie-Mayonnaise
- 1/2 Zitrone (optional)
- 1 Scheibe Ananas (optional)
- Gehackte Walnusskerne (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Sellerie und Äpfel raspeln und nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Mayonnaise, sowie nach Belieben klein geschnittene Ananas-Stückchen und/oder gehackte Walnusskerne zugeben.
3. Den Salat mit etwas Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten kalt stellen.

Tofu-Tomaten-Salat

Zutaten:

- 5 Tomaten
- 250 g Tofu
- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Basilikum (optional)
- 3 Zehen Knoblauch (optional)
- 1 Zwiebel (optinal)

Zubereitung:

1. Tomate(n) in Scheiben auf einem kleinen Teller anordnen, salzen und pfeffern;
2. Tofu in dünne Scheiben schneiden, in Balsamico-Essig marinieren und auf die Tomaten legen, salzen und pfeffern.
3. Knoblauch und/oder Zwiebel(n) fein schneiden und auf dem Tofu verteilen.
4. Alle Zutaten mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Basilikumblättchen überstreuen.

Zu den Tomaten mit Tofu schmeckt ein *Knoblauch-Baguette* prima.

Beilagen

Auberginen-Medaillons

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 2 EL Mehl
- 4 EL Wasser oder Sojamilch
- 2 EL Semmelbrösel
- Sojasoße (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Auberginen in etwa 1/2 cm dicke, runde Scheiben schneiden.
2. Auberginenscheiben nach Belieben mit etwas Knoblauch überstreuen und/oder mit etwas Sojasosse übergießen, anschließend kräftig salzen etwa 20 Minuten ziehen lassen.
3. Mehl und Sojamilch auf einem Teller verrühren und kurz ausquellen lassen.
4. Auberginenscheiben etwas pfeffern, im Mehlbrei wenden und mit Semmelbröseln überstreuen.
5. Auberginenscheiben in einer Pfanne mit etwas Bratöl je Seite etwa 5 Minuten braten, bis die Pannade eine goldgelbe Farbe annimmt.

Baunzen (Kartoffelnudeln)

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (mehlig)
- 70 g Margarine oder Öl
- 2-3 EL Mehl
- 2 EL Sojamehl
- 2 EL Soja-Cuisine
- 1 Prise Muskat
- Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- Margarine (zum Braten)

Zubereitung:

1. Kartoffeln dämpfen, durchpressen und auskühlen lassen.
2. Margarine oder Öl, Mehl, Sojamehl, Soja-Cuisine, Salz und Pfeffer sowie etwas Muskat daruntermengen.
3. Aus dem Teig fingerdicke Nudeln formen; nach Bedarf hierbei etwas Semmelbrösel zugeben.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Baunzen darin knusprig braten.

Variante:

Kartoffel-Teig in Semmelbrösel wenden und mit reichlich Margarine als “Kartoffelküchle” ausbraten.

Bohnen-Basilikum-Bratlinge

Zutaten:

- 250 g gekochte Kidneybohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Basilikum
- 3 getrocknete Tomaten (optional)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Tl Salz
- 1 Prise Kümmel
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Prise Zimt (optional)
- Schwarzer Pfeffer (optional)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Semmelbrösel in einem Standmixer pürieren
2. Semmelbrösel zugeben und einen glatten, festen Teig kneten.
3. Aus dem Teig flache Bratlinge formen und mit etwas Öl bepinseln.
4. Die Bratlinge auf jeder Seite etwa 5 Minuten grillen oder in einer Pfanne braten.

Die Bratlinge schmecken prima zu Gemüse, in Brötchen und/oder mit frischem Salat.

Falafel

Zutaten:

- 1 Falafel-Fertigmischung (300 g, z.B. von BioBio)
- 375 ml Wasser (nach Packungsanleitung)
- 1 Prise Salz
- Bratöl

Zubereitung:

1. Falafel-Mischung in eine Schüssel geben.
2. Wasser unterrühren, den zähflüssigen Teig circa 10 Minuten stehen lassen.
3. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Teig-Häufchen in die Pfanne geben und gegebenenfalls mit einem Pfannenwender etwas flach drücken.
4. Die Falafeln zunächst etwa zwei Minuten lang anbraten lassen, bis auf der Unterseite eine Krustenbildung erkennbar ist. Die Falafeln erst dann wenden und auch die andere Seite goldbraun anbraten.

Falafeln schmecken gut zu Nudeln, Reis, Kartoffeln oder (mit etwas Ketchup oder brauner Soße) als Brotbelag.

Kartoffel-Taler

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 500 g Mehl
- 100 g Grieß
- 1 EL Margarine

Zubereitung:

1. Kartoffeln in einen Topf geben, Wasser zugießen, bis die Kartoffeln bedeckt sind und etwa eine halbe Stunde kochen lassen.
2. Kartoffeln schälen, in einer großen Schüssel zerdrücken und mit Mehl, Grieß und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten.
3. Aus dem Teig kleine Kugeln formen.
4. Pfanne mit etwas Margarine erhitzen, die Kugeln zugeben, mit einem Pfannwender leicht andrücken und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Knoblauch-Baguette

Zutaten: (Je 1 Portion)

- 150 g Margarine
- 6 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Baguette (groß)

Zubereitung:

1. Knoblauch und Petersilie fein schneiden.
2. Margarine in eine Schüssel geben, Knoblauch und Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas kaltstellen.
3. Ein Baguette im Abstand von 2 cm zu drei Vierteln einschneiden und die Kräuter-Margarine in den Einschnitten verteilen.
4. Das Baguette bei etwa 180 °C circa 10 Minuten backen.

Krautkrapfen

Zutaten:

- 1 kg Mehl
- 500 bis 600 ml Wasser
- 2 TL Salz
- 1 Glas Sauerkraut (600 bis 800 Gramm)
- Pfeffer (optional)
- Kümmel (optional)
- Bratöl

Zubereitung:

1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Das Wasser nach und nach unterrühren, bis ein zäher Teig entsteht.
2. Den Teig auf ein mit Mehl bestreutes Backbrett geben und von Hand solange kneten, bis er nicht mehr an den Fingern klebt. Bei Bedarf erneut die Hände bzw. das Backbrett mit etwas Mehl bestäuben.
3. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen.
4. Sauerkraut gut abtropfen lassen (eventuell den Saft etwas auspressen) und gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verteilen. Das Sauerkraut nach Belieben mit etwas Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen.
5. Den belegten Teig in etwa 4 cm breite Streifen schneiden. Jeden dieser Streifen der Länge nach zu einer Spirale aufrollen.
6. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Krautkrapfen nach und nach auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Krautkrapfen schmecken warm wie kalt zu Brot, Humus, Kartoffelsalat oder auch einfach pur. Da sie zwar mehrere Tage haltbar, erfahrungsgemäß jedoch sehr schnell vergriffen sind, ist die oben angegebene Menge für vier Personen durchaus sinnvoll.. ;-)

Lauch mit Käsesoße

Zutaten:

- 400 g Lauch
- 100 ml Sojacuisine
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- 50 g veganer Reibekäse

Zubereitung:

1. Lauch gegebenenfalls putzen, in etwa 10 cm lange Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2. Lauchstücke mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Sojacuisine zugeben und alle Zutaten circa 7 Minuten dünsten lassen (nach Möglichkeit einen Deckel auf die Pfanne geben).
3. Lauch mit veganem Reibekäse überstreuen und nochmals kurz schmoren lassen, bis der Reibekäse etwas zerläuft bzw. eine leichte Bräunung bekommt.

Angebratener Lauch schmeckt prima zu Kartoffel- und Reisgerichten.

Linsen-Tofu-Bratlinge

Zutaten:

- 1 Dose Grüne Linsen (400 g)
- 200 g Tofu
- 1 Karotte
- 3 EL Haferflocken
- 2 EL Stärkemehl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Gemüsebrühe
- Semmelbrösel (Optional)

Zubereitung:

1. Karotte und Tofu in einem Standmixer pürieren.
2. Übrige Zutaten untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ebenfalls kurz pürieren.
3. Aus der Masse kleine Bratlinge formen, nach Belieben etwas Semmelbrösel hinzugeben oder in Semmelbröseln wenden.
4. Bratlinge mit etwas Öl in einer Pfanne goldgelb anbraten.

Die Bratlinge schmecken sowohl warm als auch kalt sehr gut!

Oliven-Bruschetta

Zutaten:

- 4 Fleischtomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- Tomatenmark
- 8 Scheiben Baguette
- Oliven (optional)
- Basilikum (optional)

Zubereitung:

1. Knoblauch klein schneiden, Tomaten würfeln.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Knoblauch mit etwas Tomatenmark circa 4 Minuten darin dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Baguette mit Margarine bestreichen, die Tomatenmasse darauf verteilen, mit geschnittenen Oliven überstreuen und mit Basilikum garnieren.

Pommes Frittes

Zutaten:

- 5-10 Kartoffeln
- 5 EL Sonnenblumen- oder Raps-Öl
- Paprika-Pulver (optional)
- Salz

Zubereitung:

1. Kartoffeln erst in circa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden; diese dann in ebenfalls etwa 1/2 cm dicke Streifen aufteilen.
2. Ein Backblech mit etwas Öl bestreichen und die Kartoffel-Streifen darauf verteilen.
3. Die Pommes mit Salz und nach Belieben etwas Paprika-Pulver bestreuen und etwas Öl darüber träufeln.
4. Bei 220 °C etwa 35 Minuten backen.

Variante: Ofenkartoffeln

Werden die Kartoffeln nicht in Streifen geschnitten, sondern nur einmal der Länge nach (und nach Belieben zweimal quer) halbiert, so können die Kartoffelstücke auch “Ofenkartoffeln” oder “Country-Kartoffeln” mit der Schnittseite nach oben aufs Backblech gelegt, mit Salz und Paprikagewürz bestreut und mit Öl überstrichen werden. Da hierbei die Kartoffeln nicht geschält werden, sollte unbedingt auf Bio-Qualität geachtet werden!

Rührtofu

Zutaten:

- 200 g Tofu (natur)
- 1 Zwiebel
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 Prise Paprikagewürz
- 0,5 TL Curry
- Salz und Pfeffer
- Kräuter der Provence (optional)

Zubereitung:

1. Tofu auf einem Teller mit einer Gabel zerbröckeln und mit Gewürzen abschmecken.
2. Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz andünsten.
3. Die Tofumasse zugeben und alle Zutaten mit reichlich Bratöl nochmals circa 5 Minuten goldgelb braten. Dabei gelegentlich umrühren.

Rührtofu schmeckt gut zu Brot, Salz- oder Röstkartoffeln, Mangold oder Spinat, Salat, Spargel, usw.

Schupfnudeln

Zutaten:

- 600 g Mehl
- 2 gekochte Kartoffeln
- 250 ml warmes Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitung:

1. Die gekochten Kartoffeln fein reiben.
2. Mehl (nach Belieben zur Hälfte Roggenmehl) mit Wasser und den geriebenen Kartoffeln zunächst in einer Schüssel verrühren, dann auf einem Backbrett zu einem glatten Nudelteig kneten.
3. Aus dem Nudelteig eine längliche, etwa 5 cm dicke Rolle formen. Davon etwa fingerbreite Stücke abschneiden, diese nochmals halbieren und von Hand zu spitz zulaufenden ("mondsichelförmigen") Schupfnudeln formen.
4. Die Schupfnudeln in einen Topf mit heißem Salzwasser geben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen.

Nach Belieben können die Schupfnudeln auch mit Öl bestrichen, in Semmelbrösel gewendet und mit etwas Margarine in einer Pfanne angebraten werden.

Variante: Süße Schupfnudeln mit Apfelmus

Werden in den obigen Teig circa 5 EL Zucker gemischt, die Schupfnudeln mit Semmelbröseln paniert und mit etwas Margarine in einer Pfanne angebraten, so schmecken sie auch lecker mit etwas Apfelmus und/oder Zucker und Zimt.

Seitan (Grundrezept)

Zutaten: (Für 20 Portionen)

- 1 kg Glutenmehl
- 1 TL Kräutersalz
- Pfeffer und Paprikagewürz
- 1 Glas eingelegte Paprika
- 1 Glas marinierter Knoblauch
- 1 EL Ajvar
- 0,7 l Gemüsesaft
- 50 ml Olivenöl
- 250 ml Wasser
- 3 l Gemüsebrühe
- 3 Lorbeerblätter
- circa 250 ml Sojasoße

Zubereitung:

1. Glutenmehl in einer Rührschüssel mit etwas Paprikagewürz, Kräutersalz und Pfeffer würzen.
2. Eingelegte Paprika und Knoblauch mixen und mit Ajvar unter das Glutenmehl mischen.
3. Gemüsesaft mit Olivenöl und Wasser mischen. Alle Zutaten zunächst in der Schüsssel verrühren, dann auf einem Brett zu einem festen, gummiartigen Teig verkneten.
4. Teig mit einem scharfen Messer in kleine Stücke zerschneiden.
5. Gemüsebrühe (Wasser mit Gemüsebrüh-Pulver) erhitzen, mit Sojasoße abschmecken und Lorbeerblätter zugeben.
6. Seitanstücke in die kochende Gemüsebrühe geben und circa 20 Minuten auf schwacher Hitze kochen lassen.

Die Seitan-Stücke können anschließend in (Vakuum-)Beutel verpackt und tiefgefroren werden.

Spätzle

Zutaten:

- 200 g Hartweizengrieß
- 200 g Spätzlemehl
- 3 EL Sojamehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Kukurma (optional)
- circa 400 ml Wasser

Zubereitung:

1. Aus Hartweizengrieß, Spätzlemehl, Sojamehl, Backpulver, Kukurma, Salz und Wasser einen zähflüssigen Teig rühren und etwas ausquellen lassen.
2. In einem großen Topf drei Liter Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Den Teig portionsweise durch einen Spätzlehobel in das kochende Salzwasser reiben. Die Spätzle sind fertig, wenn sie oben schwimmen.
4. Spätzle abseihen oder mit einer Schaumkelle entnehmen, eventuell kurz unter kaltes Wasser halten (damit sie nicht verkleben).
5. Fertige Spätzle mit etwas Öl übergießen oder nach Belieben mit etwas Margarine rösten.

Zu den Spätzle schmeckt eine “dunkle Soße” (Pulvermischung, in Bioläden erhältlich) und/oder in einer Pfanne angebratene Zwiebelstückchen (“Röstzwiebeln”) prima. Mit etwas *Hefeschmelz* gemischt, lassen sich so auch vegane “Kässpatzen” zubereiten.

Tofu-Schnitten (paniert)

Zutaten

- 1 Packung Räuchertofu
- 2 EL Sojasoße
- Senf
- Semmelbrösel
- Margarine oder Bratöl

Zubereitung

1. Räuchertofu in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden und circa 45 Minuten in Sojasoße marinieren.
2. Tofuschnitten abtropfen lassen, beidseitig mit Senf bestreichen und in Semmelbrösel wenden.
3. Panierte Tofuschnitten mit etwas Margarine in einer Pfanne goldbraun anbraten.

Die Tofu-Schnitten schmecken warm oder kalt sowohl als Beilage zu Reis- und Kartoffelgerichten als auch auf belegten Brötchen.

Aufstriche

Bärlauch-Pesto

Zutaten:

- 2 Bund Bärlauch (oder ersatzweise Schnittlauch)
- 3 EL Mandeln
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 100 ml Olivenöl
- 1/2 TL Salz

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten im Mixer pürieren.
2. Olivenöl zugeben nochmals kurz durchmischen.

Gekühlt ist das Bärlauchpesto circa eine Woche lang haltbar.

Hefeschmelz

Zutaten:

- 3 EL Margarine
- 1 Tasse Mehl
- 2 Tassen Soja- oder Hafermilch
- 1 EL Gemüsebrühe
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL Senf
- 1 EL Tomatenmark (optional)
- 1 TL Gartenkräuter (optional)
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Margarine in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben und leicht anrösten.
2. Gemüsebrühe untermischen und mit Soja- oder Hafermilch aufgießen.
3. Die Mischung bei starker Hitze einmal kurz aufkochen lassen.
4. Die Soße bei schwacher Hitze circa 10 Minuten lang ausquellen lassen, dabei nach und nach weitere Gewürze einrühren.

Je nachdem, mit wie viel Flüssigkeit der Hefeschmelz zubereitet wird, kann damit ein zähflüssiger Käse-Ersatz beispielsweise für Pizza und Lasagne oder auch eine dünnflüssige "Rahmsauce" für Nudeln, Lauch, usw. zubereitet werden. Im letzteren Fall kann der Hefeschmelz auch mit etwas Öl und Soja-Cuisine verfeinert werden.

Hummus

Zutaten:

- 1 Glas Kichererbsen (gekocht)
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung:

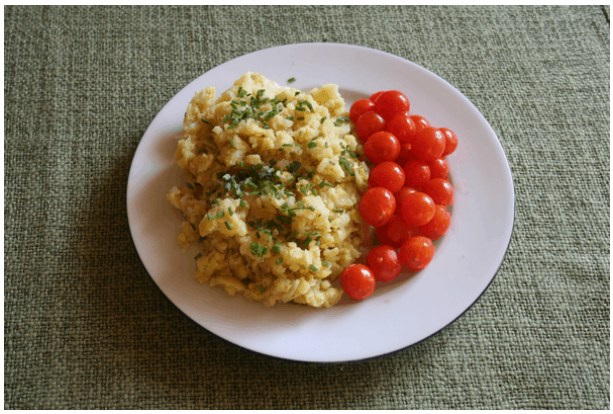
1. Kichererbsen mit einem Stabmixer pürieren.
2. Knoblauch fein schneiden und gemeinsam mit Olivenöl und weiteren Gewürzen unter die Kichererbsen-Masse mischen.
3. Erkalteten Hummus mit Petersilie überstreuen.

Hummus eignet sich, nach Belieben mit etwas Petersilie bestreut, als dekorativer Aufstrich auf Baguette-Scheiben für ein kaltes Buffet.

Obazda

Zutaten:

- 2 gekochte Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 TL Senf
- 3 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Paprika-Pulver
- 1 EL Soja-Cuisine (optional)
- Schnittlauch (optional)



Zubereitung:

1. Gekochte Kartoffeln schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Eine Zwiebel fein schneiden und mit Senf und Gewürzen in die Kartoffel-Masse rühren.
3. Öl und nach Belieben Soja-Cuisine zugeben und alle Zutaten zu einer streichfähigen Paste verrühren.

Der fertige Obazda kann nach Wunsch mit Schnittlauch garniert werden.

Tomaten-Pesto

Zutaten:

- 100 g getrocknete Tomaten
- 150 ml Olivenöl
- 3 EL geschälte Mandeln
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Haferflocken (fein)
- 3 Knoblauchzehen
- Etwas Petersilie oder Maggikraut

Zubereitung:

1. Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser übergießen, kurz quellen lassen und leicht ausdrücken.
2. Tomaten mit Kräutern der Provence überstreuen, mit Olivenöl beträufeln und einige Zeit ziehen lassen.
3. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Knoblauch und etwas Petersilie oder Maggikraut im Mixer pürieren.
4. Die eingelegten Tomaten, etwas Salz, Pfeffer und Öl nach Bedarf zugeben und alle Zutaten gemeinsam kurz pürieren.

Tzatziki

Zutaten:

- 1 Gurke oder Zucchini
- 3 Zehen Knoblauch
- 500 ml Soja-Joghurt
- Salz und Pfeffer
- Garten-Kräuter (optional)

Zubereitung:

1. Gurke raspeln, salzen, und etwas ziehen lassen.
2. Knoblauch fein schneiden und unter die geraspelte Gurke mischen.
3. Soja-Joghurt zugeben und alle Zutaten gut vermischen.
4. Den Tzatziki nach Belieben mit etwas Pfeffer und/oder beliebigen Kräutern würzen und nochmals etwas ziehen lassen.

Tzatziki schmeckt prima auf Fladen- oder Stockbrot. Er kann ebenso als “Dip” für Ofenkartoffeln verwendet werden.

