

Die Langlebensküche

VITAL-REZEPTE



Ernährung nach den Langlebens-Kulturen
Ein Kompakt-Kurs in Theorie & Praxis

www.langlebensküche.de

13. LanglebensKüche: Vital-Rezepte

13.1 Frühstück

- Chiemgauer Buchweizen-Porridge „Apfel-Zimt“ mit Joghurt
- Bayerisches Bircher-Müsli mit Heidelbeeren
- Veganes Delikatess-Rührei mit getoastetem Bauernbrot
- Kichererbsen-Aufstrich „Curry-Zwiebel“

13.2 Suppen

- Gemüse-Cremesuppe Allround-Rezept
- Schnelle Miso-Suppe mit Frühlingszwiebeln
- Süßkartoffel-Ingwersüppchen mit Thymian
- Süßscharfe Reismudelsuppe mit Gemüse

13.3 Salate

- Vital-Salat mit gebratenen Tempeh-Streifen
- Vegane Delikatess-Mayo
- Süßkartoffel-Gurkensalat
- Rote Beete Salat mit Kürbiskernöl

13.4 Hauptgerichte

- Vegane Bolognese mit Kamut-Spaghetti
- Bayerische Rahmpilze mit Lauchringen
- Kidneybohnen in Zwiebel-Tomatensauce
- Würzige Kaviarlinsen mit Paprikastreifen und Lauch
- Thai-Kokosmilchgemüse mit Tofu → auch für Tempeh, Tofu, Bohnen, Linsen...
- Kichererbsen in Apfel-Rahmsauce (vegan) → auch für Tempeh, Tofu, Bohnen, Linsen...
- Mediterran-Tofu mit Teriyakisauce und Frühlingszwiebeln
- Veganes Rahmgeschnetzertes mit Paprika
- Spaghetti Carbonara
- Veganes Gulasch

13.5 Beilagen / Gemüse

- Rezept für Naturreis, Hirse und Bayerischen Reis
- Buchweizen Curry-Zwiebel-Bulgur
- Kräuter-Waffeln, Süße Palatschinken, mit Füllungen/Dips
- Vegane Kräuterbutter-Kartoffeln oder -Süßkartoffeln
- Schnelles Gemüse Allroundrezept
- Weißkohl, Spitzkohl, Wirsing – schnell & lecker

13.6 Saucen, Dips

- 4 schnelle Saucen, für Gemüse und Kurzgebratenes
- Mojo Verde Bavaria
- Veganer Tsatsiki

13.7. Dessert, Kuchen, Naschen

- Vegane Gourmet-Waffeln oder Palatschinken
- Saftiger Apfelkuchen mit Karotten
- Blechkuchen oder Muffins, ein Rezept für beides
- Schokoladenkuchen mit Kirschen
- Schneller Mandelpudding – Vanille und Schoko
- Nuss-Nougat-Creme

13.8. Snack

- Urdinkel Baguette-Sandwich (ideal zum Mitnehmen)

13.9 Vital-Tees als genussvolle Begleitgetränke (www.gourmetvital.de)

- INGWER AKTIV verdauungsfördernder Vitaltee (koffeinfrei)
- TROPIC VITAL Motivations-Grüntee mit getrockneten Fruchtstücken
- WALDBEER RELAX Entspannungs-Rooibostee mit Waldbeeren (koffeinfrei)
- CHAI ENERGIE Feiner Gewürz-Grüntee, lecker mit heißer Mandelmilch

Chiemgauer Birchermüsli mit Vanille & frischem Leinöl

vegan • laktosefrei • glutenfrei

Zutaten für 3-4 Portionen

- 100 g Chiemgauer Haferflocken (Chiemgaukorn)
- 50 g Chiemgauer Leinsaat geschrotet
- Reissirup + etwas Vollrohrzucker (je nach Gusto)
- Bio-Rosinen (nach Belieben, dann weniger Zucker)
- 30 g gehackte Bio-Mandeln (oder andere Nüsse)
- 1 EL UmeSu oder 1 große Prise Steinsalz
- 1 TL Bourbon-Vanillepulver, 1 TL Zimt, 1 Prise Kardamom
- 200 g Soja-Joghurt + 50 ml Hafersahne + 50 ml frisches Bio-Leinöl
- Mandeldrink
- etwas geriebene Zitronen- / Orangenschale (nur Bio!!!)
- 4 große Bio Äpfel (nur entstrunken und samt Kernhaus mit grober Reibe frisch reiben)



Zubereitung

Am Vorabend alle Zutaten in einer Schüssel (ohne die Äpfel!) gut miteinander mischen und über Nacht quellen lassen.

