

Als die Tiere den Teller verließen...

Ein kulinarisches Abenteuer mit veganen und fleischigen Genüssen



Rezeptbuch
der 1b Klasse



Vorwort



Die Schülerinnen und Schüler der 1b Klasse setzten sich im Rahmen des Projekts „Tierschutz macht Schule“ mit dem Thema Nutztiere auseinander.

Nach ausführlichen Gesprächen im Klassenverband und einigen Brainstormings konnten wir uns auf den Titel „Als die Tiere den Teller verließen - Ein kulinarisches Abenteuer mit veganen und fleischigen Genüssen“ einigen. Unsere Projektidee war geboren! Ein Kochbuch mit veganen und fleischigen Rezepten, welches keine Wertung vornimmt, sondern Alternativen aufzeigt. Unser Ziel ist es, Menschen zu inspirieren und ihre kulinarischen Horizonte zu erweitern.

Die Schülerinnen und Schüler lernten Empathie zu entwickeln und Verantwortung für das Wohl der Tiere zu übernehmen. Tierschutz ist eine gesellschaftliche Aufgabe und die Klasse wollte aktiv dazu beitragen, Tierleid zu reduzieren und nachhaltige Lösungen zu finden. Die Teilnahme an der Tierschutzkonferenz ermöglichte den Schülerinnen und Schülern, Teil einer engagierten Gemeinschaft zu sein, um gemeinsam mehr zu erreichen und positive Veränderungen zu bewirken. Wir diskutierten welche Rolle der Tierschutz bei unserer Ernährung spielt und sprachen über vegetarische und vegane Ernährung, artgerechte Tierhaltung und den Einfluss unserer Essgewohnheiten auf das Wohlbefinden von Tieren.

Im Laufe des Schuljahres sammelten wir eine Vielzahl an Rezepten – sowohl vegane als auch fleischige. Dies war eine gute Möglichkeit verschiedene kulinarische Ernährungsweisen zu erkunden.

Unser Kochbuch soll eine Brücke zwischen verschiedenen Ernährungsweisen aufbauen, ohne eine Wertung vorzunehmen. Es bietet eine Gelegenheit, Menschen zu ermutigen, neue Dinge auszuprobieren und ihre eigenen Präferenzen zu entdecken.





Vorspeisen

Snacks

Fingerfood

Avocadoaufstrich



vegan



Zutaten

- 1 Reife Avocado
- 2 EL Creme fraiche oder vegane Pflanzencreme
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
2. Anschließend noch etwas ziehen lassen und z.B. mit Nachos servieren.



Blätterteigtaschen mit Bärlauch



Unterscheidungsmerkmale Bärlauch & Maiglöckchen

- ✓ **Geruch:** starker Knoblauchgeruch, wenn du ein Blatt zwischen den Fingern zerreibst. Maiglöckchen riechen nicht nach Knoblauch.
- ✓ **Blätter:** Bärlauch: breit-ovale Blätter mit matten Blattunterseiten. Maiglöckchen: schmalere, glänzende Blätter.
- ✓ **Stängel:** Bärlauch: Stängel dreikantig und hohl.
- ✓ **Standort:** Bärlauch: schattige, nährstoffreiche Wälder. Maiglöckchen bevorzugt sonnige Standorte.

Zutaten

- 1 Pkg. Blätterteig
- 1 Ei
- 1 Bund Bärlauch
- 2 EL Olivenöl
- 125 g Feta
- 125 g Topfen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Backblech mit Backpapier auslegen & Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Bärlauch und Olivenöl mit einem Stabmixer fein pürieren.
3. Feta grob zerbröseln und mit dem Topfen vermischen. Alle Zutaten für die Füllung miteinander verrühren.
4. Blätterteig in 10 x 10 cm Quadrate schneiden. Jeweils etwas Fülle in die Mitte setzen, die Kanten mit Ei bestreichen und diagonal zu Dreiecken zusammenklappen.
5. Für 22 Minuten backen.

Bruschetta

Zutaten

- 4 Blätter Basilikum
- 4 Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Oliven
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Vollkornbaguette
- 4 EL Öl
- 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Tomaten häuten und in Würfeln schneiden. Zwei Esslöffel Öl erhitzen, Tomaten, Tomatenmark und die ganzen Knoblauchzehen etwa vier Minuten darin dünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
2. Das Brot in acht Scheiben schneiden und mit dem restlichen Öl bepinseln. Auf einem Grill von beiden Seiten goldgelb rösten
3. Tomatenmasse auf den gerösteten Brotscheiben verteilen, mit in Scheiben geschnittenen Oliven und Basilikum garnieren.



Falafel



vegan

Zutaten

- 250 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer
- 9 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- Öl zum Herausbacken

Zubereitung

1. Kichererbsen abtropfen lassen, mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie pürieren, bis eine Art Paste entsteht. Gewürze hinzufügen und noch einmal durchpürieren.
2. Die Paste in eine Schüssel geben und das Mehl löffelweise hinzugeben. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis alles glatt ist.
3. Jeweils einen Esslöffel Teig mit den Fingerspitzen zu kleinen Bällchen formen.
4. Öl erhitzen. Die Bällchen in das heiße Öl geben und etwa 2-4 Minuten frittieren, bis sie schön braun und knusprig sind.

Grissini



vegan



Zutaten

- 250 g Mehl
- ½ TL Salz, Prise Zucker
- 20 g Germ
- 125 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- BIO-Milch zum Bestreichen

Zubereitung

1. Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit der Germ gut vermischen. Salz, Wasser und Öl dazugeben, mit dem Handmixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist.
2. Backrohr mit dem Backblech auf 220°C Heißluft vorheizen.
3. Den Teig ca. 1 cm dick ausrollen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
4. Mit Milch bestreichen und nach Belieben bestreuen.
5. Grissini ca. 6 Minuten backen.
6. Auskühlen lassen.
7. Nochmals 1 – 2 Minuten backen.