Suppen

Backspätzle

Zutaten:

- 200 g helles Mehl (405 oder 550)
- 2 EL Soja- oder Süßlupinenmehl
- 1 TL Salz
- 200 ml Sojamilch
- 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 EL Soja-Cuisine

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Sojamehl, Salz, Sojamilch, Öl und nach Belieben etwas Sojacuisine einen zähflüssigen Teig herstellen.
2. Öl in einen hohen Topf geben und erhitzen.
3. Teig in kleinen Portionen (z.B. mit Hilfe eines Spätzlehobels) in das heiße Öl geben und goldgelb ausbacken.
4. Die Backspätzle steigen auf, sobald sie durchgebacken sind. Die fertigen Backspätzle mit einem Schaumlöffel entnehmen und auf etwas Küchenpapier auskühlen lassen.

Bei trockener Lagerung (z.B. in einer Dose) sind Backspätzle mehrere Wochen lang haltbar – es können somit ohne Bedenken größere Mengen auf Vorrat zubereitet werden.

Erbsen-Suppe

Zutaten:

- 500 g Erbsen (getrocknet)
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1,5 Liter Wasser
- 3 Kartoffeln
- 3 EL Soja-Cuisine (optional)
- Altbackenes Brot (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Erbsen nach Packungsangabe einweichen.
2. Kartoffeln (nach Belieben) schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Erbsen und Kartoffeln in einen großen Topf geben, Gemüsebrühe und (heißes) Wasser zugeben und bei mäßiger Hitze circa 45 Minuten weich kochen. Dabei ab und zu umrühren.
4. Die Suppe nach Belieben mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer und nach Belieben etwas Soja-Cuisine abschmecken.
5. Nach Belieben altbackenes Brot in Würfel schneiden und mit sehr wenig Öl oder Margarine in einer Pfanne rösten. Die "Brot-Röstis" können zur fertigen Suppe frisch serviert werden.
6. Die Suppe nach Belieben mit weiteren Gewürzen oder Veggie-Käse abschmecken.

Kartoffelsuppe mit Tofu

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 10 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 200 g Räuchertofu
- 2 EL Öl
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Sojasoße

Zubereitung:

1. Karotten und Zwiebel klein schneiden, Kartoffeln würfeln.
2. Das Gemüse in einen Topf geben und mit etwas Öl andünsten.
3. Gemüsebrühe und etwas Wasser zugeben und alle Zutaten circa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Räuchertofu klein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten.
5. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und etwas Muskat abschmecken.
6. Den angebratenen Räuchertofu mit etwas frischen Kräutern in die Suppe mischen.

Knoblauchsuppe

Zutaten:

- 4 Zehen Knoblauch
- 200 g altbackenes Brot
- 1 l Wasser
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und klein schneiden, Weißbrot in feine Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Öl erhitzen. Knoblauch und Brotscheiben darin leicht anbraten und Paprikapulver darüber streuen.
3. Gemüsebrühe und (heißes) Wasser zugeben.
4. Alle Zutaten bei kleiner Hitze und ständigem Umrühren kochen, bis sich das Brot fast auflöst und die Suppe sämig wird.
5. Suppe pürieren und würzen, optional Schnittlauch und geroestetes Weissbrot hinzufügen.

Kürbiscreme-Suppe

Zutaten:

- 1 Kürbis (circa 1 kg)
- etwa 1,5 l Wasser
- 2 EL Mehl
- 2 EL Gemüsebrühe
- 50 ml Soja-Cuisine
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Kürbisstücke in einen großen Topf geben und mit (heißem) Wasser übergießen, bis sie vollständig bedeckt sind. Die Kürbisstücke anschließend etwa 10 bis 15 Minuten lang auf mittlerer Hitze kochen lassen, bis sie weichgekocht sind (mit Gabel testen).
3. Etwa die Hälfte des Kochwassers abgießen; über den Kürbis Sojacuisine (oder 4 EL Soja-Joghurt und 2 EL Öl) gießen, anschließend Mehl und Gemüsebrühe darüber streuen.
4. Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren.
5. Die pürierte Suppe nochmals bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Minestrone

Zutaten:

- 1 kg beliebiges Gemüse (Karotten, Sellerie, Blumenkohl, ...)
- 1 l Wasser
- 3 EL Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel (groß)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und weiteres Gemüse klein schneiden.
2. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln mitsamt Knoblauch glasig dünsten.
3. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen.
4. Weiteres Gemüse in den Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen.
5. Gemüsebrühe und nach Belieben Gewürze zugeben.
6. Die Suppe auf mittlerer Hitze so lange garen lassen, dass das Gemüse noch "bissfest" bleibt.

Variante:

Die Minestrone kann auch mit etwa einer halben Tasse gekochtem Reis oder mit gekochten und klein geschnittenen Spaghetti gemischt werden. Aufgrund der vielfältigen Variationsmöglichkeiten ist die Minestrone gut zur Verwertung von "Resten" geeignet.. ;-)

Pastinakensuppe

Zutaten:

- 3 Pastinaken
- 1 Liter Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Kartoffel (groß)
- 1 Zwiebel (groß)
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Curry
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

1. Pastinaken, Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und das geschnittene Gemüse andünsten.
3. Gemüsebrühe, (heißes) Wasser und Gewürze zugeben; alle Zutaten auf mäßiger Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen.
4. Die Suppe kurz mit einem Stabmixer pürieren.

Tomatensuppe

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 1 kg Tomaten
- 1/2 l Gemüsebrühe
- Salz
- Zucker
- Thymian, Oregano

Zubereitung:

1. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten.
2. Tomaten klein schneiden, Gemüsebrühe und Gewürze zugeben.
3. Tomatensuppe etwa 10 bis 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, nach Belieben pürieren und mit Gewürzen abschmecken.
4. Die Suppe optional mit *Backspätzle* garnieren.

Herzhafte Gerichte

Ayurvedischer Gemüsetopf

Dieses Rezept stammt im Original von Ullrykkas Veganwelt-Seite. Diese Version ist jedoch etwas abgewandelt, so dass man auch mit weniger exotischen Zutaten auskommt..

Zutaten:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 6 El Grieß
- 4 Karotten
- 2 El Olivenöl
- 0,5 Tl Salz
- 4 Tomate(n)
- 3 TL Zitronensaft
- 1 Zucchini
- 0,5 Tl Zimt

Zubereitung:

1. Zucchini in Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zucchinistücke circa 5 Minuten darin anbraten, anschließend mit 0,5 l Wasser übergießen und mit Salz würzen.
3. Tomaten in grobe Würfel schneiden und mit ins heiße Wasser geben. Karotten fein raspeln und ebenfalls ins heiße Wasser geben.
4. Alle Zutaten noch etwa 10 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich, aber noch bissfest sind.
5. Grieß, Zitronensaft und Gewürze einrühren, nochmals kurz aufkochen lassen und etwa 5 Minuten ausquellen lassen.
6. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und über dem Gemüsetopf verteilen.

Chili con Tofu

Zutaten

- *Tofu-Gulasch*
- 1 Glas Kidneybohnen
- 1 Glas Mais
- 1 Glas passierte Tomaten
- 1 Kartoffel
- Salz
- Pfeffer
- Paprika-Gewürz
- Chili
- Petersilie
- 1/2 Tasse Wasser

Zubereitung

1. Kartoffel in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf leicht anbraten, anschließend mit Wasser übergießen und bei geschossenem Deckel weich kochen.
3. Tofugulasch, Bohnen, Mais und die passierten Tomaten zugeben und erwärmen.
4. Mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken und bei geringer Hitze noch einige Zeit durchziehen lassen.

Flammkuchen

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 250 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml *Hefeschmelz*
- Zwiebelringe, Tomatenscheiben, Paprikastreifen, Oliven und/oder Tofu
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl mit Hefe, Salz und Zucker mischen und mit lauwarmem Wasser und Olivenöl zu einem lockeren Teig verkneten. Mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort circa 45 Minuten gehen lassen.
2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 4 dünnen runden Fladen ausrollen und diese auf Backpapier legen.
3. Hefeschmelz zubereiten, den Teig damit ueberziehen und das Gemüse darauf verteilen.
4. Flammkuchen bei 180 °C circa 20 Minuten goldbraun backen nach Belieben mit frischen Kräutern überstreut sofort servieren.

Variante 1: Apfel-Zwiebel-Flammkuchen

Werden in die Hefeschmelze fein geschnittene Apfelscheiben sowie gehackte rote Zwiebeln und etwas mit Sojasoße marinierter Tofu (oder Basilikum-Tofu von Taifun) gegeben, so bekommt der Flammkuchen einen dezenten süß-sauren Geschmack.

Variante 2: Pizza

Mit den gleichen Zutaten und einem Glas passierten Tomaten (700 ml) kann der Flammkuchen auch zur Pizza umgewandelt werden. Dazu wird der Hefeteig dünn auf mehrere gefettete oder mit Backpapier ausgekleidete Backbleche verteilt, mit den passierten Tomaten bestrichen, gewürzt und mit beliebigen Zutaten belegt. Zuletzt wird Hefeschmelz in Klecksen darüber verteilt.

Als Ergänzung zur Hefeschmelz kann auch ein veganer Käse über dem Flammkuchen beziehungsweise der Pizza verteilt werden.

Gemüse-Kuchen

Zutaten:

- 250-300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Sojamehl
- 2 EL Wasser
- 150 g Margarine
- 1 Prise Salz
- 200 g Karotten
- 250 g Broccoli und/oder Blumenkohl
- 50 ml *Hefeschmelz*

Zubereitung:

1. Mürbteig aus Mehl, Sojamehl, Backpulver, Wasser, Margarine und Salz auf einem Backbrett zusammenkneten. Falls er "klebrig" ist: Erst 30 Minuten ruhen lassen, dann ausrollen.
2. Eine Springform mit etwas Margarine fetten und mit dem Mürbteig so befüllen, dass ein etwa 2 cm hoher Rand entsteht. Den Boden mit einer Gabel an mehreren Stellen einstechen und mit etwas Semmelbröseln ausstreuen.
3. Karotten grob raspeln, Broccoli bzw. Blumenkohl in kleine Stücke unterteilen.
4. Broccoli und/oder Blumenkohl in einen kleinen Topf füllen, mit etwas heißem Wasser übergießen und circa 3 Minuten köcheln lassen ("blanchieren").
5. Karotten und Broccoli auf den Teigboden füllen, würzen und und mit Hefeschmelz überziehen.
6. Den Gemüse-Kuchen bei 180 °C circa 30 Minuten backen und am besten lauwarm servieren.

Gemüse-Lasagne

Zutaten:

- 300 g Lasagne-Platten
- 2 Zwiebeln
- 1 kg Gemüse (Karotten, Paprika, Tomaten, Zucchini, Brokkoli)
- 100 g veganer Käse (z.B. Wilmersburger Pizzaschmelz)
- 800 ml *Hefeschmelz*
- 3 EL Soja-Soße
- 2 EL Kräuter (Oregano, Basilikum oder Kräuter der Provence)
- 1/4 l Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel in kleine Würfel, Gemüse in dünne Streifen schneiden.
2. Zunächst die Zwiebeln in einem Topf andünsten, anschließend das Gemüse zugeben und ebenfalls kurz andünsten lassen. Mit heißem Wasser aufgießen, Salz, Gemüsebrühe und Pfeffer zugeben und kurz aufkochen lassen.
3. Eine große Auflaufform mit Margarine fetten. Zunächst etwas Hefeschmelz in die Form geben, anschließend lagenweise Lasagneplatten, Gemüse und wieder Hefeschmelz zugeben.
4. Die geschichtete Lasagne mit veganem Käse überstreuen und bei 180 °C etwa 35 Minuten backen (anschließend noch circa 5 Minuten in der Nachwärme stehen lassen).

Kürbis-Champignon-Brotkranz

Zutaten: (Teig)

- 900 g Vollkornmehl
- 100 g Hartweizengrieß
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 550 ml Wasser (lauwarm)

Zutaten (Füllung)

- 400 g Kürbis
- 100 g Champignons
- 100 g Oliven (ohne Stein)
- 5 EL Olivenöl
- 4 kleine Zweige Thymian
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Vollkornmehl, Hartweizen-Grieß, Trockenhefe, Zucker und Salz mischen.
2. Olivenöl und lauwarmes Wasser zugeben. Den Teig kräftig kneten, bis er nicht mehr an der Schüssel kleben bleibt.
3. Schüssel mit Tuch abdecken und den Teig eine Stunde lang an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Oliven und Champignons in Scheiben schneiden, Thymian-Blättchen vom Stengel abtrennen, Knoblauch fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl mischen.
6. Teig ausrollen, bis er etwa eine Länge von 1 m, eine Breite von circa 20 cm und eine Dicke von circa 2 cm hat. Kürbis, Oliven und Champignons samt Gewürzen mittig darauf verteilen. Die Ränder des Teigs etwas nach oben drücken; anschliessend die Teigrolle zu einem sprialförmigen Kranz formen. Den Teig anschliessend nochmals fünf Minuten gehen lassen.
7. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Den Kranz darauf legen und bei 180 °C etwa 30 Minuten lang backen, bis er auf der Oberseite eine goldbraune Farbe annimmt und auf der Unterseite fest ist.

Lauch-Zwiebel-Quiche mit Seidentofu

Zutaten:

- 400 g Vollkornmehl
- 100 ml Wasser
- 1 TL Backpulver
- 250 g Margarine
- 400 g Seidentofu
- 3 EL Soja-Cuisine
- 2 EL Speisestärke
- 1 Stange Lauch
- 2 Zwiebeln
- Getrocknete Tomaten (optional)
- 2 EL Röstzwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 1 Pfeffer
- 1 TL Kräuter

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel verrühren.
2. Margarine zum Schmelzen bringen und gemeinsam mit dem Wasser langsam dem Teig zugeben. Den Teig gut verkneten.
3. Backblech mit wenig Öl einreiben; Teig darauf circa 1 cm dick ausrollen, dabei einen circa 3 cm hohen Rand lassen.
4. Damit sich beim Backen keine Teigblasen bilden, an mehreren Stellen mit einer Gabel leicht anstechen. Backofen auf circa 180 °C vorheizen und den Teig auf mittlerer Schiene 10 min vorbacken.
5. Lauch in feine Ringe, Zwiebel in Halbringe schneiden, mit circa 2 EL Bratöl in einer Pfanne etwa 10 min anbraten.
6. Seidentofu, Soja-Cuisine, Oliven-Öl und Gewürze sowie Speise-Stärke in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren, damit eine einheitliche Masse entsteht.
7. Seidentofu-Masse in die Teigform gießen und gleichmäßig verteilen; Lauch, Zwiebeln und nach Belieben getrocknete Tomaten auf der Seidentofu-Masse verteilen.
8. Quiche 20 min bei circa 180 °C backen.
9. Nach dem Backen optional Röstzwiebel über der Quiche verteilen.

Linsen mit Seitan

Zutaten:

- 2 Stangen Lauch
- 2 große Zwiebel
- 400 g Seitan
- 1 TL Paprika-Gewürz
- Salz und Pfeffer
- 400 g gelbe Linsen
- 2 EL Soja-Soße
- 8 EL Polenta-Grieß
- 1 EL Gemüse-Brühe
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Zimt (optional)

Zubereitung:

1. Linsen gemäß Packungsanleitungen kochen. Kurz vor dem Ende des Kochens Polenta-Grieß, Gemüsebrühe sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen, kurz aufkochen lassen und noch rund 5 Minuten quellen lassen.
2. Während des Quellens Zitronensaft und optional etwas Zimt und Zucker zu den Linsen hinzugeben.
3. Lauch und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und etwa 5 Minuten bei relativ hoher Hitze mit etwas Öl anbraten.
4. Seitan in Streifen schneiden, zum Lauch und den Zwiebeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten anbraten.
5. Pfanne vom Herd nehmen, Salz, Pfeffer, Paprika-Gewürz hinzufügen und nach Belieben Soja-Soße hinzugeben.

Pizza-Toast

Zutaten: (Je 1 Portion)

- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Tomate
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 ml *Hefeschmelz*
- Margarine

Zubereitung:

1. Brotscheiben leicht toasten.
2. Tomate(n) in Scheiben, Knoblauch klein schneiden.
3. Je eine Toastseite mit Margarine bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen, salzen, mit Knoblauch und Kräutern bestreuen und nach Belieben mit Hefeschmelz überziehen
4. Fertige Toasts (wahlweise als Sandwiches) circa 3 Minuten übergrillen.

Sauerkraut-Gulasch mit Nudeln

Zutaten:

- 500 g Nudeln
- 1 Glas passierte Tomaten
- 1 Aubergine
- 3 Paprika
- 3 Zwiebeln
- 800 g Sauerkraut
- 200 g Soja-Geschnetzeltes (grob)
- 1 Stange Lauch (optional)
- circa 5 EL Bratöl
- 1 EL Sojasosse
- 1 TL Zucker
- 0,5 TL Paprikagewürz (scharf)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Sojageschnetzeltes in einer Schüssel für circa 10 Minuten mit etwas Salz in heißem Wasser einweichen.
2. Gemüse grob würfeln und nacheinander in einer Pfanne mit etwas Bratöl kurz und kräftig anbraten; anschließend gemeinsam in einen größeren Topf geben.
3. Sauerkraut auspressen, ebenfalls circa 5 Minuten in einer Pfanne anbraten, dann in den Topf zum Gemüse geben. Anschließend das Soja-Geschnetzelte anbraten und ebenfalls mit in den Topf geben.
4. Passierte Tomaten und Gewürze zum Gemüse in den Topf füllen. Alle Zutaten bei geschlossenem Deckel circa 15 Minuten kochen lassen, bis die Tomatensoße etwas eindickt.
5. In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.

Sauerkraut-Lasagne

Zutaten:

- 300 g Lasagneplatten
- 100 g Veggie-Reibkäse oder Hefeschmelz
- 1/8 Liter Apfelsaft
- 2 Dosen Sauerkraut
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 2 Becher Sojacuisine
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne etwas andünsten.
2. Paprikaschoten in Streifen schneiden und kurz mit den Zwiebeln andünsten.
3. Tomatenmark unterrühren, Sauerkraut etwas zerpflücken und zugeben. Anschließend Apfelsaft untermischen und alle Zutaten zugedeckt etwa 10 Minuten garen lassen.
4. Sojacuisine einrühren und mit die Sauerkrautmischung mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
5. Eine Auflaufform mit etwas Margarine fetten, Gemüse und Lasagneplatten im Wechsel einschichten (letzte Schicht: Gemüse) und darüber veganen Reibkäse oder Hefeschmelze verteilen.
6. Bei 180 °C circa 35 Minuten backen, anschließend etwa 5 Minuten in der Nachwärme stehen lassen.

Sauerkrautpastete

Zutaten:

- 200 g Margarine
- 150 g Seidentofu
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Paprika
- 250 g Weizenmehl
- 1 Zwiebel
- 500 g Sauerkraut
- 250 ml Soja-Joghurt

Zubereitung:

1. Margarine, Seidentofu, Kräutersalz und Paprika-Gewürz in einer Schüssel verrühren.
2. Weizenmehl nach und nach unterrühren. Den weichen Teig mehrere Stunden oder über Nacht ruhen lassen.
3. Eine Zwiebel klein schneiden, eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Zwiebel kurz dünsten.
4. Sauerkraut, etwas (Kräuter-)Salz und Pfeffer zugeben und etwa 10 Minuten dünsten.
5. Die Pfanne vom Herd nehmen, Soja-Joghurt zugeben und unterrühren.
6. Eine Springform gut fetten, mit knapp 2/3 des Teiges den Boden und den Rand auskleiden und das Sauerkraut hinein füllen.
7. Mit dem übrigen Teig einen Deckel formen. In der Mitte mit Hilfe eines Apfelausstechers einen Kamin ausstechen, damit der Dampf gut entweichen kann.
8. Bei 180 °C circa 45 Minuten backen und vor dem Servieren noch 10 Minuten ruhen lassen.