Nach dem Quellen noch Soja-, Hafer- oder Mandeldrink beliebig zugeben.

Am Morgen jeweils die Äpfel frisch dazu reiben, den Schalenabrieb zugeben und sofort mit der Masse gut vermischen.

Im Sommer an warmen Tagen mit Raumtemperatur essen, an kalten Tagen und im Winter sollte es angewärmt und warm genossen werden.

Info

Das lange Quellen = Fermentieren über Nacht ist wichtig für den Abbau der Phytinsäure (Verdauungsblocker) und das Aufschließen der Kohlenhydrate.

Empfehlung

Kaufen Sie sich eine Flockenquetsche (z.B. Flocino), die Anschaffung lohnt sich, weil frisch geflockter Hafer und Leinsaat einen höheren Vitalstoffgehalt aufweisen, da sie nicht mit dem Luftsauerstoff oxidieren. www.getreidemuehlen.de

TIPP

Hält im Kühlschrank bis zu 2 Tage.

Veganes „Kräuter-Rührei“

vegan • laktosefrei • cholesterinfrei • glutenfrei

Ein herzhaftes, eiweißreiches Power-Frühstück
oder deftiger Snack – auch für unterwegs...
Mit frischem Urkorn-Baguette ein Traum!



Zutaten für ca. 4 Personen

- 1 Pckg. 250 g Tofu „Curry“ (Fa. Svadesha)
- 1 TL Knoblauchpulver
- Soja- oder Mandeldrink Natur
- Rotes Palmöl zum anbraten
- 1 EL Apfeldicksaft
- Je 4 EL Olivenöl + buttriges Rapskernöl
- 2 EL Bruschetta-Gewürzmischung
- 1 Messerspitze fermentiertes Salz „Kala Namak“ (bringt den typischen Ei-Geschmack)
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 150 g Bio Soja- oder Hafersahne
- 2 EL Salatkräuter gefriergetrocknet
- 1 TL Ume Paste
- 1 TL Pfeffer gemahlen + 1 TL Kurkuma
- Finish mit frisch gehacktem Schnittlauch

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in Palmfett goldbraun anbraten, dann Bruschetta-Gewürz und Tofu (mit Hand fein zerbröseln) zugeben und 2-3 Minuten anbraten, schwenken, Salatkräuter zugeben.

Mit Pflanzenmilch vorsichtig aufgießen, rühren bis eine Rührei-Konsistenz entsteht.

Ume Paste mit Apfeldicksaft, Oliven- und Rapskernöl, Pfeffer in einem Schälchen mischen und mit kleinem Rührbesen schlagen, bis sich die Ume Paste aufgelöst hat.

In der Pfanne gleichmäßig über den Tofu geben und schwenken.

Gegebenenfalls mit etwas Teriyakisauce nachwürzen.

Tipp

Hält im Kühlschrank 2-3 Tage. Ein herzhaft-würziges Frühstück, beliebter Snack oder leichte Hauptmahlzeit. Ideal zu einem frischen Baguette oder getoastetem Bauernbrot, auch mit Gemüse und Reis oder Buchweizenbulgur als vollwertige Mahlzeit.

Dazu passt ein knackiger Salat mit Vitaldressing!

Miso-Gemüsesuppe

Allround-Rezept

vegan • glutenfrei • laktosefrei

In Asien ist Miso Suppe sehr beliebt als wohltuender Snack aber vor allem als „Starter des Magens“ vor einer Hauptmahlzeit. Sie wärmt den Magen und aktiviert die Bildung der Verdauungssäfte für die Hauptmahlzeit.

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 Liter Wasser
- 2 EL Wakame Algenflocken
und 2 TL Nori-Algenflocken
- 70 g Helles Reis-Miso (ca. 2 geh. EL)
- 2 EL Mirin, 1 EL UmeSu
- 2 Stangen Frühlingszwiebel in Ringen
- Pfeffer nach Belieben
- ein kleiner Schuss fruchtiges Olivenöl und buttriges Rapskernöl



Zum Servieren frische Gartenkräuter oder Wildkräuter (Löwenzahn, Bärlauch etc.) zugeben - oder getrocknete Salatkräuter.

Zubereitung

Geben Sie die Wakame Algen in einen Suppentopf. 1 Liter Wasser aufkochen und auf die Algen gießen, 5 min. mit Deckel ziehen lassen. Dann alle restlichen Zutaten zugeben, mit Schneebesen das Miso auflösen.