Paprika-Cashew-Dip

vegan



✓ Cashewkerne liefern einen optimalen **Mix an Vitaminen und Mineralstoffen**.

✓ Neben **B-Vitaminen** können die Power-Nüsse mit einem hohen Gehalt an **Magnesium, Eisen** und **Phosphor** punkten.

Zutaten

- 1,5 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 2 rote Paprika, grob gewürfelt
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 150 g Cashewkerne
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, gewürfelte Paprika etwa 2-3 Minuten anrösten. Zwiebelwürfel hinzugeben und für 2-3 Minuten mitbraten, gehackten Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute anrösten.
2. Cashewkerne, Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren. Die Mischung gemeinsam mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer fein pürieren.
3. Paprika-Cashew-Creme als Aufstrich oder als Dip zu Gemüse servieren.

Pizzaschnitten à la Losenstein

Zutaten

- ½ kg Mehl
- 1 Pkg. Germ
- ½ TL Salz
- 1 TL Öl
- Ca. ¾ l lauwarmes Wasser
- Belag nach Belieben

Zubereitung

1. Mehl in eine Rührschüssel sieben, mit der Germ gut vermischen. Salz, Wasser und Öl dazugeben, mit dem Handmixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist.
2. Den Teig nach dem Gehen auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach drücken, von rechts und links zur Mitte hin einschlagen. Nochmals abgedeckt ca. 10 Min. gehen lassen.
3. Backrohr mit dem Backblech auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Den Teig rechteckig ausziehen. Pizzen beliebig belegen, aber den Rand dabei aussparen.
5. Backzeit: etwa 10 - 20 Min.
Ober- und Unterhitze: 250 °C
Heißluft: 230 °C



Tzatziki



vegan

Zutaten

- 1 mittlere Gurke gerieben
- 400 g veganer Joghurt
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft oder Essig
- 1 TL Kräuter- oder Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die ungeschälte Gurke reiben, gut salzen und etwa 5-10 Minuten beiseitestellen.
2. Anschließend Flüssigkeit gut ausdrücken und die ausgedrückte Gurke zurück in die Schüssel geben.
3. Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, etwas Salz & Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren.
4. Für noch mehr Geschmack, Tzatziki vor dem Servieren mindestens 1-2 Stunden (oder besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

HARD FACTS

Lieblings-

Joghurtalternativen:

- ✓ **Soja-Joghurt:** Fein säuerlich und vielseitig.
- ✓ **Hafermilch-Joghurt:** Cremig und lecker.
- ✓ **Cashew-Joghurt:** Reichhaltig und nussig.
- ✓ **Mandel-Joghurt:** Zart und aromatisch.
- ✓ **Lupinen-Joghurt:** Eiweißreich und nachhaltig.

Wraps



vegan



Kichererbsen

- ✓ **Hervorragender Fleischersatz** für Vegetarier und Veganer, da sie eine fantastische Quelle für **pflanzliches Protein** sind.
- ✓ **Heißhungerkontrolle:** Ihr hoher Proteingehalt und die Ballaststoffe sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl.
- ✓ **Verdauung:** Die Ballaststoffe fördern die Verdauung.
- ✓ **Vielseitigkeit:** Kichererbsen können in Salaten, Hummus oder im Ofen geröstet als leckerer Snack verwendet werden.
- ✓ **Lagerung:** Getrocknete Kichererbsen sind langlebig und können bis zu zwei Jahre gelagert werden, wenn sie kühl, trocken und vor Licht geschützt aufbewahrt werden.

Zutaten

- 4 vegane Tortillafladen

Für den Hummus

- 260 g Kichererbsen (gekocht)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tahini, ½ TL Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zehe Knoblauch (geschält)

Für die Füllung

- 4 Handvoll Salat (z.B. Spinat, Rucola oder Feldsalat)
- 4 EL Sprossen
- 6 Champignons
- 2 Tomaten, 1 Avocado

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Hummus mit einem Stabmixer zu einem cremigen Aufstrich pürieren. Ist der Hummus noch zu fest, wenig Wasser hinzugeben.
2. Zutaten für Füllung vorbereiten: Salat und Sprossen waschen und trocknen, Champignons reinigen und in Scheiben schneiden, Tomaten und Avocado würfeln.
3. Tortillafladen in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten erhitzen, bis er Blasen wirft.
4. Tortillafladen mit Hummus bestreichen, mit Füllung, Salat und Topping belegen, zusammenfalten.



Suppen

Bärlauchsuppe



vegan

Zutaten

- 20 Blätter Bärlauch
- 1 Kartoffel
- 1 Liter Gemüse- oder Rinderbrühe
- 250 ml Sahne (evtl. vegan)
- Etwas Salz und Pfeffer



Medizinische Wirkung von Bärlauch:

- ✓ Fördert Verdauung
- ✓ schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ✓ gleicht den Blutdruck aus
- ✓ unterstützt die Darmflora
- ✓ lindert Hautausschläge

Zubereitung

1. Kartoffel schälen und kochen.
2. Bärlauch waschen, abtropfen lassen und feinnudelig schneiden.
3. Suppe gemeinsam mit Schlagobers aufkochen und Bärlauchstreifen sowie Erdäpfel hinzufügen.
4. Mit dem Pürierstab durchmischen und Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Bärlauchstreifen oder frischen Kräutern garnieren!



Erdäpfelsuppe



vegan



Zutaten

- 450 g Erdäpfel
- 3 Karotten
- 150 g Champions
- ½ Zwiebel
- 2 EL Öl (Oliven- oder Rapsöl)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Scheiben altes Brot
- Salz, Pfeffer
- Veganes Kochobers
- Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung

1. Erdäpfel und Karotten schälen, klein schneiden. Champions halbieren. Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden, glasig anschwitzen.
2. Gemüse und Erdäpfel dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15–20 Minuten köcheln lassen.
3. Brot in Würfel schneiden, mit Öl in einer Pfanne zu Croutons rösten.
4. Wenn Erdäpfel gar sind, mit dem Pürierstab cremig pürieren. Bei Bedarf Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Croutons, etwas Obers und Petersilie oder Schnittlauch servieren.