Seitan-Tomaten-Gulasch

Zutaten: (für 6 Portionen)

- 300 g Seitan
- 800 g Pizza-Tomaten
- 2 Paprika-Schoten
- 1 große Zwiebel
- 100 g Champignons (optional)
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 EL Basilikum (optional)
- 2 EL Soja-Soße
- Bratöl

Zubereitung:

1. Seitan und Paprika in Streifen, Champignons in Scheiben, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.
2. Öl in einem Topf erwärmen. Erst die Zwiebel leicht anbraten, dann die Paprika und zuletzt die Champignons und den Knoblauch zugeben.
3. Pizzatomaten untermischen, mit Salz, Pfeffer, Soja-Soße und nach Belieben etwas Basilikum untermischen und kurz köcheln lassen.
4. Eine Auflaufform mit der Hälfte der Soße füllen, Seitanscheiben darüber legen, die restliche Soße aufgießen und im Backofen bei 180 °C etwa 20 Minuten garen lassen.

Zum Gulasch passen Salzkartoffeln, Kartoffelpürree, Reis oder Spätzle.

Tofu-Gulasch

Zutaten

- 200 g Tofu oder Räuchertofu
- 3 EL Sojasoße
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Soja-Cuisine
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Paprika-Gewürz
- 1/2 TL italienische Kräuter

Zubereitung

1. Tofu in kleine Würfel schneiden und in Sojasoße 30-45 Minuten marinieren.
2. Abtropfen lassen, mit etwas Mehl bestäuben und mit 1 klein geschnittene Zwiebel in Öl kräftig anbraten.
3. Gulasch mit Wasser und Sojasoße ablöschen, mit Soja-Cuisine verfeinern und mit Kräutern pikant abschmecken.

Tomaten-Spinat-Gemüse

Zutaten:

- 8 Scheiben Brot
- 300 g Tofu
- 300 g Blattspinat
- 500 g Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 EL Soja-Cuisine
- 2 EL Sojasoße
- Paprika-Gewürz
- Salz und Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Mehl

Zubereitung:

1. Brot auf gefettetes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen.
2. Aus Sojasoße, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer eine Marinade mischen.
3. Tofu in dünne Scheiben schneiden, in der Marinade wenden und ebenfalls auf das Backblech legen.
4. Brot und Tofu im Backofen bei 180 °C circa 10 bis 15 Minuten goldbraun backen.
5. Tomaten in Würfel schneiden, Knoblauchzehe klein schneiden.
6. Spinat waschen gemeinsam mit den Tomaten und einem viertel Liter Wasser in einem Topf circa 5 Minuten lang andünsten.
7. Knoblauch, Salz und Pfeffer unter das Tomaten-Spinat-Gemüse mischen.
8. Soja-Cuisine in einer Tasse mit Mehl verrühren, mit in den Topf geben und das Gemüse nochmals kurz aufkochen lassen.

Süßspeisen

Apfelküchle

Zutaten:

- 5 Äpfel (z.B. Boskoop)
- 1 *Pfannkuchenteig* nach Grundrezept
- Bratöl
- Zucker und Zimt

Zubereitung:

1. Äpfel mit einem Apfelstecher entkernen und quer in gleichmäßige, circa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Apfelscheiben in zähflüssigen Pfannkuchenteig tauchen und in reichlich Backöl in der Pfanne anbraten.
3. Mit Zucker und Zimt bestreut servieren.

Apfelschmarrn

Zutaten:

- 400 g Äpfel
- 1 *Pfannkuchenteig* nach Grundrezept
- 2 EL Zucker
- Margarine

Zubereitung:

1. Äpfel kleinschneiden.
2. Margarine in einer Pfanne erhitzen, die geschnittenen Äpfel zugeben und kurz andünsten.
3. Zucker über die Äpfel verteilen.
4. Pfannkuchenteig über die Äpfel verteilen verteilen, kurz anbraten lassen, wenden und wie Kaiserschmarrn ausbacken.

Apfelstrudel

Zutaten (Teig):

- 250 g Mehl (405er)
- 1 EL Sojamehl
- 1 Pr. Salz
- 1 EL Essig
- 2 EL Öl
- 125 ml Getreidemilch
- 50 g Margarine

Zutaten (Füllung):

- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Margarine
- 750 g Äpfel
- 50 g Zucker
- 50 g Rosinen
- 50 g Mandeln (gehackt)
- Zimt (nach Belieben)
- Soja-Cuisine (optional)

Zubereitung:

1. Alle Strudelteig-Zutaten erst in einer Schüssel miteinander verrühren, dann auf einem Backbrett gut kneten, bis der Teig geschmeidig und glatt ist.
2. Aus dem Teig eine Kugel formen, mit etwas Öl bepinseln und unter einer mit heißem Wasser ausgespülten Schüssel circa 60 Minuten ruhen lassen.
3. Äpfel in kleine Scheiben schneiden.
4. Den Teig auf einem bemehlten Küchentuch dünn ausrollen.
5. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel darin anrösten und auf dem Teig verteilen – den Rand dabei freilassen.
6. Äpfel mit Zucker und Zimt, Rosinen und Mandeln auf den Teig geben. Nach Belieben etwas Soja-Cuisine darüber träufeln.
7. Den Strudel zuerst seitlich einschlagen, dann mit Hilfe des Tuches zusammenrollen und vorsichtig auf ein gut gefettetes Backblech gleiten lassen; dabei muss die Nahtstelle unten sein.
8. Den Strudel mit flüssiger Margarine bestreichen und bei 180 °C rund 30 Minuten lang backen. Dabei nach circa 20 Minuten den Strudel mit heißer Sojamilch bepinseln.
9. Nach dem Backen den Strudel noch 10 Minuten in der Nachwärme ruhen lassen.

Buchteln

Zutaten:

- 500 g Hefeteig (wie für *Dampfnudeln*)
- Puderzucker (optional)
- Vanillesoße (optional)

Zubereitung:

1. Aus dem Hefeteig 8-10 gleich große Kugeln formen.
2. In einer gläsernen Auflaufform etwas Margarine erhitzen.
3. Die Teigkugeln in die Form setzen, etwas gehen lassen und anschließend mit flüssiger Margarine bestreichen.
4. Die Buchteln bei 180 °C circa 30 Minuten backen.

Buchteln schmecken prima mit Vanille- und Puderzucker und/oder etwas Vanillesoße.

Variante:

Rezept und Zubereitung wie oben, dabei in jede Teigkugel 1 TL Zwetschgenmarmelade füllen.

Dampfnudeln

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 EL Sojamehl
- 1 Würfel Hefe
- 1/4 l Geteide- oder Sojamilch
- 4 EL Zucker
- 2 Vanillezucker
- 1 Pr. Salz

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Sojamehl, Hefe, Geteidemilch, Zucker und Vanillezucker einen lockeren Hefeteig herstellen.
2. Den Teig etwa 30 Minuten gehen lassen.
3. In einer Pfanne mit Deckel oder einer entsprechenden Auflaufform 1/8 l Getreidemilch, 1/8 l Wasser, 65 g Margarine und 1 Prise Zucker lauwarm werden lassen.
4. Aus dem Hefeteig neun gleich große Kugeln formen und in die Pfanne bzw. Auflaufform geben und an einem warmen Ort nochmals 10 Minuten gehen lassen.
5. Die Dampfnudeln zum Kochen bringen – dabei den Herd etwa zwei Minuten auf volle Hitze, dann circa 30 Minuten auf halbe Hitze schalten. Der Deckel sollte dabei geschlossen bleiben – das kondensierte Wasser kann andernfalls die Dampfnudeln beim Abtropfen zusammensinken lassen.
6. Ist ein leises Säußeln hörbar, sind die Nudeln fertig.

Die Dampfnudeln schmecken prima mit Vanille-Soße.

Grießschnitten

Zutaten:

- 250 g Grieß
- 1 Liter Sojamilch
- 2 EL Zucker
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Mandelblättchen (optional)

Zubereitung:

1. Sojamilch mit einer Prise Salz erwärmen, nach und nach Grieß zugeben und kurz aufkochen. Dabei kontinuierlich umrühren, damit der Grießbrei nicht anbrennt. Den fertigen Grießbrei von der Platte nehmen und Zucker unterrühren.
2. Grießbrei auf ein gefettetes und mit Semmelbröseln überstreutes Backblech streichen, optional mit Mandelplättchen bestreuen und etwas 10-15 Minuten bei 180 °C goldgelb backen.

Kirschenmichl

Zutaten

- 300 g Kirschen
- 300 g Toastbrot oder 4 Brötchen in Scheiben
- 100 g Margarine
- 120 g Zucker
- 1 EL Stärkemehl
- 3 TL Sojamehl
- 1 Tl Backpulver
- 1 Prise Muskat
- 1/2 TL Nelken
- 1/2 TL Piment
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Brotscheiben kurz in etwas warmem Wasser einweichen.
2. Kirschen, falls nötig, entsteinen.
3. Die Margarine mit allen übrigen Zutaten verrühren.
4. Brötchen gut ausdrücken und unter die Fettmischung rühren;
5. Kirschen vorsichtig unterheben.
6. Die Masse in eine gut gefettete Auflaufform füllen und bei 170 °C circa 40 Minuten backen.

Kokos-Milchreis

Zutaten

- 1 l Getreidemilch (Hafer-, Soja-, oder Reismilch)
- 60 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 80 g Kokosraspel
- nach Belieben etwas Ingwer
- 200g Milchreis

Zubereitung

1. Getreidemilch mit Zucker, Vanillezucker, Kokosraspel und Ingwer zum Kochen bringen.
2. Milchreis zugeben und bei schwacher Hitze circa 30 Minuten ausquellen lassen.

Am besten zu Apfelmus servieren.

Mandel-Rosinen-Reis

Zutaten

- 1 l Wasser
- 200 g Milchreis
- 2 EL Zucker
- 2 EL Margarineflocken
- 100 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Kardamom (optional)
- 1 Prise Salz
- 100 g Rosinen

Zubereitung

1. Margarine schmelzen, Mandeln bzw. Haselnüsse, Zimt und nach Belieben etwas Kardamom darin schwenken.
2. Milchreis zugeben und braten bis er glasig wird.
3. Milchreis mit Wasser ablöschen und 30 Minuten quellen lassen.
4. Salz und Rosinen zugeben und mit Zucker abschmecken.

Pfannkuchen

Zutaten:

- 300 g Mehl (550er)
- 2 EL Sojamehl
- 2 EL Zucker
- 1/2 Packung Backpulver
- 1/2 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 400 ml Sojamilch
- 4 EL Soja-Cuisine (optional)
- 6 EL Bratöl

Zubereitung:

1. Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen.
2. Sojamilch, nach Belieben Soja-Cuisine, etwas Bratöl untermischen und zu einem homogenen Teig verrühren.
3. Den Teig 15-30 Minuten stehen (ausquellen) lassen.
4. Eventuell nochmals etwas Sojamilch untermischen, so dass der Teig eine zähflüssige Konsistenz bekommt.
5. Margarine in einer flachen Pfanne erhitzen.
6. Jeweils einen Schöpflöffel Teig in heißer Margarine zu goldbraunen Pfannkuchen ausbacken.[1]

Variante:

Dickere Pfannkuchen lassen sich nach dem Wenden in Stücke teilen und als Kaiserschmarrn mit Kompott kombinieren.

[1] Beim Braten von Pfannkuchen sollte unbedingt Margarine und kein Bratöl verwendet werden – bei letzterem brennen die Pfannkuchen leichter an.

Rhabarber-Auflauf

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Sojamehl
- 1 TL Vanillezucker
- 100 g Margarine
- 1/2 Tasse Soja-Cuisine
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker (Teig)
- 120 g Zucker (Füllung)
- 700 g Rhabarber
- 100 g Rosinen
- 100 g Mandeln (gehobelt)
- 1 Zitrone

Zubereitung:

1. Rhabarber in Würfel schneiden und in eine gefettete Auflaufform geben, mit Zucker, Rosinen und Mandeln überstreuen und mit dem Saft der Zitrone beträufeln, circa 15 Minuten oder auch länger ziehen lassen.
2. Für den Teig Mehl, Backpulver, Sojamehl, Zucker, Vanillezucker und Salz vermischen.
3. Margarine zum Schmelzen bringen unter das Mehl mischen.
4. Soviel Soja-Cuisine zugeben, bis der Teig glatt und nicht zu fest ist, eventuell noch etwas Sojamilch oder Wasser zugeben.
5. Den Teig etwas ausquellen lassen und dann über den Rhabarber streichen.
6. Den Auflauf bei 180 °C circa 45 Minuten backen, nach Möglichkeit anschließend noch 10 oder besser 20 Minuten in der Nachwärme stehen lassen, damit der Rhabarber-Saft ganz in den Auflauf einzieht.
7. Den Rhabarber-Auflauf mit Puderzucker bestreuen.

Der Rhabarber-Auflauf schmeckt prima mit Erdbeer-Soße oder mit Kompott.

Scheiterhaufen

Zutaten:

- 6 Semmeln (altbacken, etwa 300 g)
- 0,3 l Getreide- oder Sojamilch
- 3 EL Zucker
- 1/2 TL Vanillezucker
- 1 EL Sojamehl
- 1/2 Packung Backpulver
- 50 g Mandeln (gemahlen)
- 500 g Äpfel (geschnitten)
- 3 EL Zucker
- 1 Messerspitze Zimt
- 50 g Rosinen
- 100 g Mandeln (gehobelt oder gehackt, optional)

Zubereitung:

1. Semmeln in Scheiben schneiden, mit lauwarmer Getreidemilch übergießen und Zucker und Vanillezucker zugeben.
2. Die eingelegten Semmeln circa 30 Minuten ziehen lassen.
3. Sojamehl, Backpulver und gemahlene Mandeln unter die Semmelmasse mischen.
4. Äpfel klein schneiden und mit etwas Zucker, Zimt, Rosinen und nach Belieben mit gehobelten oder gehackten Mandeln abschmecken
5. Alle Zutaten mischen, in eine gut gefettete Auflaufform füllen, mit Margarineflocken belegen und bei 175 °C circa 30 Minuten backen.

Der fertige Scheiterhaufen schmeckt prima mit Apfel- oder Zwetschgenmus oder Vanillesoße.

Nachspeisen

Apfeltraum

Zutaten

- 500 g Äpfel
- 50 g Margarine
- Apfelsaft
- 100 g Mehl
- 1 EL Sojamehl
- 1 Prise Zimt
- 50 g Zucker

Zubereitung

1. Äpfel klein schneiden und in eine gefettete Auflaufform geben.
2. Apfelsaft zugeben, so dass die Äpfel zu 3/4 mit Saft bedeckt sind.
3. Aus 50 g Margarine, Mehl, Sojamehl, Zimt und Zucker Streusel formen und gleichmäßig über den Äpfeln verteilen.
4. Die Apfel-Streusel-Masse bei 180 °C circa 30 Minuten backen.

Der Apfeltraum schmeckt prima mit Vanille-Eis oder Erdbeersoße.

Erdbeer-Tiramisu

Zutaten

- 1 *Schoko-Biskuit* nach Grundrezept
- 500 g Erdbeeren
- 125 Margarine
- 400 g Seidentofu
- 3 EL Zucker
- 1 Vanillezucker
- 30 ml Schoko-Sojamilch
- Kakao oder Schokoraspel (optional)

Zubereitung:

1. Erdbeeren kleinschneiden, die Hälfte pürieren und mit den Fruchtstückchen mischen.
2. Margarine bei geringer Hitze zum Schmelzen bringen.
3. Seidentofu, Zucker, Vanillezucker und Schoko-Sojamilch im Mixer pürieren, Margarine einlaufen lassen.
4. Eine Auflaufform mit Biskuit auslegen, nach Belieben mit etwas Schoko-Sojamilch oder Getreide-Kaffee tränken, Erdbeeren darauf verteilen, mit der Creme überstreichen und mit Kakao oder Schokoraspel verzieren.

Rhabarber-Erdbeer-Kaltschale

Zutaten:

- 1 l Wasser
- 150 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 500 g Rhabarber
- 250 g Erdbeeren
- 1 TL Speisestärke
- 0,5 Tasse Getreidemilch oder Kirschsaft

Zubereitung:

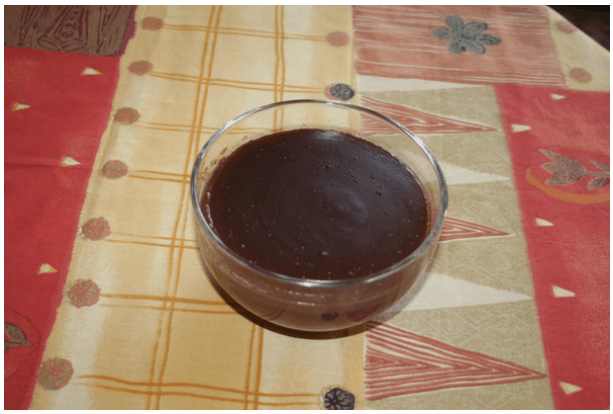
1. Rhabarber und Erdbeeren in Scheiben schneiden.
2. Wasser mit Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen.
3. Speisestärke und Getreidemilch oder Fruchtsaft in einer Tasse anrühren, mit den Früchten ins heiße Wasser geben kurz aufkochen lassen.

Die Rhabarber-Erdbeer-Kaltschale schmeckt prima gekühlt mit Soja-Sahne oder Vanilleeis.

Schoko-Pudding

Zutaten:

- 3 EL Speisestärke
- 0,5 l Getreide- oder Sojamilch
- 0,5 TL Margarine
- 1,5 EL Kakao
- 2 EL Zucker
- 1 Vanillezucker
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Speisestärke, Kakao, Zucker und Vanillezucker mischen und mit etwas Getreide- oder Sojamilch anrühren.
2. Die übrige Getreide- bzw. Sojamilch mit etwas Margarine und einer Prise Salz aufkochen, die angerührte Stärke-Mischung hinein gießen und unter Rühren circa eine Minute kochen lassen.

Tofu-Vanille-Creme

Zutaten:

- 400 g Seidentofu
- 3 EL Zucker
- 1 TL Vanille
- 2 Vanillezucker
- 30 ml Getreide- oder Sojamilch

Zubereitung:

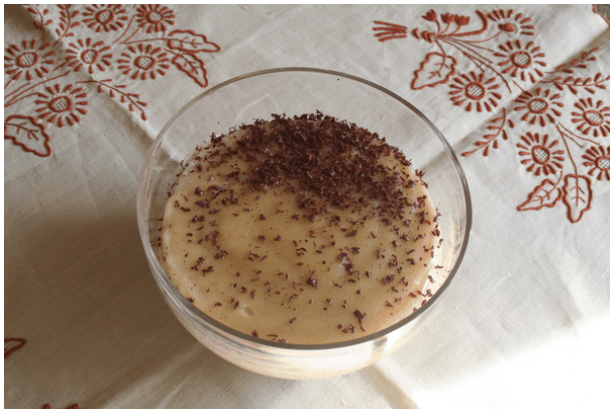
1. Alle Zutaten in einem Mixer zu einer geschmeidigen Masse pürieren.

Die Tofu-Vanille-Creme schmeckt prima mit *Schoko-Pudding*. Gekühlt ist die Creme bis zu einer Woche lang haltbar; sie kann auch nach Belieben eingefroren werden.

Vanille-Pudding

Zutaten:

- 0,5 Liter Vanille-Sojamilch
- 4 EL Speisestärke
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Prise Kurkuma (optional)



Zubereitung:

1. Speisestärke mit Vanillezucker und etwas Sojamilch anrühren.
2. Die restliche Sojamilch in einem Topf mit etwas Margarine und einer Prise Salz zum Kochen bringen.
3. Die angerührte Speisestärke eingießen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Dann den Top von der heißen Herdplatte nehmen und weiter rühren, bis der Pudding leicht erkaltet und etwas fester wird.

Der fertige Vanille-Pudding kann nach Belieben in eine (mit etwas kaltem Wasser ausgespülte) Form gegossen und nach Belieben mit Schokobröckchen oder Früchten dekoriert werden.

Gebäck

Brot- und Brötchen

Grundrezept Brötchen

Zutaten:

- 450 g Mehl (405 oder 550)
- 50 g Dinkelmehl
- 40 g Hefe
- 100 g weiche Margarine
- 0,2 Liter Soja- oder Getreidemilch
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zucker

Zubereitung:

1. Mehl in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde machen, Hefe hinein bröckeln, Zucker darüber streuen, etwas lauwarme Getreide- oder Sojamilch zugeben und zum Vorteig zusammen rühren.
2. Den Teig zugedeckt circa 15 Minuten gehen lassen.
3. Die restlichen Zutaten untermengen und alles solange kneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr am Schüsselrand klebt.
4. Brötchen formen und auf gefettetem Blech circa 15 Minuten gehen lassen. Anschließend bei 180 °C etwa 25-30 Minuten backen.

Variante: Sesambrötchen

Die Brötchen vor dem Backen mit lauwarmer Soja- oder Getreidemilch bestreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken.

Fladenbrot mit Tomaten und Kräutern

Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 20 g Hefe (frisch)
- 125 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 TL Kräutermischung (getrocknet)
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Fladenbrot nach dem Brötchen-Grundrezept zubereiten und auf ein gefettetes Blech legen.
2. Auf der Oberseite kleine Mulden eindrücken und den Fladen mit etwas Olivenöl bestreichen.
3. Halbierte Mini-Tomaten in die Mulden legen. Alles mit Kräutern bestreuen und gemahlenen Pfeffer darüber verteilen.
4. Das Fladenbrot bei 180 °C circa 25-30 Minuten backen.

Sesamfladen

Zutaten:

- 400 g Mehl (550)
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Zucker
- 40 g Hefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 50 g weiche Margarine

Zubereitung:

1. Einen glatten Hefeteig herstellen, circa 45 Minuten gehen lassen (bis zur doppelten Größe).
2. Teig nochmals durchkneten, etwa 1 cm dick ausrollen, auf ein gefettetes oder mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech legen.
3. Mit lauwarmem Wasser bestreichen, mit Sesamkörnern bestreuen, gut andrücken und bei 180 °C circa 15 Minuten backen.

Hefegebäck

Grundrezept Hefeteig

Zutaten:

- 500 g Mehl,
- 2 EL Sojamehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Zucker
- 0,2 l Getreidemilch
- 3 EL Zucker
- 1 Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 100-120 g Margarine

Zubereitung:

1. Mehl mit Sojamehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, zerbröckelte Hefe, 1 EL Zucker, etwas lauwarme Soja- oder Getreidemilch mit etwas Mehl zum Vorteig anrühren.
2. Vorteig abgedeckt circa 15 Minuten gehen lassen.
3. Die übrigen Zutaten zugeben und alles verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt, zugedeckt an einem warmen Ort bis zum doppelten Volumen gehen lassen (30-60 Minuten).

Apfelnudeln

Zutaten:

- *Hefeteig nach Grundrezept*
- 600 g fein geschnittene Äpfel
- 100 g Rosinen
- 1 EL Zucker
- 1/2 TL Zimt
- circa 50 g Margarine

Zubereitung:

1. Hefeteig nach Grundrezept zubereiten.
2. Zu einer Rolle formen, 10 bis 12 gleichgroße Teile abschneiden und auseinander ziehen.
3. Etwa 700 g fein geschnittene Äpfel und Rosinen darauf verteilen und mit Zucker und Zimt bestreuen.
4. Nudeln formen und mit der Verschluss-Seite nach unten in eine sehr gut gefettete Backform geben, dabei die Seitenteile der Nudeln zusätzlich fetten, dass sie nicht zusammenbacken.
5. Nudeln nochmals kurz gehen lassen und 30 Minuten backen.

Hefezopf

Zutaten:

- *Hefeteig nach Grundrezept*
- 100-150 g Rosinen oder 100 g gehobelte Mandeln und etwas feingeschnittenes Zitronat

Zubereitung:

1. Vom fertigen Hefeteig 3 gleichgroße Rollen (circa 40 cm lang) zu einem Zopf flechten.
2. Teigzopf auf ein gefettetes Blech legen, mit flüssiger Margarine bestreichen und bei 180 °C circa 30 Minuten backen.
3. Den Hefezopf nochmals mit Margarine bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

Küchle

Zutaten:

- *Hefeteig nach Grundrezept*
- Salz oder Zucker (optional)

Zubereitung:

1. Einen weichen Hefeteig nach Grundrezept zubereiten.
2. Teig in circa 15 Portionen aufteilen, Kugeln formen und nochmals kurz gehen lassen.
3. Kugeln flach auseinander ziehen und in heißem Öl schwimmend goldgelb backen.

Die fertigen Küchle nach Belieben zuckern oder salzen (beispielsweise als Beilage zu Suppen).

Rosinensemmeln

Zutaten:

- *Hefeteig nach Grundrezept*
- 100 bis 150 g Rosinen
- 100 g gehobelte Mandeln

Zubereitung:

1. Teig nach dem *Hefezopf-Rezept* zubereiten.
2. Rosinen einkneten.
3. Den fertigen Teig in circa 12 gleichgroße Stücke teilen, Wecken formen, mit flüssiger Margarine bestreichen und bei 180 °C circa 30 Minuten backen.

Zwetschgendatschi

Zutaten:

- *Hefeteig nach Grundrezept*
- 1,5 kg Zwetschgen

Zubereitung:

1. Hefeteig nach Grundrezept zubereiten.
2. Teig auswellen und ein gefettetes Blech damit auslegen.
3. circa 1,5 kg Zwetschgen entsteinen, oben einschneiden und schuppenförmig auf den Teig legen.
4. Bei 180 °C etwa 30 Minuten backen.

Rührkuchen

Gewürzkuchen

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 1 Packung Backpulver
- 2 EL Sojamehl
- 1 TL Ingwer (gemahlen)
- 1 TL Zimt (gemahlen)
- 1 EL Kakao
- 150 g Margarine
- 120 g Zucker
- 3 EL Keimöl
- 3 EL Soja-Cuisine
- max. 100 ml Wasser

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver und Sojamehl mischen, Ingwer und Zimt sowie Kakao zugeben.
2. Margarine in einem Topf zum Schmelzen bringen, Zucker darin auflösen und mit Öl und Soja-Cuisine unter das Mehl mischen.
3. Wasser in einem Wasserkocher erhitzen und unterrühren.
4. Den Rührteig bei 180 °C etwa 40 Minuten lang backen.
5. Den Kuchen noch heiß mit Puderzucker-Guss überziehen; dazu 3 EL Puderzucker mit 1/2 EL Zitronensaft und etwas heißem Wasser verrühren und mit einem Kuvertüre-Pinsel auf den Kuchen streichen.

Der Kuchen sollte anschließend möglichst ein Tag ruhen.

Marmorkuchen

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 2 EL Sojamehl
- 1 Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g Margarine
- 3 EL Keimöl
- 150 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 2 EL Wasser
- 1 EL Essig
- 0,1 l Soja-Cuisine
- 2 EL Kakao

Zubereitung:

1. Mehl, Sojamehl, Backpulver und eine Prise Salz mischen.
2. Margarine und Öl leicht erhitzen, Zucker und Vanillezucker darin auflösen und gemeinsam mit Wasser, Essig und Soja-Cuisine unter die Mehlmischung rühren.
3. Gut die Hälfte des Teiges in eine gefettete Kastenform streichen.
4. Dem restlichen Teig Kakao und 1 EL Zucker untermischen, auf den hellen Teig streichen und mit einer Gabel den hellen Teig über den dunklen ziehen.
5. Den Kuchen bei 180 °C etwa 40 Minuten backen.

Den Marmorkuchen kann man nach Belieben mit einem Schoko-Guss überziehen.

Rübli-Kuchen

Zutaten:

- 400 g Karotten
- 1 Zitrone
- 200 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 200 ml Backöl
- 1 Tl Zimt,
- 400 g Mehl
- 1 Packung Backpulver

Zubereitung:

1. Karotten raspeln und mit Saft und Schale einer Zitrone, Zucker, Vanillezucker, Backöl, Zimt, Mehl und Backpulver vermischen.
2. Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180 °C circa 40 Minuten backen.

Der Rübli-Kuchen schmeckt auch prima, wenn man ihn erkaltet mit etwas Puderzucker bestäubt.

Schokokuchen

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 200 g Zucker
- 1 Packung Backpulver
- 1 Vanillezucker
- 4 EL Kakao
- 5 EL Öl
- 350 ml Wasser
- etwas Lebkuchengewürz (optional)

Zubereitung:

1. Trockene Zutaten mischen.
2. Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Teig in gefetteter Form bei 180 °C etwa 45 Minuten backen.

Muffins

Zwei allgemeine Tips:

- Trockene und feuchte Muffin-Zutaten stets getrennt mischen und dann zügig miteinander verrühren (rührt man den Teig zu lange, gehen die Muffins nicht so schön auf).
- Um ein Anhaften der Muffins an der Form zu verhindern, sollte die Muffinform mit Margarine gefettet und mit etwas Semmelbröseln ausgestreut werden.
- Nach dem Backen sollten die Muffins noch eine Weile lang in der Muffinform auskühlen, bevor sie herausgenommen werden. Hierdurch sinkt das Risiko, dass sie haften bleiben und zerbrechen.

Apfel-Marzipan-Muffins

Zutaten:

- 1 Apfel
- 150 g Mehl
- 1 EL Sojamehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 50 g Nüsse (gemahlen)
- 120 g Margarine
- 50 ml Sojamilch
- 100 g Marzipan

Zubereitung:

1. Einen Apfel sehr klein schneiden.
2. Mehl, Sojamehl Backpulver, Zucker, Vanillezucker und gemahlene Nüsse mischen.
3. Margarine zum Schmelzen bringen und etwas abgekühlt mit Sojamilch und leicht zerbröckeltem Marzipan verrühren. Anschließend die Mehlmischung unterrühren.
4. Den Teig in eine Muffin-Form füllen und bei 175 °C circa 20 Minuten backen.

Muffins mit Obst

Zutaten:

- 150 g Mehl,
- 1 EL Sojamehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 50 ml Öl
- 100 ml Sojamilch
- 1 Apfel
- 1 Tasse Himbeeren oder Heidelbeeren
- Mandelblättchen (optional)

Zubereitung:

1. Mehl, Sojamehl, Backpulver, eine Prise Salz, Zucker und Vanillezucker mischen.
2. Einen Apfel fein schneiden und gemeinsam mit einer Tasse Himbeeren oder Heidelbeeren, Öl und Sojamilch, unter die trockenen Zutaten mischen
3. Den Teig in eine Muffin-Form füllen, nach Belieben mit Mandelblättchen bestreuen und bei 175 °C circa 20 Minuten backen.

Schoko-Muffins

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 1 EL Sojamehl
- 2 TL Backpulver
- 120 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 1 Prise Zimt (Optional)
- 3 EL Kakao
- 1 EL Essig
- 7 EL Backöl
- 1/2 Tasse Wasser oder Sojamilch

Zubereitung:

1. Alle Zutaten (die trockenen zuerst) miteinander verrühren.
2. Den Teig in eine Muffin-Form füllen und bei 175 °C circa 20 Minuten backen.

Die fertigen Muffins nach Belieben mit Schoko-Guss überziehen und mit Kokosraspel, Mandeln o.ä. überstreuen.

Variante: Mini-Muffins

Diese Variante eignet sich für eine Minimuffin-Form:

- 150 g Mehl
- 1 EL Sojamehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g Mandeln (gemahlen)
- 100 g Zucker
- 1/2 TL Vanillezucker
- 3 EL Kakao
- 1 Prise Zimt (optional)
- 3 Tropfen Bittermandelöl
- 10 EL Öl
- 1,5 EL Essig
- 0,1 Liter Wasser

Die Zubereitung erfolgt wie im obigen Rezept.

Schwarzwald-Muffins

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 EL Sojamehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 100 g Schokolade
- 120 g Margarine
- 6 EL Sojamilch
- 250 g Kirschen (Abtropfgewicht)
- 2 EL Nüsse (gemahlen, optional)

Zubereitung:

1. Mehl, Sojamehl, Backpulver, Zucker und geriebene Schokolade mischen.
2. Margarine leicht erhitzen und Sojamilch unterrühren.
3. Alle Zutaten verrühren und Teig in eine Muffin-Form füllen.
4. Gut abgetropfte, nach Belieben in gemahlenen Nüssen gewälzte Kirschen einsinken lassen.
5. Den Teig in eine Muffin-Form füllen und bei 175 °C circa 20 Minuten backen.

Obstkuchen

Grundrezept Mürbteig

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 1 EL Soja-Mehl
- 1 Prise Backpulver
- 150 g Margarine
- 120 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 2 EL Wasser
- 2 EL Soja-Cuisine

Zubereitung:

1. Mehl mit Sojamehl, Backpulver und Zucker auf einem Backbrett mischen. Dabei in der Mitte eine kleine Mulde formen.
2. In der Mulde Wasser und Soja-Cuisine mit einem Teil des Mehls zu Brei verrühren.
3. Margarine in Flocken darüber verteilen und alle Zutaten von Hand zu einem glatten Teig kneten.

Grundrezept Rührteig

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 1 EL Sojamehl
- 1 Backpulver
- 100 g Margarine
- 100 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 100 ml Soja-Cuisine
- 1 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Wasser (heiß)

Zubereitung:

1. Mehl, Sojamehl und Backpulver mischen.
2. Margarine schmelzen, Zucker und Vanillezucker darin auflösen.
3. Soja-Cuisine, Öl, eine Prise Salz und heißes Wasser zu der Mehlmischung geben und alles rasch zu einem glatten Teig verrühren.

Grundrezept Streusel

Zutaten:

- 100 g Mehl (405er oder 550er)
- 60 g Zucker
- 1 Vanillezucker oder 1/2 TL Zimt
- 75 g Margarine

Zubereitung:

1. Mehl in einer Schüssel mit Zucker und Vanillezucker oder Zimt mischen.
2. Margarine in Flocken darauf verteilen und mit dem Handrührer, zwei Gabeln oder von Hand alles behutsam krümeln, bis Streusel entstanden sind.

Variante: Nuss-Streusel

175 g gemahlene Haselnüsse, 75 g Mehl, 125 g Zucker, 1/2 TL Zimt und 1/2 TL Vanille in einer Schüssel mischen; 75 g flüssige Margarine dazu geben und alles mit zwei Gabeln zu Streusel verarbeiten.

Apfelkuchen (Florentiner Art)

Zutaten:

- 1 *Mürbteig* nach Grundrezept
- 600 g Äpfel
- 100 g Margarine
- 80 g Zucker
- 2 EL Dinkel (gemahlen)
- 3 EL Sojamilch
- 100 g Mandeln (gehobelt)

Zubereitung:

1. Einen Mürbteig zubereiten und in eine gefettete Springform geben
2. Äpfel in feine Scheiben schneiden.
3. Frische Äpfel mit etwas Zucker, Zimt und sehr wenig Wasser leicht dünsten; mürbe Äpfel mit etwas Zitronensaft überträufeln und auf dem Mürbteig verteilen..
4. Margarine, Zucker, Dinkel und Sojamilch aufkochen, gehobelte Mandeln zugeben und auf den Kuchen streichen
5. Den Kuchen bei 175 °C circa 30 Minuten und anschließend bei 160 °C etwa 10 Minuten backen.

Apfel-Streusel-Kuchen

Zutaten:

- 600 g Äpfel
- 300 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 200 g Margarine
- 1 EL Sojamehl (optional)
- 1 Tasse Zucker
- 1 Vanillezucker

Zubereitung:

1. Mehl, Speisestärke, Sojamehl, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen.
2. Margarine in Flöckchen untermischen und mit zwei Gabeln zu Streuseln verarbeiten.
3. Äpfel in dünne Scheiben schneiden.
4. Frische Äpfel mit etwas Zucker, Zimt und sehr wenig Wasser leicht dünsten; mürbe Äpfel mit etwas Zitronensaft überträufeln.
5. 3/4 der Streusel in eine gefettete Springform geben, das Obst und nach Belieben Rosinen oder/und gehackte Nüsse darauf verteilen und mit den restlichen Streuseln abdecken
6. Den Kuchen bei 180 °C circa 30 Minuten backen.

Variante:

Das Rezept eignet sich auch sehr gut für Rhabarber- oder Zwetschgenkuchen!

Kirsch-Nusskuchen

Zutaten:

- 200 g Mehl (oder 100 g Mehl und 100 g Semmelbrösel)
- 1/2 Backpulver
- 2 EL Kakao
- 100 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 100 g Nüsse (gemahlen)
- 0,2 l Sojamilch (Vanille)
- 2 El Öl
- 1 Glas Kirschen

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Nüsse, Kakao, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Salz sowie in einer Schüssel mischen; Vanille-Sojamilch und Öl unterrühren.
2. Den Teig in eine gefettete Springform füllen,
3. Kirschen gut abtropfen lassen, nach Belieben in gemahlenen Nüssen wälzen und auf dem Kuchen verteilen.
4. Den Kuchen bei 175 °C circa 40 Minuten backen.

Variante:

Kirschen in einen *Schoko-Biskuit* einsinken lassen und wie üblich backen.

Torten

Grundrezept Schoko-Biskuit

Ideal für Torten, insbesondere Schoko-Torten.

Zutaten: (Für 1 Tortenboden in der Springform oder für 2 Kastenkuchen)

- 200 g Haselnüsse (gemahlen)
- 150 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 1 Backpulver
- 3 EL Kakao
- 3 Tropfen Bittermandelöl
- 200 ml Getreidemilch
- 3 EL Backöl
- 3 EL Schoko-Sojamilch

Zubereitung:

1. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Die flüssigen Zutaten nach und nach unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Teig in eine gefettete Form füllen und bei bei 180 °C circa 30 Minuten backen.

Obsttorte

Zutaten:

- 120 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 1 EL Sojamehl
- 1 Backpulver
- 80 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 2 EL Kakao
- 100 g Margarine
- 2 EL Öl
- 1 EL Essig
- 200 g Mandeln (gehackt)
- 3 EL Soja-Sahne
- Bananen

Zubereitung:

1. Mehl, Speisestärke, Sojamehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Kakao mischen.
2. Weiche Margarine, Öl und Essig zugeben, zum Schluss 100 g Mandeln unterrühren.
3. Eine gut gefettete Springform mit den übrigen gehackten Mandeln ausstreuen, den Teig darauf verteilen und bei 180 °C circa 25 Minuten backen.
4. Die Torte mit Bananenscheiben belegen und mit Soja-Sahne überziehen.

Variante:

Anstelle mit Soja-Sahne kann die Torte auch mit einer Schokocreme gefüllt werden. Dazu 250 g Zartbitter-Schokolade zum Schmelzen bringen und mit 200 g Margarine und 1 EL Puderzucker verrühren.

Kirschtorte

Zutaten:

- 1 *Mürbteig* nach Grundrezept
- 1 Glas Sauerkirschen
- 250 ml Sojamilch
- 6 EL Speisestärke
- 4 EL Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- 3 EL Mandeln (gemahlen, optional)

Zubereitung:

1. Mürbteig nach Grundrezept zubereiten.
2. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Springform füllen.
3. Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft mit einem Messbecher auffangen.
4. Speisestärke, Zucker, Vanillezucker und nach Belieben gemahlene Mandeln in einer kleine Schüssel mit etwas Sojamilch anrühren.
5. Kirschsaft und Sojamilch (insgesamt: 600 ml) in einem Topf erhitzen, die angerührte Speisestärke einrühren. Alle Zutaten unter kontinuierlichem Umrühren kurz aufkochen lassen und zum Abkühlen vom Herd nehmen.
6. Die abgetropften Sauerkirschen auf den Teig geben und den abgekühlten Schoko-Pudding darüber verteilen.
7. Die Torte bei 180 °C circa 30 bis 40 Minuten backen und nach Belieben mit Soja-Sahne verzieren.