Frittatensuppe



Zutaten

- 6 Bio-Eier
- 180 g Mehl
- 160 ml BIO-Milch
- Salz
- Petersilie
- 1 l Rindsuppe
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. Ei mit Milch versprudeln und salzen, Mehl dazugeben bis ein dünnflüssiger Teig entsteht.
2. In die sehr heiße Pfanne den Teig einfüllen (1 Suppenschöpfer voll) und daraus feine Frittaten backen, auskühlen lassen.
3. Die Frittaten in dünne Streifen schneiden und in die Suppe geben.
4. Ist der Teig zu dick, etwas Milch hinzufügen. Sollte der Teig zu flüssig sein, einfach etwas Mehl hinzugeben.

Frittatensuppe



vegan

Zutaten

- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 150 ml Hafermilch
- 70 ml Mineralwasser
- Evtl. gehackte Kräuter
- Etwas Öl
- ½ l Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Dinkelmehl, Backpulver und Salz vermischen.
2. Hafermilch und Mineralwasser unterrühren. Wenn alles gut verrührt ist, die fein gehackten Kräuter unterrühren.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und nach und nach goldgelbe Palatschinken ausbacken. Diese in dünne Streifen schneiden und in der heißen Gemüsebrühe servieren.



- ✓ Die Herstellung von pflanzlicher Milch verursacht weniger Treibhausgasemissionen und benötigt weniger Wasser als die Milchproduktion von Kühen.

Kürbissuppe



vegan



Zutaten

- 1 Stk. Hokkaido-Kürbis (ca.1kg)
- 2 Stk. Kartoffel (roh, ca.300g)
- 20 g Butter (evtl. vegan)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 400 ml Wasser
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 200 ml Schlagobers (evtl. vegan)

Zubereitung

1. Kürbis in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken.
2. In einem Topf Butter zerlassen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch kurz anbraten lassen. Wasser, Kürbis und Kartoffel dazu und alles ca. 10 Minuten kochen lassen bis der Kürbis weich ist. Anschließend alles pürieren.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
4. Zum Schluss Schlagobers einrühren.

**Mit Kürbiskernöl & Kürbiskernen
verfeinern!**

Minestrone



vegan

Zutaten

- 2 Karotten
- 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 3 TL getrocknete „Italienische Kräuter“
- 1 TL Zucker, Salz & Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Dose ganze geschälte Tomaten
- 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter
- ½ Dose weiße Bohnen
- 2 Handvoll Babyspinat
- 100 g kurze vegane Pasta

Zubereitung

1. Karotte, Sellerie in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch fein schneiden. Zucchini längs vierteln, in Stücke schneiden. Babyspinat waschen.
2. Öl im Topf erhitzen. Karotten und Zwiebel darin 5-7 Min glasig andünsten, Knoblauch zugeben und weitere 30 Sekunden andünsten.
3. Die übrigen Zutaten in den Topf geben – bis auf die Bohnen, die Pasta und den Babyspinat. Erhitzen bis alles kocht, dann den Topfdeckel drauf und 10 Min bei mittlerer Hitze köcheln.
4. Pasta zugeben, weitere 8 Min köcheln, damit die Pasta noch al-dente ist. Babyspinat und Bohnen beifügen, abschmecken, Herd ausschalten, etwas ziehen lassen.

Rote Linsensuppe



vegan

Zutaten

- 1 EL Kokosöl zum Braten
- 1 rote Zwiebel gewürfelt
- 3-4 Knoblauchzehen gehackt
- 1 kleines Stück Ingwer gehackt
- 1 Süßkartoffel
- 1 EL Currypulver, ½ TL Kurkuma
- 180 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Limettensaft

Zubereitung

1. ÖL in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und zirka 3 Min anschwitzen.
2. Currypulver, Kurkuma und Chili hinzugeben und eine Minute unter Rühren anschwitzen.
3. Die Linsen in ein feinmaschiges Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend mit den Süßkartoffelwürfeln in den Topf geben und 1-2 Min unter Rühren anrösten.
4. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die Suppe zugedeckt ca. 15 Min. kochen.
5. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken



✓ Linsen machen nicht nur satt, sie gelten auch als äußerst gesund, denn die enthaltenen **Aminosäuren, Ballaststoffe** und **Vitamine** wirken günstig auf **Verdauung, Herz, Nerven** und **Körperabwehr**.

Spargelcremesuppe

vegan



Zutaten



- 1 kg weißer Spargel
- 2 l Wasser
- 1 TL Salz, 1 ½ TL Zucker
- 50 g vegane Butter
- 50 g Mehl
- 200g vegane Sahne
- 4 EL Weißwein
- 2 EL Zitronensaft
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Schalen und Enden aufheben. Wasser in einem großen Topf mit Salz & Zucker aufkochen. Spargelschalen & Enden zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Währenddessen Spargelstangen in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Spargelwasser durch ein Sieb abgießen, auffangen. Geschnittene Spargelstücke in das Spargelwasser geben und ca. 10 Minuten kochen.
3. Butter zerlassen, Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Spargelwasser nach und nach unterrühren. Mit veganer Sahne aufgießen, würzen, aufkochen und 5-10 Minuten köcheln. Gegarten Spargel dazugeben.

Thai-Karottensuppe

vegan



- ✓ Ingwer wirkt **entzündungshemmend** sowie **infektionsbekämpfend** im Magen-Darmbereich.
- ✓ Ingwer verspricht daher eine **Linderung bei Durchfall und Übelkeit.**



Zutaten

- 1 EL Kokos- oder Olivenöl
- 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen gehackt
- 25 g frischer Ingwer gehackt
- 2-3 TL Currypulver
- 500 g Karotten in Stücken
- 120 g Kartoffeln in Stücken
- 600 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Kokosmilch
- 1 TL Paprikapulver, Chilipulver
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel hinzugeben und 2-3 Minuten anbraten. Dann Knoblauch und Ingwer dazugeben und eine weitere Minute unter Rühren anrösten. Nun das Curry-, Paprika- und Chilipulver hinzugeben und kurz anschwitzen. Karotten und Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls kurz anrösten.
2. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis die Karotten und Kartoffeln weich genug zum Pürieren sind.
3. Kokosmilch sowie Salz, Pfeffer und Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren, abschmecken, genießen.