Schokotorte

Zutaten:

- 1 Schoko-Biskuit nach Grundrezept
- 250 g Zartbitterschokolade
- 200 g Margarine
- 1 El Puderzucker
- Kokosraspel oder gemahlene Nüsse (optional)

Zubereitung:

1. Schoko-Biskuit nach Grundrezept in einer Springform backen und auskühlen lassen.
2. Biskuit auf halber Höhe durchschneiden und nach Belieben mit etwas Getreidekaffee oder Schoko-Sojamilch tränken.
3. Zartbitterschokolade zum Schmelzen bringen und – etwas abgekühlt – mit Margarine und Puderzucker langsam vermengen.
4. Etwa zwei Drittel der Schoko-Creme zwischen die beiden Biskuit-Hälften, den Rest auf dem Deckel und über Rand der Torte verstreichen.
5. Die Torte nach Belieben mit Kokosraspeln oder Nüssen bestreuen.

Schoko-Streusel-Torte mit Obst

Zutaten:

- 350 g Mehl
- 1 EL Sojamehl
- 1 Backpulver
- 200 g Margarine
- 200 g Zucker
- 1,5 EL Kakao
- 500 g Apfel- oder Zwetschgenmus
- 1 Vanillepudding-Pulver
- 3 EL Zucker
- 0,4 l Getreide- oder Sojamilch

Zutaten:

1. aus Mehl, Sojamehl, Backpulver, Margarine, Zucker und Kakao Streusel zubereiten.
2. Aus Vanille-Pulver, Zucker und Getreidemilch einen Pudding kochen.
3. Eine Springform fetten und mit 2/3 der Streuselmasse füllen. Pudding und Apfel- oder Zwetschgenmus darauf verteilen und mit den restlichen Streuseln abdecken.
4. Den Kuchen bei 180 °C circa 45 bis 60 Minuten backen.

Variante:

Der Kuchen schmeckt auch ohne Pudding prima; dann aber nur 30 Minuten backen.

Schnitten und Kleingebäck

Apfeltaschen

Zutaten:

- 400 g Mehl
- 1/2 EL Sojamehl
- 1/2 Packung Backpulver
- 2 EL Puderzucker
- 100 g Margarine
- 3 EL Soja-Sahne
- 3 EL Backöl
- 500 g Äpfel
- 2 EL Zucker
- 1/4 TL Zimt

Zubereitung:

1. Mehl, Sojamehl und Backpulver in eine Schüssel geben; Puderzucker, Margarine, Soja-Sahne und Backöl unterrühren.
2. Äpfel fein würfeln.
3. Zucker mit etwas Margarine erhitzen; die Apfelstückchen zugeben und leicht bräunen, Zimt zufügen und alles auf einem Sieb abkühlen lassen.
4. Den Teig in circa 20 Portionen teilen, jede zu einem Bällchen formen und auf leicht bemehlter Fläche zu einem Kreis drücken oder auswellen;
5. Je 1 TL der Apfelmasse auf eine Kreishälfte setzen und die andere Hälfte darüber klappen, die Ränder fest andrücken.
6. Die Apfeltaschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 180 °C circa 15 Minuten backen.

Die Apfeltaschen schmecken – warm oder kalt – prima mit etwas Puderzucker bestäubt.

G'walete Küchle

Zutaten:

- 400 g Mehl
- 2 EL Sojamehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 125 ml Sojamilch
- 40 g Margarine
- 40 ml Backöl
- 1 TL Essig

Zubereitung:

1. Mehl, Sojamehl, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz mischen.
2. Sojamilch, Margarine, Backöl und Essig untermischen und einen glatten Teig kneten.
3. Den Teig 1/2 cm dick auswellen, Rauten oder Würfel (2,5 x 2,5) ausschneiden und in heißem Fett schwimmend ausbacken.
4. Die Küchle noch heiß in Zucker und Zimt wenden.

Die Küchle schmecken prima mit Kompott oder Apfelmus.

Kekse

Zutaten:

- 400 g Mehl
- 30 g Hefe
- 1 EL Zucker
- 0,2 l Sojamilch
- 1/2 TL Salz und
- 100 ml Öl

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte frische Hefe bröckeln.
2. Zucker in lauwarmer Sojamilch auflösen und darüber gießen.
3. Den Teig zugedeckt circa 20 Minuten stehen lassen; dann Salz und Öl zufügen.
4. Den Teig kräftig durchkneten, zugedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen.
5. Den Teig dünn ausrollen, kleine runde Plätzchen (etwa 4 cm Durchmesser) ausstechen, mit einer Gabel ein paar mal einstechen und auf zwei mit Backtrennpapier ausgekleidete Backbleche verteilen.
6. Die Kekse bei 150 °C circa 20 Minuten goldgelb backen.

Die Kekse ausgekühlt am besten in Dosen aufbewahren – so sind sie lange haltbar. Die Kekse lassen sich sowohl mit Süßem als auch wie Kräcker als Beilage zu herzhaften Gerichten kombinieren.

Mini-Krapfen

Zutaten:

- 1 kg Mehl (405er oder 550er)
- 2 Backpulver
- 3 EL Sojamehl
- 5 EL Wasser
- 300 g Zucker
- 2 Vanillezucker
- 400 g Seidentofu
- 200 g Margarine
- 1,5 l Backöl
- Himbeer-Marmelade
- Puderzucker

Zubereitung:

1. Mehl mit Backpulver auf ein großes Backbrett geben, Wasser, Zucker und Vanillezucker beigeben.
2. Seidentofu und scheibchenweise Margarine einarbeiten und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Den Teig etwa 1,5 cm dick auswellen; Kreise (ungefähr 5,5 cm Durchmesser) ausstechen.
4. Das Backöl langsam erhitzen; wenn das Öl am Stiel eines Holzkochlöffels zu "perlen" beginnt, die Teig-Kreise jeweils circa 3 Minuten je Seite goldgelb ausbacken.
5. Krapfen mit einem Schaumlöffel aus dem heißen Öl nehmen und auf Kuchengittern, Küchenkrepp o.ä. legen (Achtung, heiß-triefendes Öl!)
6. Die noch heißen Krapfen mit Himbeermarmelade füllen und mit Puderzucker bestäuben.

Die Zubereitung der Krapfen gelingt am besten im Teamwork zu zweit – die eine Person bäckt, die andere bearbeitet den Krapfenteig und füllt die fertigen Krapfen.

Nussecken

Zutaten:

- 350 g Mehl
- 1,5 EL Sojamehl
- 2 TL Backpulver
- 130 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 3 EL Wasser
- Sojacuisine (optional)
- 200 g Margarine (Teig)
- 120 g Margarine (Belag)
- 120 g Zucker
- 5 EL Aprikosenkonfitüre oder Apfelgelee
- 4 EL Wasser
- 1 Vanillezucker
- etwas Zimt
- 300 g Haselnüsse oder Mandeln (gemahlen)
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver auf dem Backrett mischen, in der Mitte Wasser und Zucker zu einem Brei rühren, darauf die Margarine in Flocken geben und alles zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig dünn ausrollen und auf ein gut gefettetes, mit Semmelbröseln ausgestreutes Backblech legen; mit Gelee bestreichen.
3. Margarine, Zucker, Vanillezucker Zimt und Wasser kurz aufkochen, die Nüsse untermischen und etwas abgekühlt auf dem Teig verteilen
4. Die Teigmasse bei 160 °C etwa 30 Minuten backen.

Die fertigen Nussecken etwas abgekühlten lassen und in Vierecke von 6x6 oder 8x8 schneiden; diese dann nochmals diagonal teilen. Die entstehenden Dreiecke an den Spitzen mit Schoko-Guss (im Wasserbad geschmolzener Zartbitter-Kuvertüre) bestreichen.

Waffeln

Zutaten:

- 100 g Margarine
- 4 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 3 EL Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 150 ml Getreide- oder Sojamilch
- 1 TL Vanille
- 4 Tropfen Bittermandelöl

Zubereitung:

1. Margarine mit Zucker, einer Prise Salz, Mehl, Speisestärke und Backpulver verrühren.
2. Getreidemilch, Vanille, Bittermandelöl untermischen.
3. Teig portionsweise in ein Waffeleisen geben und goldbraun backen.

Waffeln schmecken prima mit Kirschen, Eis oder Soja-Sahne.

Teegebäck

Gewürzschnitten

Zutaten

- 500 g Mehl
- 400 g Zucker
- 450 ml Sojamilch
- 100 g Margarine
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre (optional)
- 4 EL Kakao
- 1 Packung Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung

1. Margarine in einem kleinem Topf bei schwacher Hitze leicht verflüssigen.
2. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Sojamilch und Margarine zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Den Teig auf ein gut gefettetes Blech geben und gleichmäßig verstreichen. Bei 180 °C etwa 20 Minuten lang backen.
4. Die gebackene Keksmasse auskühlen lassen, mit einem Kuchenmesser in rautenförmige Schnitten schneiden und optional mit einem Schokoguss überziehen.

Haferflocken-Taler

Zutaten

- 100 g Margarine
- 100 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 100 g Haferflocken (Feinblatt)
- 3 EL Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 2 EL Sojamilch

Zubereitung

1. Zimmerwarme Margarine, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel miteinander verrühren.
2. Haferflocken, Mehl, Backpulver und Sojamilch beifügen und alle Zutaten nochmals vermengen.
3. Kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und flach drücken; dabei relativ viel Abstand lassen, da die Taler beim Backen etwas auseinander laufen können.
4. Die Taler bei 180 °C etwa 10 Minuten lang backen, bis sie eine hellbraune Farbe bekommen.

Haselnuss-Stengel

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 150 g Margarine
- 120 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 125 Haselnüsse (gemahlen)

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Margarine, Zucker und Salz verrühren.
2. Haselnüsse und Mehl untermischen und von Hand auf einem Backbrett zu einem glatten Teig kneten.
3. Teig 1/2 bis 1 cm dick ausrollen und rund 1 cm dicke, etwa 5 cm lange Stücke ausschneiden.
4. Auf gut gefettetem oder mit Backtrennpapier ausgelegten Blech bei 180 °C circa 15 Minuten backen.

Heidesand

Zutaten:

- 150 g Margarine
- 150 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 250 g Mehl

Zubereitung:

1. Margarine in einem Topf bräunen und wieder auskühlen lassen.
2. Die anderen Zutaten untermischen, dabei das Mehl erst nach und zugeben.
3. Aus dem Teig eine Rolle formen und mindestens drei Stunden kaltstellen.
4. Mit einem scharfen Messer dünne Scheiben von der Teigrolle abschneiden und diese auf einem gefetteten Backblech bei 180 °C etwa 10 bis 15 Minuten backen.

Kakaokugeln

Zutaten:

- 250 g Margarine
- 80 g Puderzucker
- 1 Vanillezucker
- 250 g Speisestärke
- 75-100 g Mehl
- 30 g Kakao

Zubereitung:

1. Margarine ggf. auf Zimmertemperatur erwärmen und schaumig rühren.
2. Zucker, Mehl, Kakao und gut die Hälfte der Speisestärke zunächst in einer Schüssel, dann auf dem Backbrett rasch verkneten, dabei nach und nach die restliche Stärke einarbeiten.
3. Kleine Kugeln formen, auf Backtrennpapier legen und circa 20 Minuten kaltstellen.
4. Bei 180 °C (vorgeheizt) 15 bis 20 Minuten backen.

Mandel-Taler

Zutaten:

- 200 g Margarine
- 125 g Puderzucker
- 1 Vanillezucker
- 1 Zitrone
- 150 g Mehl
- 150 g Speisestärke
- 150 g Mandeln (gemahlen)
- 1/2 TL Zimt, 1 Prise Kardamom, 1 Prise Nelken (optional)
- circa 100 g gehackte Mandeln (optional)

Zubereitung:

1. Margarine schaumig rühren.
2. Die Hälfte des Mehls mit allen anderen Zutaten mischen und unterrühren, nach und nach das restliche Mehl zugeben und alles durchkneten.
3. Aus dem Teig Rollen formen und drei Stunden kaltstellen.
4. Von der Rolle Scheiben abschneiden, – für Mandelröschen eine Seite in die gehackten Mandeln drücken – und auf bemehltem Blech bei 180 °C circa 15 Minuten backen. Das Blech nicht zu dicht belegen!

Nach Belieben kann man von einem Teil des Teiges “Schokoli” zubereiten: Dazu werden zusätzlich 1 EL Kakao und noch etwas Zimt rasch untergeknetet – der Teig kann aber auch marmoriert bleiben.

Nougat-Kipferl

Zutaten:

- 80 g Margarine
- 160 g Nougat
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Sojamehl
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung:

1. Auf einem Backbrett Mehl, Backpulver und die Gewürze mischen. Wasser in die Mitte geben, Margarine und Nougat in Flöckchen darauf verteilen und alles zu einem glatten Mürbteig kneten.
2. Teig nach Bedarf 30 Minuten kaltstellen.
3. Teigrollen formen, gleich große Stücke abschneiden und Kipferl formen.
4. Bei 180 °C etwa 10 bis 12 Minuten backen. Nach Belieben ausgekühlt eine Seite in dunkle Kuvertüre tauchen.

Nougat-Taler

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 100 g Haferflocken (Feinblatt)
- 100 g Nougat
- 100 g Schokoguss
- 1 EL Sojamehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 150 g Margarine
- 1 TL Vanillezucker
- 3 EL Sojacuisine

Zubereitung:

1. Haferflocken in einer Pfanne mit etwas Margarine hell rösten und anschließend in eine Schüssel füllen.
2. Alle übrigen Zutaten untermischen und zu einem glatten Teig kneten.
3. Teig ausrollen und Taler (Durchmesser circa 5 cm) ausstechen.
4. Taler bei 180 °C circa 10 Minuten backen.
5. Je zwei Kekse mit Nougat füllen, den Deckel mit Schokoguss überziehen und nach Belieben mit Kokosflocken bestreuen.

Schoko-Sesam-Plätzchen

Zutaten:

- 200 g Mehl (405 oder 550)
- 1 Packung Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 EL Kakao
- 1 Prise Salz
- 50 g gem. Haselnüsse
- 50-100 g Zartbitter-Schokolade
- 100 g Margarine
- 2 EL Backöl
- 2 EL Soja-Cuisine
- 50 g Sesam

Zubereitung:

1. Margarine, Zucker, Salz, Sahne und Öl zu einem glatten Teil verrühren.
2. Mehl mit Backpulver, Kakao und gemahlenen Haselnüssen mischen und zum Teig geben.
3. Die Schokolade schmelzen und mit dem Teig verkneten. Den Teig dann eine halbe Stunde kaltstellen.
4. Sesam in einer Pfanne ohne Fett langsam rösten.
5. Aus dem gekühlten Teig etwa 50 kleine Kugeln formen, in Sesam wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen; bei 175 °C circa 12 Minuten backen.

Wintergebäck

Tipps zur Aufbewahrung von Plätzchen:

- Fettloses Gebäck wie Lebkuchen oder Printen am besten übereinander in Pappschachteln mit Backtrennpapier aufbewahren.
- Mürbgebäck wie Ausstecherle, Vanillehörnchen usw. am besten in Porzellan- oder Steingut-Gefäßen oder in Dosen an einem weder zu trockener, noch zu feuchten Ort lagern.
- Mandelkonfekt usw. am besten in Gläsern aufbewahren.

Grundrezept Ausstecherle

Zutaten:

- 125 g Margarine
- 125 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 1 Messerspitze Backpulver
- 4 EL Sojamilch
- Puderzucker (optional)

Zubereitung

1. Weiche Margarine und Zucker mit Vanille gut verrühren und mit allen übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig circa 30 Minuten kühlstellen.
3. Den Teig anschließend auf einem bemehlten Backbrett etwa 4 mm dick auswellen und mit beliebigen Formen ausstechen.
4. Auf ein mit Backtrennpapier ausgelegten Blech legen und bei 180 °C etwa 10 bis 15 Minuten backen.

Die fertigen Ausstecherle nach Belieben mit Puderzucker überstäuben.

Apfelbrot

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Packung Backpulver
- 600 g grob geraspelte Äpfel
- 250 g geschnittene Feigen
- 125 g Haselnüsse oder Mandeln (gehackt)
- 250 g Rosinen
- 250 g Zucker
- 1 EL Kakao
- 2 EL Rum oder Sahne
- 2 TL Zimt
- 1/2 TL Nelken (gemahlen)
- 1/2 TL Piment oder Lebkuchengewürz

Zubereitung:

1. Früchte und Gewürze mischen und ein paar Stunden oder über Nacht stehen lassen;
2. Mehl mit Backpulver zur Fruchtmischung geben und alle Zutaten verkneten.
3. Zwei oder drei längliche Früchtebrote daraus formen und auf Backtrennpapier bei 175 °C etwa 50-60 Minuten backen.
4. Das noch heiße Apfelbrot mit flüssiger Margarine bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

Baseler Schnitten

Zutaten:

- 200 g Zuckerrübensirup
- 100 g Zucker
- 100 g Zitronat
- 100 g Orangeat
- 100 g Rosinen
- 170 ml Schoko-Sojamilch
- 200 g gehackte Mandeln
- 300 g Mehl
- 1 EL Sojamehl
- 1 Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Lebkuchengewürz (oder je 1 Msp. Nelken und Piment)
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre (oder 3 EL Puderzucker und 1 EL Zitronensaft)

Zubereitung:

1. Zuckerrübensirup und Zucker mit 2 EL Schoko-Sojamilch in einer großen Schüssel verrühren.
2. Zitronat und Orangeat sowie die Rosinen fein hacken, mit der übrigen Schoko-Sojamilch übergießen und zugedeckt circa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Mischung zusammen mit den Mandeln unter die Zuckermischung rühren.
3. Mehl und Backpulver mit den Gewürzen vermischen und mit den übrigen Zutaten zu einem Teig kneten, 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
4. Ein Backblech fetten; den Teig mit einem angefeuchteten Nudelholz oder Schaber gleichmäßig darauf verteilen und bei 175 °C etwa 20 Minuten backen.
5. Zartbitter-Kuvertüre in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen oder für einen Zuckerguss Puderzucker und Zitronensaft verrühren und das noch warme Gebäck damit bestreichen.
6. Die Plätzchen in Streifen (z.B. $6 \times 2\,\mathrm{cm}^2$), Quadrate oder Rauten schneiden.

Lebkuchen-Häppchen

Zutaten:

- 250 g Dinkelmehl
- 1/2 Backpulver
- 200 g Zucker
- 3 EL Kakao
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 200-220 ml Sojamilch
- 80 g Margarine
- Zartbitter-Kuvertüre (optional)

Zubereitung:

1. Trockene Zutaten mischen.
2. Margarine ggf. leicht erwärmen und zusammen mit der Sojamilch unter die trockenen Zutaten rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Teig auf ein gut gefettetes Backblech streichen und bei 180 °C etwa 25-30 Minuten backen.
4. Die Plätzchen noch heiß auf dem Blech in Quadrate (z.B. $3 \times 3\,\mathrm{cm}^2$) schneiden.
5. Nach Belieben die Schoko-Kuvertüre in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen und das Gebäck damit bepinseln. Nach Belieben mit gemahlenen Nüssen o.ä. bestreuen.

Schoko-Printen

Zutaten:

- 200 g Mandeln (gemahlen)
- 120 g Zucker
- 1,5 EL Kakao
- 4 EL Wasser und
- 2 EL Öl
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 1 Messerspitze Backpulver
- 3 Tropfen Bittermandelöl

Zubereitung:

1. Die trockenen Zutaten mischen.
2. Wasser und Öl zugeben und alle Zutaten zu einem lockeren Teig kneten.
3. Auf einer mit Zucker bestreuten Arbeitsfläche knapp 5 mm dick auswellen, circa 3x6 cm große Rechtecke ausschneiden und vorsichtig auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Printen bei 180 °C circa 12 Minuten backen und noch warm mit Schoko-Kuvertüre bestreichen.

Spekulatius

Zutaten:

- 1 Portion *Ausstecherle* nach Grundrezept
- 70 g Nüsse (gemahlen)
- 1 TL Lebkuchengewürz

Zubereitung

1. Teig nach Grundrezept zubereiten und auswellen. Dabei die Gewürze unter das Mehl mischen.
2. Teig etwa 3 mm stark ausrollen, falls vorhanden, Spekulatiusformen leicht bemehlen und fest auf den Teig drücken. Die Formen anschließend mit einem Kuchenmesser ausschneiden und bei 180 °C etwa 15 Minuten backen.

Spitzbuben

Zutaten:

- 1 Portion *Ausstecherle* nach Grundrezept
- 1 EL Nüsse (gemahlen)
- 50 ml Johannisbeer-Gelee

Zubereitung

1. Teig nach Grundrezept zubereiten und auswellen.
2. Runde Plätzchen mit etwa 4 cm Durchmesser ausstechen, die Hälfte davon mit "Augen" (kleinen Löchern) versehen und bei 180 °C etwa 10-15 Minuten backen.
3. Nach dem Auskühlen die Deckplättchen mit Puderzucker bestäuben. Auf je ein "normales" Plätzchen etwas Gelee streichen, das Deckplatzchen mittig darauf platzieren.

Variante:

Die Plätzchen ohne Augen ausstechen und nach dem Backen noch warm je zwei Plätzchen (mit der Unterseite nach innen) mit Gelee zusammensetzen und in einem Zucker-Vanille-Gemisch (2 EL Zucker, 1 TL Vanillezucker) wenden.

Stollen mit Marzipan

Zutaten: (Für 2 Stollen)

- 300 g Rosinen
- 75 g Zitronat
- 75 g Orangeat
- 400 g Dinkelmehl (630)
- 400 g Weizenmehl (405 oder 550)
- 2 EL Sojamehl
- 2 Würfel Hefe
- 2 EL Zucker
- 0,3 l Getreidemilch
- 400 g Margarine
- 150 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Salz
- 200 g Marzipan
- 150 g gehackte Mandeln
- 4 Tropfen Bittermandel-Öl
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

1. Zitronat und Orangat gegebenenfalls kleinschneiden und mit den Rosinen mischen.
2. Dinkelmehl, Weizenmehl und Sojamehl in einer Schüssel mischen. Eine Mulde formen, darin Hefe, 2 EL Zucker und etwas Getreidemilch zu einem Vorteig anrühren und 15-20 Minuten gehen lassen.
3. Die restliche Getreidemilch, weiche Margarine, 150 g Zucker, Vanillezucker und Salz beigeben, anschließend Marzipan in kleinen Würfeln zufügen und alles kräftig kneten.
4. Circa 30 Minuten gehen lassen, dann das Rosinen/Zitronat-Gemisch und gehackte Mandeln unterkneten, zum Schluss noch mit Bittermandelöl und etwas Zimt verfeinern und an einem warmen Ort ein bis zwei Stunden gehen lassen.
5. Rechtecke ausrollen und mit Margarine bestreichen, zu Stollen formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.
6. Die Stollen mit einem Streifen Alufolie umwickeln und auf Backtrennpapier bei bei 180 °C 10 Minuten, bei 175 °C etwa 20 Minuten und bei 160 °C circa 30 Minuten fertig backen.
7. Falls die Stollen zu schnell bräunen, eventuell mit Alufolie abdecken und gleich nach dem Backen mit flüssiger Margarine bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Am besten 3 Wochen im Tontopf oder in Alufolie gewickelt lagern.

Stollen mit Seidentofu

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 2 EL Sojamehl
- 1 Würfel Hefe
- 4 EL Zucker
- 1 Vanillezucker
- 100 ml Getreidemilch
- 150 g Margarine
- 200 g Seidentofu
- 1 Prise Salz
- 80 Mandeln (gemahlen)
- 120 g Rosinen
- 50 g Zitronat (fein gehackt)
- 100 g Mandeln (gehackt)
- 1/2 TL Zimt
- 3 Tropfen Bittermandelöl

Zubereitung:

1. Mehl und Sojamehl in einer Schüssel mischen. In einer Mulde mit zerbröckelter Hefe, 1 EL Zucker und etwas Getreidemilch einen Vorteig anrühren und etwa 15 Minuten gehen lassen.
2. Die restliche Sojamilch, 120 g weiche Margarine, Seidentofu, 3 EL Zucker, Vanillezucker, Salz und gemahlene Mandeln zugeben und einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig anschließend etwa 30 Minuten gehen lassen.
3. Rosinen und Zitronat, gehackte Mandeln, Zimt und Bittermandelöl unterkneten. Den Teig anschließend nochmals 45 Minuten gehen lassen.
4. Teig zu einem Rechteck ausrollen, mit flüssiger Margarine bestreichen, zu einem Stollen formen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech geben, mit Alustreifen umwickeln und bei 180 °C circa 50 Minuten backen. Falls der Stollen zu stark bräunt, mit Alufolie abdecken.
5. Den Stollen noch warm mit der restlichen Margarine bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

Pralinen

Aprikosen-Marzipan-Stangen

Zutaten:

- 200 g Marzipanrohmasse
- 50 g Puderzucker
- 1 TL Aprikosensirup
- 100 g kandierte Aprikosen
- 50 g Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung:

1. Marzipan mit Puderzucker und Aprikosensirup verkneten.
2. Kandierte Aprikosen fein würfeln, unterkneten.
3. Eine dünne Rolle formen, von dieser circa 3 cm lange Stücke abschneiden.
4. Kuvertüre in einer Schüssel mit Hilfe eines Wasserbades zum Schmelzen bringen.
5. Die Enden der Marzipan-Stangen in die flüssige Kuvertüre tauchen und trocknen lassen.

Gebrannte Mandeln

Zutaten:

- 200 g Mandeln
- 100 g Zucker
- 50 ml Wasser
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise Vanille

Zubereitung:

1. Mandeln, Zucker und Wasser in einen großen Kochtopf geben und auf einer großen Herdplatte bei mittlerer Hitze erwärmen. Dabei den Zimt und die Vanille untermischen.
2. Die Zucker-Mandelmasse bei gut mittlerer Hitze unter ständigem Umrühren köcheln lassen, wobei – wie bei der Herstellung von *Karamell* – eine starke Schaumbildung auftritt. Die Mandeln sind fertig, sobald das Wasser gänzlich verdampft ist (nach circa 5-10 Minuten). Der Zucker kristallisiert dabei (sehr schnell!) aus und bleibt an den gerösteten Mandeln haften.
3. Die fertigen Mandeln von der heißen Herdplatte nehmen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.

Das obige Rezept eignet sich auch hervorragend für Kindergeburtstage und lange Winterabende.

Karamell

Zutaten:

- 400 g Zucker
- 100 ml Sirup
- 60 ml Wasser
- 60 ml Soja-Cuisine
- 60 g Margarine
- 1 Prise Vanille

Zubereitung:

1. Zucker und Margarine in einen großen Kochtopf geben und auf einer großen Herdplatte bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. Die restlichen Zutaten zugeben, sobald die Margarine zu schmelzen beginnt.
3. Die Zuckermasse bei gut mittlerer Hitze circa eine halbe Stunde lang unter ständigem Umrühren köcheln lassen, wobei eine starke Schaumbildung auftritt. Die Karamellisierung ist fertig, sobald die Masse nur noch zähflüßig vom Kochlöffel läuft und eine leicht bräunliche Färbung annimmt.
4. Das flüssige Karamell in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen.

Mit einem Messer kann das noch warme Karamell in Streifen geschnitten werden; diese lassen sich beispielsweise zu kleinen Röllchen aufrollen. Hierbei ist jedoch Eile angesagt, da auf Zimmertemperatur erkaltetes Karamell schnell hart und spröde wird.

Das obige Rezept eignet sich auch hervorragend für Kindergeburtstage und lange Winterabende.

Variante: Karamell-Toffee

Hierzu werden statt der obigen Zutaten 200 g Zucker, 200 g Soja-Sahne, 1 EL Sirup, und eine Prise Vanille verwendet. Das Karamell wird dabei "cremiger", wenn man es zum richtigen Zeitpunkt abgießt. Die Zubereitung ist allerdings etwas kniffliger, da das Karamell bei zu frühem Abgießen nicht fest wird, und bei höherer Hitze schneller am Topfboden anbrennt. Auf Kindergeburtstagen also lieber die erste Variante verwenden!

Marzipan-Schoko-Kugeln

Zutaten:

- 100 g Rosinen
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 200 g Marzipan
- 2 EL Puderzucker
- 100 g Kokosraspel

Zubereitung:

1. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und wieder leicht abkühlen lassen.
2. Marzipan mit Puderzucker und Rosinen verkneten, anschließend flüssige Schokolade zugeben und alles zu einer homogenen Masse vermengen.
3. Aus der Masse kleine Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

Die fertigen Kugeln sollten möglichst kühl aufbewahrt werden.

Nougat-Datteln

Zutaten (Menge nach belieben)

- Datteln
- Nougat oder Marzipan
- Walnuss-Hälften

Zubereitung

1. Entsteinte Datteln mit etwas Nougat (oder Marzipan) füllen und leicht andrücken.
2. Mit einer Walnuss-Hälfte dekorieren.

Nougat-Walnuss-Pralinen

Zutaten

- 1 TL Puderzucker
- 200 g Nougat
- 80 g gehackte Walnüsse
- 150 g Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung

1. Hände mit Puderzucker bestäuben und aus dem Nougat etwa 20 Kugeln formen.
2. Die Kugeln in den gehackten Walnüssen wenden, diese dabei andrücken.
3. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen.
4. Die Kugeln mithilfe einer Gabel in die flüssige Schokolade eintauchen.
5. Die abgetropften Pralinen auf Backpapier setzen und trocknen.

Tip: Die Pralinen kühl lagern, sie halten so etwa zwei Wochen.

Schneebällchen

Zutaten: (für circa 70 Stück)

- 300 g weiße Reismilchschokolade
- 100 g Margarine
- 100 g Puderzucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Kokosflocken
- 4 EL Orangensaft
- circa 70 geschälte Mandeln

Zubereitung:

1. Schokolade langsam im Wasserbad erhitzen, bis sie flüssig ist.
2. Margarine, Puderzucker und Vanillezucker schaumig schlagen.
3. 160 g Kokosflocken, Orangensaft und die Schokolade zugeben und verkneten.
4. Je 1 geschälte Mandel mit der Kokosmasse umhüllen und zu mundgerechte Kugeln formen.
5. Die Kugeln anschließend in den restlichen Kokosflocken wälzen und trocknen lassen.

Schoko-Cornflakes

Zutaten:

- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 100 g Cornflakes

Zubereitung:

1. Kuvertüre in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
2. Cornflakes etwas zerkleinern und untermischen.
3. Kleine Portionen auf ein Backpapier setzen und gut trocknen lassen.

Variante:

Anstelle Cornflakes können auch gehackte Walnüsse oder Mandeln verwendet werden.

Eingemachtes

Grundrezept Marmelade und Konfitüre

Zutaten:

- 1 kg Früchte
- 1 kg Gelierzucker
- 3 EL Zitronensaft oder 1 Zitrone (optional, nur bei süßen Früchten)

Zubereitung:

1. Früchte je nach Sorte entsteinen, entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Fruchtstücke kurz pürieren, so dass gegebenenfalls auch noch kleine Fruchtstückchen in der pürierten Masse enthalten sind (Konfitüre).
3. Gelierzucker und gegebenenfalls Zitronensaft unterrühren, Gesamtmasse mindestens drei Stunden ziehen lassen; bei hartschaligen Früchten, beispielsweise Kirschen, über Nacht stehen lassen.
4. Vor dem Einkochen Marmeladengläser mit heißem Wasser füllen und auf einem dicken Handtuch abstellen.
5. Marmeladen-Masse unter Rühren zum Kochen bringen, circa 4 Minuten sprudelnd weiter kochen lassen.
6. Marmelade in die vorgewärmten Gläser füllen und sofort verschließen. Abgefüllte Gläser mit einem weiteren Handtuch abdecken, damit sie langsam abkühlen.

Apfelmus

Zutaten:

- 1 kg Äpfel
- 100 g Zucker
- Zimt (optional)

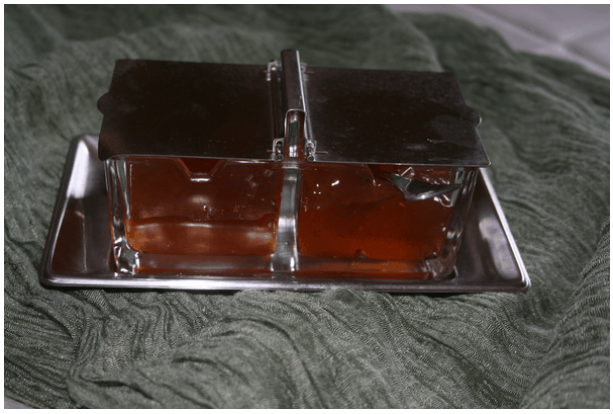
Zubereitung:

1. Äpfel vierteln und entkernen.
2. Äpfel in einem hohen Topf mit 50-70 ml Wasser, Zucker und nach Belieben etwas Zimt kurz kochen und mit einem Stabmixer pürieren.
3. Das heiße Apfelmus mit Hilfe eines Einfüll-Trichters fast randvoll in vorbereitete Schraubgläser füllen und diese sofort verschließen.

Apfel-Gelee

Zutaten:

- 1 l Apfelsaft
- 1 kg Gelierzucker
- Etwas Ingwer (optional)



Zubereitung:

1. Apfelsaft mit Gelierzucker zum Kochen bringen und 4 Minuten lang kochen lassen.
2. Das heiße Gelee mit Hilfe eines Einfüll-Trichters fast randvoll in vorbereitete Schraubgläser füllen und diese sofort verschließen.

Variante:

Presst man unreife Äpfel selbst, so kann man je ein Liter dieses Safts mit einem Kilogramm normalem Zucker bis zur Gelierprobe kochen; hierzu einen Tropfen des Gelees auf einen Teller geben und prüfen, ob dieser verläuft oder seine Form weitgehend beibehält.

Apfelmarmelade

Zutaten:

- 1,5 kg Äpfel
- 1,5 kg Zucker

Zubereitung:

1. Äpfel schälen und fein schneiden.
2. Zucker in einem hohen Topf auf kleiner Flamme circa 15 Minuten rühren, bis er klumpig und braun wird.
3. Äpfel zugeben und circa 10-15 Minuten lang einkochen, bis der Zucker wieder zergangen ist.
4. Die heiße Apfelmarmelade mit Hilfe eines Einfüll-Trichters in Schraubgläser füllen und diese sofort verschließen.

Apfel-Johannisbeer-Marmelade

Zutaten:

- 500 g Apfelmus
- 500 g Johannisbeeren
- 150 ml Apfelsaft
- 1 kg Gelierzucker
- 2 EL Vanillezucker

Zubereitung:

1. Johannisbeeren entstielen.
2. Johannisbeeren mit Apfelmus vermengen, Weißwein und Gelierzucker und Vanillezucker und einrühren, über Nacht stehen lassen.
3. Die Johannisbeer-Apfelmus-Masse unter Rühren zum Kochen bringen und circa 3 Minuten kochen lassen.
4. Die heiße Marmelade mit Hilfe eines Einfüll-Trichters in Schraubgläser füllen und diese sofort verschließen.

Erdbeermarmelade

Zutaten:

- 1 kg Erdbeeren
- 1 kg Gelierzucker
- 1 Zitrone
- Rhabarber, Himbeeren (optional)
- Ingwer (optional)

Zubereitung:

1. Erdbeeren in Scheiben schneiden, in einem hohen Topf mit dem Saft einer Zitrone und der gleichen Menge Gelierzucker verrühren und wie üblich einkochen, dabei mit einem Stabmixer pürieren.
2. Nach Belieben etwas Rhabarber oder ein paar Himbeeren zugeben oder etwas frischen, sehr fein geschnittenen Ingwer untermischen.
3. Die heiße Erdbeermarmelade mit Hilfe eines Einfüll-Trichters in Schraubgläser füllen und diese sofort verschließen.

Erdbeer-Sirup

Zutaten:

- 1 kg Erdbeeren
- 1 l Wasser
- 500 g Gelierzucker (für Erdbeerkonfitüre)
- 500 g Zucker
- 5 g Zitronensäure-Pulver

Zubereitung:

1. Erdbeeren vierteln, mit 1 l kochendem Wasser übergießen und circa 20 Minuten ziehen lassen,
2. Erdbeeren auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
3. Die Flüssigkeit mit Zucker, Gelierzucker und Zitronensäure gut verrühren.
4. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren 2 Minuten sprudelnd kochen. Eventuell abschäumen, sofort randvoll in vorbereitete Flaschen füllen und fest verschließen.

Der Erdbeer-Sirup schmeckt prima zu Vanillepudding oder Vanille-Eis. Als Getränk 2 EL Sirup mit 200 ml Wasser auffüllen.

Holderblüten-Saft

Zutaten:

- 3 l Wasser
- 300 g Zucker
- 3 Zitronen
- 6-8 Holderblüten

Zubereitung:

1. Zitronen in Scheiben schneiden und entkernen.
2. Wasser mit Zucker und Zitronen aufkochen und abkühlen lassen.
3. Holderblüten einlegen und einen Tag lang stehen lassen.
4. Alle Zutaten zum Kochen bringen, abseihen und heiß in Flaschen füllen.

Holunderblüten-Sirup

Zutaten:

- 4 Zitronen
- 7 Holunderblüten
- 1/2 l Wasser
- 1750 g Zucker
- 1/2 l Weinessig

Zubereitung:

1. Zitronen entkernen, in Scheiben schneiden und mit circa 7 Holderblüten in ein Porzellan- oder Glasgefäß geben.
2. 1/2 l Wasser zugeben und einige Tage stehen lassen.
3. Saft abgießen, mit Zucker und Weinessig verrühren. Erneut acht Tage stehen lassen, dabei täglich umrühren, damit sich der Zucker auflöst.
4. Flüssigkeit in Flaschen füllen und verschließen. Der Sirup wird mit Wasser verdünnt!

Tannenspitzle-Honig

Zutaten:

- 1/2 Kübel frische Tannen-, Fichten- oder Kiefernspitzen
- Zucker

Zubereitung:

1. Tannenspitzle 1-2 cm hoch in möglichst weite Gläser schichten, genauso viel Zucker darüber streuen.
2. Diesen Vorgang wiederholen, bis das Glas voll ist.
3. Das Glas mit einem passenden Deckel verschließen und mindestens 4 Wochen lang in die Sonne stellen.
4. Den Glasinhalt (Sirup + Tannenspitzchen) in einen Topf schütten und erwärmen, kurz aufkochen lassen.
5. Den Sirup durch ein Sieb in passende Einmach-Gläser füllen und gut verschlossen aufbewahren.

Aus den verbleibenden Tannenspitzchen lässt sich übrigens ein prima Tee kochen!

Zwetschgenmarmelade

Zutaten:

- 2 kg Zwetschgen
- 1 kg Gelierzucker
- 500 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Zwetschgen kleinschneiden oder pürieren.
2. Gelierzucker, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Muskat untermischen und mehrere Stunden ziehen lassen.
3. Die Zwetschgenmasse circa 4 Minuten lang sprudelnd kochen lassen.
4. Die heiße Zwetschgenmarmelade mit Hilfe eines Einfüll-Trichters in Schraubgläser füllen und diese sofort verschließen.

Warum vegan?

Einleitung

> "Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will!"
>
> —Albert Schweitzer

In der westlichen Welt mit ihren "eingefleischten" Gewohnheiten mag ein freiwilliger Verzicht auf tierische Produkte einigen Menschen etwas seltsam erscheinen. Dabei gibt es allerlei gesundheitliche, ökologische und soziale Gründe, die für einen solchen Wechsel sprechen. Diese reichen von einer aktiven Krankheitsvorbeugung und einer Stärkung des eigenen Immunsystems über einen konsequenten Tierschutz bis hin zu einer erheblichen Reduzierung der verbrauchten Rohstoffe bei gleicher bzw. sogar höherer Produktqualität.

Abb. 1: Vegan-Logo der Vegan Society

Meine Lebensgefährtin Jana und ich haben uns – unabhängig voneinander – im Jahr 2006 für eine vegane Lebensweise entschieden. Jana ist kurz darauf sogar selbst mit einer Ausbildung in den Gemüse-Anbau beziehungsweise die Bio-Landwirtschaft ohne Tierhaltung eingestiegen; inzwischen bauen wir im Rahmen der Solawi Augsburg selbst Gemüse an.