Cremige Tomatensuppe



vegan

Zutaten

- Olivenöl zum Braten
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 3-4 Knoblauchzehen gehackt
- 900 g gehackte Tomaten frisch oder aus der Dose
- 120 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 80 ml Kokosmilch oder Pflanzensahne (optional)

Zubereitung

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und ca. 4-5 Minuten leicht goldbraun anbraten. Knoblauch hinzufügen und für eine weitere Minute rösten.
2. Tomaten und Gemüsebrühe eingießen und alles aufkochen lassen. Hitze reduzieren und ca. 8-10 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe cremig mixen, nach Geschmack mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen.
4. Suppe mit Kokosmilch oder pflanzlicher Sahne verfeinern.



Hauptspeisen

Burger



Warum Bio-Fleisch?

- ✓ **Bio-Rinder** haben mehr Platz (mindestens **10 m²** pro Tier) und artgerechte Bedingungen.
- ✓ **Konventionelle Rinder** haben weniger Platz (**3 m²** pro Tier) und werden oft im Stall angebunden.

Zutaten

- 500 g Bio-Faschiertes
- Salatblätter
- Tomatenscheiben
- div. Gemüse zum Befüllen
- Burgerweckerl
- Salz und Pfeffer, 1 Prise Paprikapulver
- Öl

Cocktail-/Burgersauce

- 100 g Ketchup
- 50 g Mayonnaise
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Faschiertes mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gut vermischen. Aus der Masse flache Burgerlaibchen formen und in einer Bratpfanne mit etwas Öl beidseitig durchbraten.
2. Die Tomaten in Scheiben schneiden, den Salat waschen und das weitere Gemüse ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Die Burgerweckerl halbieren, mit Burgersauce bestreichen und mit Salatblättern, Tomaten & Co belegen.

Burger



vegan

Zutaten

- 400 g Dose Käferbohnen (250g Abtropfgewicht)
- 60 g Haferflocken
- 25 g Mehl
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Worcester Sauce
- 1 EL Senf
- 2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

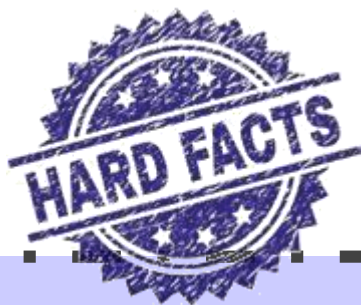
Zubereitung

1. Die Käferbohnen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.
3. In einer großen Schüssel die abgetropften Bohnen (250g) mit einer Gabel zerdrücken, die angebratenen Zwiebel die Haferflocken, das Mehl, die Worcestersauce, den Senf und das Paprikapulver hinzugeben.
4. Masse gut mit den Händen verkneten.

Burger



vegan



- ✓ Dank ihres **hohen Eiweiß- und Kohlenhydratgehalts** eignen sich Kåferbohnen gut als Fleischersatz.
- ✓ Der hohe Ballaststoffgehalt **unterstützt die Verdauung**, sorgt für **längere Sättigung** und **reguliert** den **Blutzuckerspiegel**.
- ✓ Zudem **senkt** er den **Cholesterinspiegel**.

Zubereitung

5. Zum Abschluss wird alles mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
6. Den Teig kurz zur Seite stellen und abkühlen lassen. (Schüssel abdecken oder die Masse in Folie einwickeln). Wenn die Masse gut durchgekhlt ist, lässt sie sich besser formen und braten.
7. Aus der durchgekhlten Masse werden nun Burger-Patties in der gewünschten Größe geformt.
8. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen. Die Hitze reduzieren, die Laibchen ins heiße Öl geben und bei kleiner Hitze beidseitig anbraten, bis die Patties innen gar und außen schön braun sind.
9. Burger-Brötchen beliebig mit Salat, Sauce deiner Wahl, Tomaten, Käse, etc. belegen und genießen.

Chili sin Carne



vegan

Zutaten

- 2-3 Zehen Knoblauch gehackt
- 2 Zwiebeln gewürfelt
- 1-2 Möhren gewürfelt
- 120 g Sojagranulat oder 250 g Tofu oder eine andere Fleischalternative
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2-3 EL Öl
- 1 kleine Chilischote gehackt (oder 1/2 TL Chilipulver)
- 1-2 TL rotes Paprikapulver
- 50 g Tomatenmark
- 400 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 200 g pürierte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais 275 g
- Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack
- 240 g Reis als Beilage



Chili sin Carne



vegan



Unterschied Tofu & Sojagranulat

Tofu

- ✓ wird aus gemahlene(n) Sojabohnen hergestellt, die in Wasser eingeweicht werden.
- ✓ Die Soja-Milch wird abgeseigt, und aus dieser gerinnt das Sojaprotein.
- ✓ Tofu ist vielseitig und hat eine weiche bis feste Konsistenz.
- ✓ Es enthält hochwertiges Eiweiß.

Sojagranulat:

- ✓ Sojagranulat wird aus Sojamehl hergestellt.
- ✓ Es hat eine fleischähnliche Struktur und eignet sich gut als Fleischersatz.
- ✓ Sojagranulat ist reich an Proteinen und enthält weniger Fett als Tofu.

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und hacken.
2. Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln.
3. Das Sojagranulat mit der heißen Gemüsebrühe begießen und für 5 Minuten einweichen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Sojagranulat hineingeben und ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren scharf anbraten. Knoblauch, Chili, Paprikapulver und Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten.
5. Tomaten, restliche Gemüsebrühe, Kidneybohnen, Mais, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles ca. 20-25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
6. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
7. Reis nach Packungsanleitung kochen.