Mit den folgenden Abschnitten möchten wir mit einem Querschnitt über die oben genannten Themen einen kleinen Einblick geben, wie sich ein veganes Leben in der Praxis nicht nur ohne Probleme, sondern auch mit einem Gewinn an Lebensqualität umsetzen lässt.

Was bedeutet "Veganismus"?

Obwohl vegane Lebensformen – insbesondere in Indien und Asien – eine sehr lange Tradition besitzen, ist der Begriff "vegan" verhältnismäßig neu. Er wurde erstmals am 1. November 1944 vom englischen Kriegsgegner und Veganer Donald Watson in Anlehnung an den Begriff "vegetarian" (vegetarisch) verwendet, wobei die Verkürzung des Begriffs den zusätzlichen Verzicht auf Milch und Eier widerspiegeln sollte. Der 1. November ist dadurch zum Welt-Vegan-Tag geworden, der vielerorts mit Info-Ständen, Imbissen und bunten Aktionen gefeiert wird.

Vegane Produkte, die mittlerweile auch immer häufiger durch das Vegan-Logo als solche deklariert werden, sind frei von Inhaltsstoffen tierischer Herkunft. Sie enthalten somit kein Fleisch oder Fisch, keine Eier und keine tierischen Milchprodukte.[1]

Gesundheitliche Gründe

Pflanzliche Lebensmittel in all ihren Formen sind das gesündeste, von dem sich ein Mensch ernähren kann. Die Vielfalt an veganen Produkten ist überwältigend, sie reicht von Nudeln (Hartweizen), Backwaren, Kartoffelprodukten, Reis, Mais, Getreideflocken, Linsen, Bohnen, pflanzlichen Ölen und Fetten über Obst und Gemüse bis hin zu pflanzlichen Milchprodukten. Vegane Speisen reichen somit von buntem Salat bis hin zu veganem Tiramisu.

Dass eine – vorwiegend oder komplett – pflanzliche Ernährungsweise nicht nur vielseitig, lecker und vollwertig ist, sondern auch dazu beitragen kann, die Gesundheit vor einigen "Zivisisationskrankheiten" zu schützen, formulierten die beiden obersten Gesundheitsverbände Amerikas (ADA) und Kanadas (DC) folgendermaßen:

> "Es ist die Position der Amerikanischen Gesellschaft der Ernährungswissenschaftler (ADA) und des Verbandes kanadischer Ernährungswissenschaftler (DC), dass eine vernünftig geplante vegetarische Kostform gesundheitsförderlich und dem Nährstoffbedarf angemessen ist sowie einen gesundheitlichen Nutzen für Prävention und Behandlung bestimmter Erkrankungen hat."[2]

Weiter heißt es:

[1] Manche Veganer, denen speziell der tierrechtliche Aspekt besonders am Herzen liegt, achten zusätzlich darauf, kein tierisches Leder zu tragen sowie nur Artikel von Produzenten zu kaufen, die bei der Herstellung keine Tierversuche durchführen – gerade letzteres lässt sich im Einzelfall jedoch nur schwer überprüfen.

Auf vielen Produkten sind zusätzlich so genannte Allergiker-Hinweise aufgedruckt, beispielsweise wenn eine vegane Zartbitter-Schokolade "Spuren von Milchprodukten" enthalten kann. Derartige Hinweise können, wenn keine entsprechende Allergie vorliegt, guten Gewissens ignoriert werden – sie bedeuten lediglich, dass auf der gleichen Herstellungs-Apparatur auch andere Produkte hergestellt werden; diese werden durch den Erwerb des veganen Artikels jedoch nicht mitfinanziert.

[2] Siehe *[ADA2009]* (Zusammenfassung)

> "Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, früher und späterer Kindheit und Adoleszenz. Vegetarische Ernährungsformen bieten ernährungswissenschaftlich eine Reihe von Vorteilen. Hierzu zählen niedrigere Werte an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und tierischem Eiweiß sowie ein höherer Gehalt an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Magnesium, Kalium, Folat, Antioxidanzien wie die Vitamine C und E sowie Phytochemikalien."[2]

Diese Stellungnahmen sind das Ergebnis zahlreicher wissenschaftlicher Studien, deren bekannteste und mit Abstand umfangreichste unter dem Titel "China-Study" zusammengefasst wurde. Das unter dem gleichem Titel erschienene, für ein breites Publikum geschriebene Buch ist empfehlenswert für alle, die sich mit den gesundheitlichen Auswirkungen verschiedener Ernährungsweisen und den Vorteilen von vegetarischen beziehungsweise veganen Lebensformen beschäftigen möchten. Da im Rahmen der "China Study" auch Ergebnisse zahlreicher anderer Studien aufgegriffen und verglichen wurden, kann sie als Standardwerk für eine vegane Ernährungsweise angesehen werden. Einige Erkenntnisse daraus werden im Folgenden zusammenfassend aufgegriffen.

Inhaltsstoffe in pflanzlichen und tierischen Produkten

Nährwerte (allgemein)

Der Energiegehalt von pflanzlichen Nahrungsmitteln liegt durchschnittlich in der gleichen Größenordnung wie der Energiegehalt von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft – die Nährwerte pflanzlicher Nahrungsmittel weisen jedoch aufgrund ihrer größeren Anzahl auch eine größere Variabilität auf.

In Nahrungsmitteln – pflanzlichen wie tierischen Ursprungs – stellen Kohlenhydrate, Eiweiße (Proteine) und Fette die Haupt-Energieträger dar. Sie besitzen folgende Nährwerte:[3]

$$1\,\text{g Kohlenhydrate} \mathrel{\hat{=}} 17,1\,\text{kJ}$$

$$1\,\text{g Eiweiß} \mathrel{\hat{=}} 17,1\,\text{kJ}$$

$$1\,\text{g Fett} \mathrel{\hat{=}} 38,9\,\text{kJ}$$

Wie Tabelle *Nährwerte von Nahrungsmitteln* nahe legt und sich auch im Rahmen der "China-Study" gezeigt hat[4], weisen vegane und nicht-vegane Lebensweisen annähernd gleiche Nährwerte auf. Unterschiedlich sind hingegen die Anteile und der konkrete Aufbau der "Makro-Nährstoffe" (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) in den verschiedenen Lebensmitteln sowie die zusätzlich enthaltenen "Mikro-Nährstoffe" (Vitamine) und Mineralstoffe.

[3] Früher wurden Nährwerte in (Kilo-)Kalorien angegeben; 1 kcal entspricht 4,184 kJ.
[4] Siehe *[Campbell2004]* (Seite 93ff.).

Tab. 1: Nährwerte von Nahrungsmitteln (Beispiele)

Nahrungsmittel tierischer Herkunft	Nährwert in Kilojoule je 1 kg	Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft	Nährwert in Kilojoule je 1 kg
Butter	32 500	Olivenöl	38 900
		Margarine	31 300
		Haselnüsse	28 700
		Sonnenblumenkerne	25 000
		Zartbitterschokolade	21 800
Käse	8 000 bis 17 000	Sojabohnen (getrocknet)	19 800
		Zucker	17 100
		Nudeln	15 000
		Reis	15 000
		Linsen (getrocknet)	14 100
		Bohnen (weiß, getrocknet)	14 100
		Hirse	13 700
Schweinefleisch	6 000 bis 13 000	Kichererbsen (getrocknet)	13 000
Rindfleisch	6 800 bis 11 700	Kartoffeln (Pommes Frites)	11 100
		Brot (Mischbrot)	10 500
		Brot (Weizen-Vollkorn)	9 800
Geflügel	4 000 bis 9 000	Kartoffeln (Bratkartoffeln)	4 800
Hühnerei	6 700	Tofu	3 300
Fisch	1 700 bis 8 000	Maiskörner	3 100
Kuhmilch	2 000 bis 3 000	Zwiebel	1 700
		Möhren	1 200
		Sauerkraut	1 000
		Tomaten	700
		Kopfsalat	330

Kohlenhydrate

Der menschliche Energiebedarf sollte zu etwa 55 bis 75% aus Kohlenhydraten gedeckt werden.[5] Da über 99% der Kohlenhydrate, die wir zu uns nehmen, aus Obst, Gemüse und Getreide stammen[6], sollten pflanzliche Lebensmittel somit grundsätzlich bei jeder Ernährungsweise den Hauptanteil ausmachen.

> "Obst, Gemüse und ungeschältes Getreide sind die gesündesten Nahrungsmittel, die Sie konsumieren können, und sie bestehen hauptsächlich aus Kohlenhydraten."[6]

In naturbelassenem Zustand (z.B. Vollkorn-Getreide) treten Kohlenhydrate in Verbindung mit wichtigen Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralien auf. In industriell verarbeiteten Kohlenhydraten (z.B. Kekse aus Weißmehl oder stark zuckerhaltigen Limonaden) sind diese Zusatzstoffe meist nicht mehr vorhanden.[6]

Je nach Komplexität werden Kohlenhydrate beim Stoffwechsel in kurzkettige Kohlenhydrate (Zucker) umgewandelt. Während dieser Prozess bei komplexen beziehungsweise langkettigen Kohlenhydraten (Stärke) langsam und für den Körper leichter kontrollierbar erfolgt, werden kurzkettige Kohlenhydrate schnell zur einfachsten Form aufgespalten und vom Körper als Blutzucker (Glucose) aufgenommen.

Proteine

Proteine (Eiweiß-Stoffe) stellen als Makro-Moleküle die komplexeste Stoffgruppe der Nährstoffe dar. Im menschlichen Körper fungieren sie unter anderem als Enzyme und Hormone und sind an Zellstrukturen sowie am Transport von Molekülen beteiligt.

Aufgebaut sind Proteine aus hunderten bis tausenden von Aminosäuren. Da sie nur eine begrenzte Haltbarkeit besitzen, müssen sie regelmäßig vom Körper erneuert werden. Dazu werden acht "essentielle" Aminosäuren als Grundbausteine benötigt, mit denen der Körper sämtliche übrigen Aminosäuren beziehungsweise Proteine aufbauen kann. Die Qualität der verschiedenen Nahrungsmittelproteine wurde daher häufig danach bewertet, wie gut sie uns mit den notwendigen Aminosäuren versorgen, um unser körpereigenes Protein zu erneuern.

Campbell hat die Ergebnisse einiger Studien zusammengefasst, die nicht nur dieser voreiligen Annahme deutlich widersprechen, sondern auch an dem Glauben, dass man "von einer guten Sache nie genug kriegen könne".[7] Infolge dessen hat auch das United States Department of Agriculture (USDA, US-Landwirtschaftsbehörde) die ursprünglich empfohlene tägliche Proteinmenge von 125 g auf 55 g herab gesetzt.

Eine vielfältige pflanzliche Ernährungsweise deckt den menschlichen Proteinbedarf vollständig ab.[8] Sie bietet darüber hinaus, wie in der "China Study" gezeigt, handfeste ge-

[5] Siehe *[WHO2003]* (Seite 56).

[6] Siehe *[Campbell2004]* (Seite 92).

[7] Proteine wurden im Jahr 1839 von Gerardus Mulder entdeckt und galten seither als "grundlegend" (*proteios* = griech. "vorrangig"). Siehe *[Campbell2004]* (Seite 26f.) sowie Protein (Wikipedia).

[8] Siehe *[Campbell2004]* (Seite 29f.). Nicht jede Pflanze enthält alle essentiellen Aminosäuren, doch eine Kombination verschiedener Pflanzen (auch auf mehrere Mahlzeiten verteilt) deckt alle essentiellen Aminosäuren ab.

Tab. 2: Proteingehalt von Nahrungsmitteln (Beispiele)[9]

Nahrungsmittel tierischer Herkunft	Proteinanteil in Prozent der Gesamt-Kalorien	Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft	Proteinanteil in Prozent der Gesamt-Kalorien
Schinken	62%	Spinat	67%
Hühnerfleisch	46%	Erbsen	33%
Kuhmilch (entrahmt)	39%	Sojabohnen	33%
Hühnerei	33,5%	Karotten	16%
Cheeseburger	21%	Haferflocken	13%
Kuhmilch (fettarm)	28%	Mischbrot, Kartoffeln	11%
Kuhmilch	21%	Haselnüsse	8%
Hotdog	15%	Cornflakes	8%

sundheitliche Vorteile. Da die Synthese eigener Proteine aus den pflanzlichen Proteinen langsamer und stetiger vonstatten geht, ist sie für den menschlichen Organismus leichter kontrollierbar. Nötige Proteine können so stets in den richtigen Mengen hergestellt werden, überflüssige Aminosäuren werden über Stoffumwandlungen in der Leber als Energie-Lieferanten genutzt.

Ein geringer Anteil an tierischen Proteinen von unter 5% am gesamten Kalorienbedarf kann nach Campbell als gesundheitlich unbedenklich erachtet werden (interpoliertes Optimum: 0%); ab einem Anteil von ca. 10% an tierischen Einweisen jedoch nehmen gesundheitliche Risiken (insbesondere das Wachstum von Krebszellen) signifikant zu.[10] Bei pflanzlichen Eiweißen ist dies nicht der Fall: Der Anteil an pflanzlichen Proteinen an der gesamten Kalorien-Zufuhr kann ohne Bedenken ca. 10-20% betragen.[11]

Im Jugendalter oder bei gezieltem Muskelaufbau kann ohne Bedenken auch mehr Protein konsumiert werden; beispielsweise kann man beim Backen und Kochen Süßlupinen-Mehl (Eiweißmenge: 41 g je 100 g beziehungsweise 65% der Gesamt-Energiemenge) untermischen.

Fette

Über den Einfluss des Fettkonsums auf die menschliche Gesundheit wurde und wird stark diskutiert, auch weil mit einem gestiegenen Fastfood-Konsum der Fett-Anteil in der Nahrung der westlichen Industrienationen erheblich zugenommen hat; durchschnittlich machen in den USA Fette 35-40% des täglichen Energiebedarfs aus.[12]

[9] Datenquelle: http://www.proteintabelle.de/protein-eiweiss-tabelle.html

[10] Siehe *[Campbell2004]* (Seiten 29f., 45ff. sowie 51ff.). Bzgl. der Empfehlung auf einen völligen Verzicht tierischer Eiweise siehe *[Campbell2004]* (Seite 113).

[11] Siehe *[Campbell2004]* (Seiten 54 bis 56).

[12] Siehe *[Campbell2004]* (Seite 76).

[13] Siehe *[Campbell2004]* (Seite 77).

Tab. 3: Fettgehalt von Nahrungsmitteln (Beispiele)[13]

Nahrungsmittel tierischer Herkunft	Fettanteil in Prozent der Gesamt-Kalorien	Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft	Fettanteil in Prozent der Gesamt-Kalorien
Butter	100%	Margarine, Pflanzliche Öle	100%
Hühnerei	68%	Haselnüsse	90%
Doppelcheeseburger	67%	Sojabohnen	42%
Kuhmilch	64%	Haferflocken	17%
Schinken	61%	Spinat	14%
Hotdog	54%	Erbsen	5%
Kuhilch (fettarm)	35%	Mischbrot, Karotten	4%
Hühnerfleisch	26%	Cornflakes	3%
Kuhmilch (entrahmt)	5%	Ofenkartoffeln	1%

Mehrere internationale Ernährungs-Empfehlungen legen nahe, den Fettkonsum auf unter 30% des Energiebedarfs zu reduzieren.[12] Die China-Study zeigte, dass im ländlichen Raum Chinas nur 6-24% (im Durchschnitt 14, 5%) des Energiebedarfs durch Fette gedeckt werden; gleichzeitig wurden niedrigere Krankheitsraten, insbesondere bei Brustkrebs, festgestellt.[14]

Neben der durchschnittlich geringeren Fettmenge wirkt sich auch die Zusammensetzung der Fette in pflanzlichen Nahrungsmitteln auf die menschliche Gesundheit positiv aus: Sie enthalten weniger gesättigte Fettsäuren – diese sollten nur ein Drittel der gesamten Fettsäuren ausmachen[16] – und dafür einen höheren Anteil an einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Gleichzeitig sind alle wichtigen Fettsäuren in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

> Nach dem COMA-Bericht[15] von 1991 sind die zwei folgenden Fettsäuren essenziell: Linolsäure, die in den meisten Pflanzenölen enthalten ist, und die Alpha-Linolsäure, die in Soja-, Raps-, Walnuss- und Leinöl sowie in Blattgemüse und in allen Weizenprodukten vorkommt.[17]

Cholesterin

Cholesterin ist ein fettähnlicher Stoff, der u.a. an der Bildung von Zellmembranen beteiligt ist. Alle Tiere und der Mensch synthetisieren Cholesterin selbst. In Nahrungsmitteln tierischer Herkunft ist daher ebenfalls Cholesterin enthalten – im Gegensatz zu Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft.

[14] Siehe *[Campbell2004]* (Seite 78 bis 83).
[16] Siehe *[Clements2008]* (Seite 54).
[15] Siehe *[COMA1991]*, zitiert in *[Clements2008]* (Seite 55).
[17] Siehe *[Clements2008]* (Seite 55).

Während die Menge an Cholesterin, die vom Körper selbst synthetisiert wird, überlebenswichtig ist, stellt ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut den größten Risikofaktor für Herzkrankheiten dar.[18]

> "In den 35 Jahren unserer Framingham-Studie hatte niemand einen Herzinfarkt, der einen Cholesterinspiegel von unter 150 hatte."[19]
>
> —Dr. med. William Castelli, Leiter der Framingham Health Study

Während der Cholesterinspiegel durch die Aufnahme von gesättigten Fetten, tierischem Protein und Nahrungscholesterin erhöht wird, ist "Blutcholesterin mit der Aufnahme von komplexen Kohlenhydraten umgekehrt assoziiert".[20] Eine weitere Studie hat gezeigt, dass der Cholesterinspiegel bei Vegetariern im Durchschnitt um 14% niedriger ist als bei Nicht-Vegetariern; bei Veganern liegt der Cholesterinspiegel im Durchschnitt sogar um 35% unter dem von Nicht-Vegetariern.[21][22]

Eisen

Viele Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sind, wie Weizen und Mais, enthalten auch sehr viel Eisen. Es ist somit wenig überraschend, dass im Rahmen der China-Study auch eine positive Korrelation zwischen der Hämoglobinmenge im Blut (einem guten Indikator für die Eisenmenge im Körper) und dem Konsum ballaststoffreicher Lebensmittel gefunden wurde.[24]

Die Eisenaufnahme bei pflanzlichen Nahrungsmitteln wird sehr ausführlich von Brigitte Wolf in[25] diskutiert.

---

[18] Siehe *[Campbell2004]* (Seiten 75, 98ff. und 107f.). In Verbindung mit tierischen Proteinen und gesättigten Fettsäuren, den beiden Hauptursachen für einen erhöhten Cholesterinspiegel, lagert sich überflüssiges Cholesterin in Gefäßen ab. Hieraus resultieren zunächst sich langsam entwickelnde "Verkalkungen" der Blutgefäße (Plaque-Bildung, Arteriosklerose), die einen erhöhten Blutdruck erforderlich machen. Löst sich an einer Stelle ein Plaque-Pfopf von der Gefäßwand ab, so wird er entlang der Blutbahn mittransportiert, bis er an einer anderen Stelle ein dünnes Blutgefäß vollständig verschließen kann. Die Folge ist ein Gewebetod in der Umgebung des Gefäßverschlusses, der ungünstigerweise auch in Gehirnregionen (Hirnschlag) oder im Herzbereich (Herzinfarkt) stattfinden und tödlichen Ausgang haben kann.

[19] Zitiert in *[Robbins2003]* (Seite 36); siehe auch *[Campbell2004]* (Seiten 74 und 119 bis 124).

[20] Kato H., Tillotston J., Nichaman M., u.a.: Epidemiologie studies of coronary heard disease and stroke in Japanese men living in Japan, Hawaii and California. Chronic Diseases 27 (Seiten 345-364), 1974. Zitiert in *[Campbell2004]* (Seite 110).