Curry mit Hühnchen



Bio vs. konventionelles

Masthuhn

- ✓ **Platzangebot:**
konventionell ~18 Hühner/m²
Biohaltung ~10 Hühner/m²

Weitere Bedingungen für die Haltung von BIO-Hühnern:

- ✓ **Auslauf** tagsüber uneingeschränkt bei BIO-Hühnern. **Schutzspendende Pflanzen** oder technische Elemente müssen gewährleistet sein.
- ✓ Der **vorbeugende Einsatz von Medikamenten** ist verboten.
- ✓ Der Stall muss **hell** sein, mindestens 3 % der Stallbodenfläche **Fensterfläche**, Kunstlicht für maximal 16 Std. zulässig, eine durchgehende **Nachruhe** ohne Kunstlicht von mindestens 8 Stunden muss gewährleistet sein.

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten
- 500g Hähnchenfilet
- 2 EL ÖL
- 1-2 EL Currypulver
- 1 Dose Kokosmilch (425 ml)
- 250 g junger Spinat
- Salz, Pfeffer

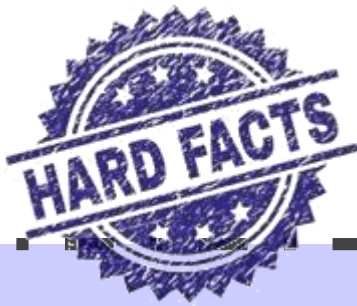
Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, in Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden
2. ÖL in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 4-5 Minuten braten, dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Nach ca. 2 Minuten mit Curry bestäuben und kurz andünsten. Tomatenwürfel zugeben und 3-4 Minuten weitergaren. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen
3. Spinat waschen, zum Hähnchen geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Naan-Brot .

Curry mit Süßkartoffeln



vegan



Abwehrstark dank Süßkartoffel:

1. Süßkartoffeln enthalten Kohlenhydrate, sind jedoch im Vergleich zu gewöhnlichen Kartoffeln niedriger im glykämischen Index → sie lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen.

Curry = gesunde Gewürzmischung

- ✓ Kurkuma: entzündungshemmend
- ✓ Ingwer: unterstützt die Verdauung
- ✓ Curry kann die Leber- und Gallenfunktion positiv beeinflussen
- ✓ Durchblutungsfördernd

Zutaten

- 1 EL Kokosöl oder anderes Öl
- 1 mittlere Zwiebel fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen gehackt
- 2 TL frischer Ingwer gerieben
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1-2 EL Currypulver
- 1 große Süßkartoffel (ca.650g) geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 Karotte gewürfelt
- 1 Dose passierte Tomaten (400ml)
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 175 g Brokkoli in kleine Röschen geschnitten
- 1 Dose Kichererbsen (400g) abgetropft und abgespült
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Curry mit Süßkartoffeln



vegan

Zubereitung

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und ca. 3-5 Minuten glasig anbraten.
2. Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Currypulver hinzufügen. Alles gut verrühren und weitere 1-2 Minuten braten. Dann gewürfelte Süßkartoffel und Karotte hinzugeben, erneut umrühren und weitere 1-2 Minuten braten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.
3. Nun die passierten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben und verrühren. Die Pfanne abdecken und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Brokkoliröschen und Kichererbsen dazugeben und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. (Wenn das Curry beim Kochen zu dick wird, füge etwas Wasser hinzu).
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Herd ausschalten und das Curry etwa 5 Minuten ziehen lassen.
7. Das Curry mit gekochtem Reis servieren. Nach Belieben mit gerösteten Cashewnüssen, frischen Kräutern (wie Petersilie, Koriander oder Frühlingszwiebeln) garnieren. Dazu schmeckt auch Naan-Brot.



Gemüseschnitzel

Zutaten

- 2 BIO-Eier
- 160 g Karotten
- 600 g Kartoffeln
- 160 g Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 8 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Sonnenblumenöl für die Pfanne
- 2 EL Sauerrahm

Zubereitung

1. Kartoffeln, Karotten und Zucchini mit einer Raspel fein reiben, die Sonnenblumenkerne und die Eier dazugeben, mit Salz und Pfeffer gewürzt gut vermischen. Damit das Gemüse besser zusammen hält, fügt man noch den Sauerrahm hinzu. Nochmals gut verrühren.
2. Eine Pfanne erhitzen, aus der Gemüsemasse runde Taler formen, diese mit dem Sonnenblumenöl beidseitig herausbraten.
3. Die gebratenen Gemüseschnitzel auf Tellern anrichten.



Gulasch & Nockerl



Zutaten Gulasch

- 1 kg BIO-Rindfleisch
- ½ kg Zwiebel
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Paprikapulver geräuchert
- Salz, Suppenwürze, Pfeffer
- Worcestersauce, Honig
- 500 ml Wasser

Zutaten Nockerl

- 3 Bio-Eier
- 125 ml Wasser (lauwarm)
- 1 TL Salz
- 250 g Mehl, griffig
- 1 Prise Muskatnuss

Gulasch & Nockerl



Zubereitung Gulasch

1. Zwiebel klein schneiden, in Öl ca. 10 Minuten glasig anrösten, mit Paprikapulver stauben. Mit Wasser ablöschen.
2. Zwiebelsoße mit Mixstab pürieren.
3. Fleisch salzen, pfeffern – in heißem Öl anbraten und in die pürierte Zwiebelsoße geben.
4. ~2 ½ Stunden bei mittlerer Hitze (99°C) dünsten.