[21] Resnicow K., Barone J., Engle A., u.a.: Diet and Serum Lipids in Vegan Vegetarians: A Model for Risk Reduction. Journal of the American Dietetic Association 914 (Seiten 47-53), 1991. Zitiert in *[Robbins2003]* (Seite 33).

[22] Der durchschnittlicher Cholesterinwert bei US-Bürgern liegt bei 210 mg/dl, bei Vegetariern in den USA bei 161 mg/dl und bei Veganern in den USA bei 133 mg/dl. Siehe John McDougall: The McDougall Program for a Healthy Heart (Seiten 66f. und 134). Dutton Verlag, New York, 1996; zitiert in *[Robbins2003]* (Seite 35).

[24] Siehe *[Campbell2004]* (Seite 85).

[25] Siehe http://archiv.veggie-planet.at/warumvegan/gesundheit/eisen.html

Vitamin D und Vitamin B12

Es gibt nur zwei Vitamine, die nicht in pflanzlichen Nahrungsmitteln zu finden sind: Vitamin D und Vitamin B12.

Vitamin D kann der menschliche Körper genügend selbst produzieren, wenn er täglich mindestens eine Stunde freies Sonnenlicht abbekommt. Wer sich viel im Freien aufhält, muss sich deshalb wegen dieses Vitamins keine Sorgen machen. Generell haben jedoch sehr viele Menschen, unabhängig von ihren Ernährungsgewohnheiten, in den Wintermonaten einen Vitamin-D-Mangel, ohne dies zu wissen. Ein solcher Mangel mag unter anderem für "Winterdepressionen" verantwortlich sein. Bei Bedarf kann eine Vitamin-Ergänzung in der kalten Jahreszeit also sinnvoll sein.

Vitamin B12 hingegen kann bei veganer Ernährung in ausreichender Menge nur durch künstlich angereicherte Lebensmittel aufgenommen werden. Dies ist nicht weiter problematisch, denn der menschliche Körper kann sich über Monate, ja sogar einige Jahre einen Vorrat anlegen. Es genügt somit, wenn nur gelegentlich eine Vitamin-B12-Tablette konsumiert wird. Empfehlenswert sind beispielsweise Vitamin-B12-Lutschtabletten, bei denen das Vitamin über die Mundschleimhäute aufgenommen wird. Eine Überdosierung kann ausgeschlossen werden, da das Vitamin wasserlöslich ist, und ein Vitamin-B12-Überschuss gegebenenfalls über den Urin ausgeschieden werden kann.

Die Bedeutung von Vitamin B12 liegt insbesondere darin, dass es ein Schlüsselfaktor bei der Umwandlung des mit der Nahrung aufgenommenen Eisens (Ferritin) in Hämoglobin ist; Hämoglobin wiederum ist essentiell für die körpereigene Produktion von roten Blutkörperchen. Bei einem Vitamin-B12-Mangel ist es also möglich, dass trotz einer hohen Eisenaufnahme beziehungsweise einem hohen Ferritin-Wert ein niedriger Hämoglobin-Wert beziehungsweise eine Blutarmut vorliegt. Eine solche ist ernst zu nehmen, da sie sich sich unter anderem in einer massiven Schwächung des Immunsystems, schlechten Nerven, Antriebslosigkeit und Müdigkeit äußert. Auf eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr sollte daher, unabhängig von der Ernährungsweise, stets geachtet werden.[26]

Der Mensch – Ein Pflanzenesser?

Die "eingefleischten Gewohnheiten" sowie umfangreiche Werbekampagnen der Tierhaltungs-Industrie suggerieren, dass tierische Nahrungsmittel für den Menschen "natürlich" seien. Neben den großen gesundheitlichen Studien von Collin Campbell, Chaldwell Esselstyn und Dean Ornish kann auch ein kurzer Blick auf einige anatomische Merkmale des Verdauungsapparats aufschlussreich sein.[27]

[26] Vitamin B12 wird von Darmbakterien produziert, es ist also beispielsweise in Milchprodukten enthalten. Mit zunehmendem Alter verliert der Mensch jedoch auch zunehmend die Fähigkeit, Vitamin B12 über die eigenen Darmwände aufnehmen zu können. Daher sollte im höheren Lebensalter, unabhängig von der Ernährungsweise, einmal jährlich der Vitamin-B12-Gehalt im Körper überprüft und/oder ein gelegentlicher Konsum von Vitamin-B12-Tabletten in Erwägung gezogen werden.

[27] Die Tabelle *Biologische Merkmale* basiert inhaltlich auf dem Text von *[Mills2007]*, die Gestaltung orientiert sich an der Zusammenfassung von Michael Bluejay. Als Korrektur wird die Magensäure des Menschen (bei gefülltem Magen) gemäß Magensäure (Wikipedia) mit pH 2-4 (statt mit pH 4-5) angegeben. Zusätzlich sei angemerkt, dass sich die angebenen Längen des Dünndarms – wie üblich – auf die Rumpflänge des Körpers (ohne Gliedmaßen) bezieht.

Tab. 4: Biologische Merkmale von Fleisch-, Alles- und Pflanzenfressern sowie dem Menschen

Merkmal	Carnivore	Omnivore	Herbivore	Mensch
Kiefergelenk	In einer Ebene mit den Backenzähnen	In einer Ebene mit den Backenzähnen	Oberhalb der Backenzähne	Oberhalb der Backenzähne
Kaubewegung	Scherung; minimale Seitwärts-Bewegung	Scherung; minimale Seitwärts-Bewegung	Keine Scherung; Seitwärts- sowie Vor-und-Zurückbewegung	Keine Scherung; Seitwärts- sowie Vor-und-Zurückbewegung
Wichtigste Kaumuskeln	Temporalis	Temporalis	Masseter und Pterygoid-Muskeln	Masseter und Pterygoid-Muskeln
Mundöffnung im Vergleich zur Kopfgröße	Groß	Groß	Klein	Klein
Zähne: Schneidezähne	Kurz und spitz	Kurz und spitz	Breit, flach und spatenförmig	Breit, flach und spatenförmig
Zähne: Eckzähne	Lang, scharf und gebogen	Lang, scharf und gebogen	Stumpf und kurz oder lang (für Verteidigung) oder gar keine	Stumpf und kurz
Zähne: Backenzähne	Scharf und gezackt	Scharfe Schneiden und/oder flach	Flach mit Zacken bzw. komplexer Oberfläche	Flach mit nodularen Zacken
Kauvorgang	Keiner; Verschlingen ganzer Nahrungsfetzen	Verschlingen ganzer Nahrungsfetzen und/oder einfaches Kauen	Extensives Kauen	Extensives Kauen
Speichel	Keine verdauungsfördernden Enzyme	Keine verdauungsfördernden Enzyme	Kohlenhydrate zersetzende Enzyme	Kohlenhydrate zersetzende Enzyme
Magentyp	Einfach	Einfach	Einfach oder mit mehreren Kammern	Einfach
Magensäure	$\leq$ pH 1	$\leq$ pH 1	pH $4-5$	pH $2-4$
Länge des Dünndarms	3- bis 6-fache Körperlänge	4- bis 6-fache Körperlänge	10- bis 12-fache Körperlänge	10- bis 11-fache Körperlänge
Dickdarm	Einfach, kurz und glatt	Einfach, kurz und glatt	Lang, komplex, z.T. geriffelt	Lang, geriffelt
Leber	Kann Vitamin A entgiften	Kann Vitamin A entgiften	Kann Vitamin A nicht entgiften	Kann Vitamin A nicht entgiften
Nieren	Extrem konzentrierter Urin	Extrem konzentrierter Urin	Moderat konzentrierter Urin	Moderat konzentrierter Urin
Nägel	Scharfe Klauen	Scharfe Klauen	Flache Nägel oder Stumpfe Hufe	Flache Nägel

Ökologische Gründe

Es gibt zahlreiche ökologische Gründe für eine vegane Lebensweise. Im Wesentlichen gibt es zwei Argumentationsmuster:

- Aus technischer Sicht dürften bei der "Erzeugung" von Nahrungsmitteln vor allem der Wasserverbrauch, der Zeit- und Flächenbedarf, die nötige Energiemenge sowie die Emission von Giftstoffen von Interesse sein.
- Aus ethischer Sicht stellt sich beispielsweise die Frage, ob Tiere und Pflanzen lediglich als "an sich wertlose Nutzobjekte" angesehen werden dürfen oder ebenfalls ein Recht auf ein möglichst würdiges Leben besitzen.

Auswirkungen der Tierhaltung auf die Umwelt

Tierrechte

> "Wir brauchen für Tiere keine neue Moral. Wir müssen nur aufhören, Tiere willkürlich aus der vorhandenen Moral auszuschließen."
>
> —Helmut Kaplan

Viele Befürworter sehen in der veganen Lebensweise sehen durch den Konsumverzicht an tierischen Produkten eine geeignete Umsetzung der "Goldenen Regel" der Ethik:

> "Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst."[30]

... to be continued ...

Soziale Gründe

> "Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung."
>
> —Albert Einstein

... to be continued ...

[28] Siehe *[Fritsche2007]* (Seite 5).

[29] Siehe *[Fritsche2007]* (Seite 4).

[30] Siehe Goldene Regel (Wikipedia) Eng damit verwandt ist auch der Kategorische Imperativ, der nach Immanuel Kant das grundlegende Prinzip der Ethik darstellt:

> "Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst,
> dass sie ein allgemeines Gesetz werde."

[31] Quelle: *[Koerber2009]* (Seite 179)

Tab. 5: CO2-Äquivalente von Nahrungsmitteln (nach Produktionsweise)[28]

Nahrumgsmittel	CO2 (konventionell)	CO2 (ökologisch)
Geflügel	3 508	3 039
Geflügel-TK	4 538	4 069
Rind	13 311	11 374
Rind-TK	14 341	12 402
Schwein	3 252	3 039
Schwein-TK	4 282	4 069
Butter	23 794	22 089
Joghurt	1 231	1 159
Käse	8 512	7 951
Milch	940	883
Quark. Frischkäse	1 929	1 804
Sahne	7 631	7 106
Eier	1 931	1 542
Brötchen (Weißbrot)	661	553
Brot (Mischbrot)	768	653
Feinbackwaren	938	838
Teigwaren	919	770
Gemüse-frisch	153	130
Gemüse-Konserven	511	479
Gemüse-TK	415	378
Kartoffeln-frisch	199	138
Kartoffeln-trocken	3 776	3 354
Pommes-frites-TK	5 728	5 568

Tab. 6: Spezischer Nahrungsmittelverbrauch in Deutschland im Jahr 2000.[29]

Verzehr von	kg pro Kopf und Jahr	Anteil
Fleisch inkl. Wurstwaren	48,4	9,9%
Kartoffeln inkl. Kartoffelprodukte	42,8	8,8%
Gemüse	101,2	20,7%
Obst	73	15,0%
Öle, Fette, Margarine	11	2,3%
Zucker	6,1	1,2%
Getreide (Mehl und Nährmittel)	7,2	1,5%
Brot und Backwaren	54,6	11,2%
Teigwaren	5,5	1,1%
Milchprodukte	130,5	26,7%
Eier	7,8	1,6%

Tab. 7: Flächenbedarf von Nahrungsmitteln.[31]

Tierisches Produkt	Flächenbedarf in m^2 je 1000 kJ	Panzliches Produkt	Flächenbedarf in m^2 je 1000 kJ
Rindeisch	7,5	Ölfrüchte	0,76
Geügeleisch	2,2	Obst	0,55
Schweineeisch	1,7	Hülsenfrüchte	0,53
Eier	1,4	Gemüse	0,41
Milch	1,2	Getreide	0,26

Links

Vegane Rezepte

- Rezepte-Fuchs
- Veganwelt-Rezeptesammlung
- Tierrechts-Kochbuch (auch als PDF)

Vegane Online-Shops

- Alles-Vegetarisch
- Vegankombinat
- Vekoop-Versand
- Veganothek
- Vegan-Total
- Veganladen
- Veganlife
- Vega-Trend (Schuhladen)

Vitamin-B12-Tabletten (nicht nur für Veganer!):

- Vitamin-B12 Sublingual Tabletten bei www.vitaminexpress.org

Gesundheitliche Aspekte

- `ADA Positionspapier (2009, englischsprachige Neuauflage)`

  `ADA Positionspapier (2003, deutschsprachige Übersetzung)`
- Übersicht über Nährstoffe bei veganer Ernährung
- Dr. Ernst Walter Henrich: Vegan – Die gesündeste Ernaehrung
- Dr. Michael Klaper: Viva Vegan für Mutter und Kind

Ökobilanz von Lebensmitteln

- Greenpeace-Studie: Der ökologische Fußabdruck Deutschlands
- Studie des Öko-Instituts zu Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln (Uwe Fritsche, Ulrike Eberle)

Filme und Dokumentationen

- Veg-TV: Sammlung an Filmen rund um Tierhaltung (u.a. "Earthlings")
- Film: Monsanto – Mit Gift und Genen

  (Eine sehenswerte Dokumentation über Monsanto, den weltweit größten Hersteller von gentechnisch veränderten Organismen)

Literaturverzeichnis

[ADA2009] American Dietetic Association (ADA): Positionspapier zu vegetarischer Ernährung – deutschsprachige Übersetzung durch die schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus (SVV) und den Vegetarierbund Deutschland (VEBU).

Originaltext: American Dietetic Association (ADA) und Dietitians of Canada (DC): Vegetarian Diets (2003).

Die Neuauflage seitens der ADA stammt aus dem Jahr 2009.

Da die Texte momentan auf der Seite des VEBU nicht verfügbar sind, stelle ich sie hier zum Download zur Verfügung:

`ADA Positionspapier (2009)`

`ADA Positionspapier (2003, deutsche Übersetzung)`

[Campbell2004] T. Colin Campbell: Die China-Studie. Übersetzung von Maria Michalitsch, Verlag für ganzheitliche Medizin, Bad Kötzting, 2010. Titel des Originals: The China Study. Benbella Books, 2004.

[Clements2008] Kath Clements: Vegan. Echo-Verlag, 2008.

[COMA1991] COMA (Committee on Medical Aspects of Food Policy): Bericht über Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. HMSO, 1991.

[Heinrich2003] Ernst W. Heinrich: Vegan – Die gesündeste Ernährung, 2012.

[Mills2007] Milton R. Mills: The Anatomy of Eating, 2007.

[WHO2003] World Health Organisation: Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. World Health Organisation, Geneva, 2003.

[Robbins2003] John Robbins: Food Revolution. Hans Nietsch Verlag, 2003.

[FAO2006] Food and Agriculture Organization of the United Nations: Livestock's long shadow. FAO, Rom, 2006.

[Fritsche2007] Uwe R. Fritsche, Ulrike Eberle: Treibhausgasemissionen durch Erzeugung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Öko-Institut, Darmstadt, 2007.

[Greenpeace2008] Greenpeace e.V.: Der ökologische Fußabdruck Deutschlands. Greenpeace, 2008.

[Koerber2009] K. von Koerber, J. Kretschmer, S. Prinz und E. Dasch: Globale Nahrungssicherung für eine wachsende Weltbevölkerung – Flächenbedarf und Klimarelevanz sich wandelnder Ernährungsgewohnheiten. Beratungsbüro für Ernährungs-Ökologie (BfEÖ), München, 2009.

Stichwortverzeichnis

A

Apfel-Gelee, 133
Apfel-Johannisbeer-Marmelade, 135
Apfel-Marzipan-Muffins, 84
Apfel-Streusel-Kuchen, 92
Apfelbrot, 115
Apfelküchle, 53
Apfelkuchen (Florentiner Art), 91
Apfelmarmelade, 134
Apfelmus, 132
Apfelnudeln, 75
Apfelschmarrn, 54
Apfelstrudel, 55
Apfeltaschen, 99
Apfeltraum, 65
Aprikosen-Marzipan-Stangen, 123
Auberginen-Medaillons, 7
Ausstecherle, 114
Ayurvedischer Gemüsetopf, 37

B

Bärlauch-Pesto, 23
Backspätzle, 29
Baseler Schnitten, 116
Baunzen (Kartoffelnudeln), 8
Bohnen-Basilikum-Bratlinge, 9
Brötchen, 71
Buchteln, 56

C

Chili con Tofu, 38

D

Dampfnudeln, 57

E

Erbsen-Mais-Salat, 1
Erbsen-Suppe, 30
Erdbeer-Sirup, 137
Erdbeer-Tiramisu, 66
Erdbeermarmelade, 136

F

Falafel, 10
Fladenbrot mit Tomaten, 72
Flammkuchen, 39

G

G'walete Küchle, 100
Gebrannte Mandeln, 124
Gemüse-Kuchen, 41
Gemüse-Lasagne, 42
Gewürzkuchen, 80
Gewürzschnitten, 105
Grießschnitten, 58
Grundrezept Ausstecherle, 114

H

Haferflocken-Taler:, 106
Haselnuss-Stengel, 107
Hefeschmelz, 24
Hefeteig, 74
Hefezopf, 76
Heidesand, 108
Holunderblüten-Sirup, 139
Hummus, 25

K

Küchle, 77
Kürbis-Champignon-Brotkranz, 43
Kürbiscreme-Suppe, 33
Kakaokugeln, 109
Karamell, 125
Kartoffel-Taler, 11
Kartoffelsalat, 2
Kartoffelsuppe mit Tofu, 31
Kekse, 101
Kirsch-Nusskuchen, 93
Kirschenmichl, 59
Kirschtorte, 96
Knoblauch-Baguette, 12
Knoblauchsuppe, 32
Kokos-Milchreis, 60

Krautkrapfen, 13

L

Lauch mit Käsesoße, 14
Lauch-Zwiebel-Quiche mit Seidentofu, 44
Lebkuchen-Häppchen, 117
Linsen mit Seitan, 45
Linsen-Tofu-Bratlinge, 15

M

Mürbteig, 88
Mandel-Rosinen-Reis, 61
Mandel-Taler, 110
Marmorkuchen, 81
Marzipan-Schoko-Kugeln, 126
Minestrone, 34
Mini-Krapfen, 102
Muffins, 84
Muffins mit Obst, 85

N

Nougat-Datteln, 127
Nougat-Kipferl, 111
Nougat-Taler, 112
Nougat-Walnuss-Pralinen, 128
Nudelsalat, 3
Nussecken, 103

O

Obazda, 26
Obst-Muffins, 85
Obsttorte, 95
Ofenkartoffeln, 17
Oliven-Bruschetta, 16

P

Pastinakensuppe, 35
Pfannkuchen, 62
Pizza, 39
Pizza-Toast, 46
Pommes Frittes, 17

R

Rübli-Kuchen, 82
Rührteig, 89
Rührtofu, 18
Radicchio (gefüllt), 4
Rhabarber-Auflauf, 63
Rhabarber-Erdbeer-Kaltschale, 67
Rosinensemmeln, 78

S

Sauerkraut-Gulasch, 47
Sauerkraut-Lasagne, 48
Sauerkrautpastete, 49
Scheiterhaufen, 64
Schneebällchen, 129
Schnitten und Kleingebäck, 99
Schoko-Biskuit, 94
Schoko-Cornflakes, 130
Schoko-Muffins, 86
Schoko-Printen, 118
Schoko-Pudding, 68
Schoko-Sesam-Plätzchen, 113
Schoko-Streusel-Torte mit Obst, 98
Schokokuchen, 83
Schokotorte, 97
Schupfnudeln, 19
Schwarzwald-Muffins, 87
Seitan, 20
Seitan-Tomaten-Gulasch, 50
Sellerie-Apfel-Salat, 5
Sesamfladen, 73
Spätzle, 21
Spekulatius, 119
Spitzbuben, 120
Stollen mit Marzipan, 121
Stollen mit Seidentofu, 122
Streusel, 90

T

Tofu-Gulasch, 51
Tofu-Schnitten, 22
Tofu-Tomaten-Salat, 6
Tofu-Vanille-Creme, 69
Tomaten-Pesto, 27
Tomaten-Spinat-Gemüse, 51
Tomatensuppe, 36
Tzatziki, 28

V

Vanille-Pudding, 70

W

Waffeln, 104

Z

Zwetschgendatschi, 79
Zwetschgenmarmelade, 141