Zubereitung Nockerl

1. Eier, Wasser, Salz, Muskatnuss verrühren, nach und nach Mehl einarbeiten → fest, aber leicht fließend.
2. Wasser zum Kochen bringen, Nockerl mit Nockerlsieb hineinschaben, nach 2-4 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Spaghetti Bolognese

vegan

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, 2 EL Oregano
- 400 g Tomatensoße
- 200 g eingeweichtes Sojagranulat oder 350 g Bio-Rinderfaschiertes
- 2-3 Karotten, 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 500 g Spaghetti



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfelig schneiden. Karotten, Zucchini raspeln.
2. Reichlich Salz-Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin weich kochen (= al dente), durch ein Sieb abgießen.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel darin 4 Minuten dünsten. Karotten hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Tomatenmark unterrühren. Sojagranulat/Faschiertes beimengen, kurz durchbraten, Tomatensauce, Oregano hinzufügen und 40 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Abschmecken.



Nudelauflauf



vegan



Zutaten

- 100 g junger Spinat
- 500 g Fussili
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Margarine, 2 EL Mehl
- 200 ml Sojamilch
- 250 ml Soja-Kochcreme
- 200 g Räuchertofu
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 100 g Cocktailtomaten

Zubereitung

1. Spinat auftauen, Nudeln bissfest kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln, Margarine in einer Pfanne erhitzen, glasig anbraten. Mehl dazugeben und mit Sojamilch und Kochcreme aufgießen.
3. Etwas köcheln lassen. Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen.
4. Tofu in kleine Würfel schneiden, in die Soße geben.
5. Auflaufform mit Nudeln befüllen, Tomaten & ausgedrückten Spinat darüber verteilen. Mit Soße übergießen und ca. 40 Min. goldbraun backen.

Reispfanne

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 150 g BIO-Rinderfaschiertes
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- Salz, Pfeffer
- 1 Tasse Reis, doppelte Menge Suppe
- 1 roter, 1 grüner Paprika, gewürfelt
- 250 g Erbsen

Zubereitung

1. Zwiebel fein schneiden, glasig anschwitzen. Faschiertes dazu und durchrösten.
2. Mit Paprikapulver stauben.
3. Reis dazu, mit doppelter Menge Suppe ablöschen.
4. Ca. 20 Minuten dünsten, kurz vor Schluss Paprikawürfel und Erbsen dazugeben.



Rindsschnitzerl

Zutaten

- 4 BIO-Rindsschnitzerl
- Senf, Sardellenpaste
- Salz, Pfeffer
- 2 Karotten
- kleines Stück Knollensellerie
- 2-3 Zwiebeln
- Kapern

Zubereitung

1. Fleisch mit Senf und Sardellenpaste einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Karotten, Sellerie und Zwiebel kleinschneiden.
3. Fleisch in heißem Öl beidseitig kurz anbraten, geschnittenes Gemüse und Kapern dazugeben, mit Wasser ablöschen, sodass alles bedeckt ist.
4. Bei 160°C Heißluft im Backrohr rund 1 ½ Stunden dünsten. Fleisch herausnehmen und Soße mit einem Mixstab pürieren, abschmecken.
5. Als Beilage passen gut Nudeln, Erdäpfelpüree oder Nockerl.

Schwammerlsoße



vegan



Zutaten

- 800 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 Schuss Weißwein
- 250 ml Suppe
- 1 Becher vegane Kochcreme
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zuerst die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Zwiebel in etwas Öl anrösten, die Pilze zugeben und mitrösten. Anschließend mit der Suppe und dem Wein ablöschen und weichdünsten.
3. Wenn die Pilze weich sind, den Obers einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmals erwärmen, die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Soße rühren.

Semmelknödel



vegan

Zutaten

- 400 g Semmelwürfel
- 300 ml Sojamilch ungesüßt
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 30 g Petersilie gehackt
- 1 TL Salz
- ½ TL Muskatnuss gemahlen

Zubereitung

1. Semmelwürfeln in eine große Schüssel geben. Mit der Sojamilch (am besten lauwarm) übergießen, kurz vermengen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel ca. 3 Minuten glasig anbraten, Petersilie hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Anschließend zusammen mit Salz und Muskatnuss zu den Semmelwürfeln geben und alles zu einer Masse verkneten.
3. Aus der Masse mit feuchten Händen 8 Knödel formen.
4. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren. Knödel langsam hineingeben und ca. 15-20 min sieden lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
5. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.



Schweinskotelett mit Schwammerltopping

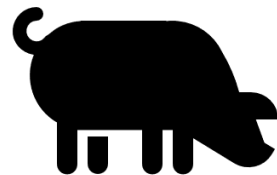


Vorteile der BIO-Schweinehaltung

- ✓ In der Bio-Haltung haben Mastschweine etwa dreimal so viel Platz, wenn man den Auslauf dazurechnet.
- ✓ Spaltenböden dürfen maximal die Hälfte des Stalles ausmachen.
- ✓ Wühlmaterial vorgeschrieben
- ✓ Ställe müssen rutschfeste Böden, bequeme Liege- oder Ruheflächen und ausreichend Einstreu bieten.

Zutaten

- 4 BIO-Schweinskoteletts à ca. 200 g
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 2 EL Petersilie
- 1 EL Senf
- 2 Dotter
- 2 EL Parmesan gerieben
- 300 g Schwammerl nach Belieben: Champignons, Eierschwammerl, Austernpilze...
- Salz, Pfeffer, Oregano, Öl, Suppe
- 600 g speckige Erdäpfel





Schweinskotelett mit Schwammerltopping

Zubereitung

1. Schwammerl putzen, Schwammerl und Zwiebel kleinwürfelig schneiden.
2. Backrohr auf 220 °C vorheizen.
3. Butter erhitzen, Zwiebel kurz anschwitzen. Schwammerl zugeben und so lange rösten, bis sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Schwammerl salzen, pfeffern und mit zerdrücktem Knoblauch würzen. Petersilie untermischen. Masse in eine Schüssel geben und kurz auskühlen lassen. Dotter und Parmesan untermischen.
4. Koteletts mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und in wenig Öl beidseitig braten (dauert insgesamt ca. 3 Minuten), mit Senf bestreichen, die Schwammerlmasse gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Den während des Bratens entstandenen Saft über das Fleisch träufeln.

Spinatspätzle



Zutaten

- ½ kg Mehl griffig
- 1 Ei
- ¼ l Wasser
- 225 g Creme-Spinat
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Zwiebel
- Öl
- ¼ l BIO-Milch
- Etwas Obers
- 1 Pkg. Gorgonzola



Gorgonzola

- ✓ norditalienischer Blauschimmelkäse mit mindestens 48 % Fett i. Tr.
- ✓ Er erhält seine blau-grüne Marmorierung durch die Zugabe von Edelschimmelpilzkulturen.
- ✓ Der Käse kann buttrig oder fest, krümelig und recht salzig sein.

Spinatspätzle



Eisengehalt im Spinat

- ✓ Lange Zeit galt Spinat als exzellente Eisenquelle, vor allem dank einer vermeintlichen Analyse, die 35 mg Eisen pro 100 g frischem Spinat angab. Dieser Wert jedoch war ein Druckfehler.
- ✓ Tatsächlich enthält frischer Spinat etwa 3,5 mg Eisen pro 100 g. Das ist für Gemüse immer noch eine respektable Menge, aber bei weitem nicht so hoch wie ursprünglich angenommen.



Zubereitung

1. In einem großen Kochtopf Salzwasser zum Kochen bringen.
2. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
3. Mehl in eine Schüssel wiegen. Das Ei, Spinat, Wasser und Salz (ca. 1 EL) zugeben, mit dem Mixer vorsichtig mixen.
4. Die Spätzle durch ein Spätzlesieb in das kochende Wasser streichen und ca. 2 Minuten aufkochen lassen. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel abschöpfen, in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.
5. Soße: Zwiebel fein würfelig schneiden und glasig dünsten. Mit Milch/Sahne aufgießen, zerkleinerten Gorgonzola begeben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Mit etwas Pfeffer und Muskat würzen.
6. Falls die Soße zu dünn wird, etwas Mehl oder Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und dazugeben.
7. Spätzle in eine Auflaufform geben, Käse-Soße darüber gießen und gut vermischen. Anschließend geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.



Süßspeisen

Chiapudding



vegan

Zutaten

- 60g Chiasamen
- 400 ml Kokosdrink
- 1 reife Banane
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Agavendicksaft (oder Honig)
- 2 EL Kokosflocken
- Je 200 g frische Himbeeren & Brombeeren

Zubereitung

1. Chiasamen mit Kokosdrink verrühren.
2. Bananen mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Zitronensaft und 1 TL Agavendicksaft mischen, unter die Chiamischung rühren.
3. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
4. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten.
5. Beeren waschen. Himbeeren mit einer Gabel fein zerdrücken, mit dem restlichen Agavendicksaft (1 TL) verrühren. Je 1 EL Himbeermus in die Dessertgläser einschichten, den Chia-Pudding darauf verteilen. Mit Himbeermus bedecken, Brombeeren darauf verteilen, mit Kokosflocken bestreuen.



Chia-Samen = "Superfood"

- ✓ Chia-Samen enthalten viele Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen.
- ✓ Sie sind eine pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und gut für das Herz sind.

Chocolate Chip Cookies



vegan

Zutaten

- 200 g Dinkelmehl (Type 603)
- 90 g Zucker
- 125 g vegane Butter
- 8 g (1 ½ TL) Vanillezucker
- 5 g (1 TL) Backpulver
- 2 EL Apfelmus
- 150 g Schokodrops (backstabil)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, vegane Butter, Salz, Vanillezucker, Backpulver und Apfelmus miteinander vermengen. Die Schokodrops ebenfalls untermischen.
2. Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
3. Aus dem Teig 18 Kugeln á 40g formen und auf zwei Backbleche mit etwas Abstand je neue Kugeln verteilen.
4. Die Kekse 12 Minuten backen. Wenn ihr sie aus dem Ofen nehmt, sollten sie nicht knusprig sondern noch sehr weich sein. Nach Wunsch mit einem Pfannenwender etwas platt drücken.

Energyballs



vegan

Zutaten

- 150 g Haselnusskerne, ganz
- 200 g Datteln, entsteint
- 100 g Haferflocken, zart
- 1TL Zimt
- 5 EL Kokosraspel zum Wälzen

Zubereitung

1. In einer Pfanne Haselnüsse auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. fettfrei anrösten. Anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.
2. In einem hohen Gefäß oder einer Küchenmaschine Datteln, Haferflocken, Haselnüsse und Zimt pürieren bis eine klebrige, feinkrümelige Masse entsteht. Bei Bedarf 1-2 EL kaltes Wasser zufügen
3. Anschließend teelöffelgroße Portionen zwischen den Händen zu Kugeln rollen und in Kokosraspeln wälzen.



Linzer Augen



vegan

Zutaten

- 100 g Staubzucker
- 200 g Flora Plant (vegane Butter)
- 280 g Mehl
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Msp. Zimt
- 2 EL Pflanzenmilch
- 80 g Marmelade
- 100 g Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
2. Den Teig ca. 3mm dick ausrollen. Die Hälfte der Scheiben mit 3 Löchern versehen (Linzer-Augen-Ausstecher).
3. Die Kekse auf ein Backblech legen und bei 200°C circa 10 Minuten goldgelb backen.
4. Oberteile mit Staubzucker bestreuen, die Unterteile mit Marmelade bestreichen. Zusammensetzen–fertig!

Milchreis



vegan

Zutaten

- 1 Liter Kokosmilch
- 250 g Milchreis
- 4 EL Zucker
- 1 EL vegane Butter
- 1 Vanilleschote oder 1 Pkg. Vanillezucker
- Zimtzucker, Apfelmus, frische Früchte

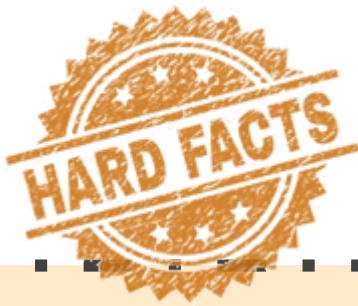
Zubereitung

1. In einem großen (!) Topf Butter anschwitzen, Kokosmilch sowie 4 EL Zucker hinzugeben. Mark einer Vanilleschote sowie die aufgeschlitzte Schote in den Topf geben; andernfalls Vanillezucker hinzufügen.
2. Alles unter vorsichtigem Rühren aufkochen lassen.
3. Temperatur reduzieren - Milch sollte noch leicht weiterköcheln. Den Milchreis im geschlossenen Topf circa 30 Minuten ziehen lassen. Nach ca. 15 Minuten evtl. auch früher umrühren.
4. Nach Geschmack Zimt und Zucker mischen und über den Milchreis geben. Eventuell Apfelmus, frisches Obst, etc. dazu reichen.

„Milch“ Shake



vegan



Milch – gut zu wissen:

- ✓ In Österreich liegt die Milchleistung von Kühen im Schnitt bei 7.200 Litern.
- ✓ Vergleichbar ist diese körperliche Leistung mit einem Spitzensportler, der jeden Tag einen Marathon laufen muss.
- ✓ Aufgrund der hohen Milchleistung leiden viele Kühe an Euterentzündungen und erhalten Antibiotika.

"Bio" garantiert in Österreich :

- ✓ Die Kühe kommen an mindestens 120 Tagen im Jahr ins Freie.
- ✓ Das gesamte Futter muss aus biologischem Anbau sein.

Zutaten

- 1 Liter Milch: BIO-Kuhmilch, Hafermilch, Sojamilch, Kokosmilch)
- 3 Bananen
- Alternative: Erdbeeren, Heidelbeeren...

Zubereitung

1. Bananen schälen, in Stücke schneiden.
2. Milch hinzufügen.
3. Mit einem Mixstab schaumig pürieren.



Pancakes



vegan

Zutaten

- 240 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 500 ml Soja- oder Hafermilch
- 6 EL Apfelmus
- 1 Schuss Mineralwasser
- Fett zum Herausbacken

Zubereitung

1. Mehl, vegane Milch, Apfelmus und Salz mit dem Schneebesen in einer Schüssel glatrühren.
2. Teig ca. 10 Minuten rasten lassen.
3. Einen Schuss Mineralwasser hinzufügen.
4. Pfanne erhitzen und einen TL Fett in die Pfanne geben.
5. Mit einem Schöpfer Teigmasse in die heiße Pfanne geben und auf beiden Seiten goldgelb backen. Vorsichtig wenden!
6. Mit Marmelade oder Schokocreme bestreichen.



Schokokuchen



vegan

Zutaten

- 200 ml Soja- oder Haferdrink
- 1 EL Apfelessig
- 2 TL Vanille Extrakt
- 75 g Apfelmus
- 75 g Rapsöl
- 200 g Dinkelmehl
- 150 g Zucker
- 50 g Backkakao
- 2 ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz

Schoko Ganache Frosting:

- 1 Dose Kokosmilch vollfett
- 180 g Schokolade zartbitter
- 30 g Puderzucker optional



Schokokuchen



vegan



Unterschied Kokosmilch & Kokoswasser

- ✓ **Herkunft**
Kokosmilch: geriebenes, reifes Kokosnussfleisch.
Kokoswasser: wird aus der jungen, noch grünen und unreifen Kokosnuss gewonnen.
- ✓ **Geschmack & Konsistenz**
Kokosmilch: reichhaltig und cremig.
Kokoswasser: leichten, erfrischenden Geschmack.
- ✓ **Nährstoffe**
Kokosmilch enthält mehr Kalorien und Fett als Kokoswasser. Sie eignet sich ideal zum Kochen und Backen.
Kokoswasser ist frisch, leicht süßlich und nussig im Geschmack.

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Die Backform einfetten, Boden mit Backpapier auslegen.
2. Pflanzenmilch, Öl und Zucker schaumig aufschlagen. Apfelessig, Vanille und Apfelmus einrühren. Die flüssigen Zutaten langsam einrühren. Nur kurz zu einem glatten Teig verrühren.
3. Teig in eine Form gießen und im Ofen etwa 45 bis 60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und komplett auskühlen lassen.
4. Schokolade in Stücke brechen und mit der Kokosmilch in einem Topf aufwärmen. Dabei gut umrühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Etwa 3 bis 4 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten abkühlen lassen.
5. Die Schokoladen Ganache vorsichtig auf den gebackenen Kuchen gießen (Kuchen in der Form lassen) und für einige Stunden oder besser über Nacht in den Kühlschrank stellen, bis sie fest geworden ist.

Schokomousse



vegan



Seidentofu:

- ✓ Seidentofu ist eine besondere Tofuvariante, die sich durch ihre weiche und cremige Konsistenz auszeichnet.
- ✓ Seidentofu eignet sich hervorragend für Dips und Cremes. Mixe ihn ähnlich wie Topfen, bis er geschmeidig ist, und würze nach Belieben. Ein feuriger Curry-Dip ist ein Klassiker.
- ✓ Da Seidentofu wenig Eigengeschmack hat, eignet er sich gut für Süßspeisen. Du kannst cremige Schoko-Mousse oder vegane Creme-Brulée damit zaubern.

Zutaten

- 400 g Seidentofu
- 300 g vegane Schokolade
- 3 Pkg. Vanillezucker
- Früchte als Deko

Zubereitung

1. Schokolade über Wasserbad schmelzen.
2. Seidentofu mit Vanillezucker mit Mixstab pürieren, Schokolade dazugeben.
3. Im Kühlschrank, am besten über Nacht, kalt stellen.



Waffeln



Zutaten

- 125 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 3 Bio-Eier
- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 200 ml BIO-Milch

Zubereitung

1. Butter mit Zucker und Vanillezucker verrühren.
2. Eier nach und nach unterrühren.
3. Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermischen und zum Teig geben.
4. Jetzt die Milch langsam unterrühren.
5. Waffeleisen vorheizen und je 2 gehäufte Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben.
6. Mit frischem Obst oder Obers genießen.