Frühlingszwiebeln erst zum Schluss zugeben, dass sie knackig bleiben.

Nach Belieben abschmecken bzw. nachwürzen.

Tipps für Variationen mit Einlage

- *Bunte Gemüse (auch Gemüse-Reste vom Vortag aus dem Kühlschrank) noch aromatischer schmeckt's, wenn die Gemüse angebraten werden*
- *Gebratener Tofu oder Tempeh oder frische Champignons/Shiitakepilze(Foto)*
- *Reisnudeln oder Glasnudeln*

Die Miso-Suppe wird zur vollwertigen Mahlzeit, wenn alle 3 Einlagen enthalten sind (Eiweiß+Kohlenhydrate+Gemüse)

Süßkartoffel-Süppchen mit Ingwer und Thymian

vegan • glutenfrei • laktosefrei

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 700g Süßkartoffeln geputzt, mit Schale (alternativ Hokkaido-Kürbis mit Schale)
- 1 große Zwiebel, grob gehackt
- 1 geh. TL Knoblauchpulver
- Rotes Palmöl zum anbraten
- 1 geh. EL Tomatenmark
- 3 geh. EL helles Reis-Miso (ShiroMiso)
- 3 EL UmeSu
- ca. 1 geh. EL geraspelter Ingwer
- 4 EL Mirin
- Je 3 EL buttriges Rapskernöl und fruchtiges Olivenöl
- 3 TL getrockneter Thymian (oder frisch)
- 1 EL Galgantpulver (Sonnentor)
- Quellwasser zum Aufgießen



Finish: 200 ml Sojasahne, einige Spritzer frischer Zitronensaft + Schalenabrieb,

Servieren: Etwas gehackter Schnittlauch oder Frühlingszwiebel-Ringe

Abschmecken: Etwas GenmaiSu, UmeSu oder Reismiso, Pfeffer oder Chilipulver

Zubereitung

Süßkartoffeln oder Kürbis in große Stücke schneiden (ca. 2-3 cm).

In einem Topf Zwiebel und Ingwer im Palmöl mit leichter Bräunung andünsten. Tomatenmark, Knoblauchpulver und getrockneten Thymian zugeben, schwenken und kurz anbraten. Mit Mirin und UmeSu ablöschen, kurz schwenken und sofort Süßkartoffeln oder Kürbis zugeben - mit etwas Quellwasser zum Garen aufgießen. Galgantpulver einstreuen und mit Deckel ca. 15 Min. leicht köcheln lassen bis Süßkartoffeln/Kürbisstücke gar sind.

Topf vom Herd nehmen und Miso, Sojasahne, beide Öle, Zitronensaft mit Abrieb zugeben. Mit einem Mixstab fein pürieren und Abschmecken nach Belieben mit Pfeffer, UmeSu, Mirin, Genmaisü oder Zitronensaft.

Servieren: Sojasahne oder Kürbiskernöl dekorativ in die Suppe „malen“ und Sonnenblumen- oder Kürbiskerne zugeben - auch gehackter Schnittlauch bzw. Frühlingszwiebeln passt und schmeckt hervorragend.

Wer's gern etwas schärfer mag, gibt Chilipulver oder Sambal Olek hinzu.

Variation: Gebratene Gemüse als Einlage, z.B. Weißkrautstreifen

Bunter Vital-Salat

mit gebratenen Tempeh-Streifen

Für 4 Personen

vegan • glutenfrei • laktosefrei

Vital-Dressing 250ml

- 2-3 EL GenmaiSu Reisessig
- 2-3 EL Bio Roter Balsamico
- 2 EL Bio Mirin
- 100 ml fruchtiges Bio-Olivenöl
- 3 geh. EL getrocknete Bio Salatkräuter
- 1 geh. EL Nori-Algen-Flocken
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 geh. EL Helles Reismiso (ShiroMiso)
- 2 EL Teriyaki Sauce
- 2 EL Voll-Rohrzucker



Zubereitung:

Alles in ein Schraubglas (ca. 250-300 ml) geben, mit Mixstab pürieren, abschmecken.

→ Hält im Kühlschrank 1-2 Wochen

→ Vor jeder Entnahme gut umrühren

Gebratene Tempeh-Streifen für 4 Personen

1. 1 Packung (200g) Allgäuer Bio-Tempeh „Gyros“ in Streifen schneiden
2. Mit 2 geh. EL Rotes Palmöl hellbraun auf allen Seiten anbraten
3. Ablöschen mit großzügigen Spritzern Teriyaki-Sauce, dann die Streifen in der Pfanne schwenken während die Sauce am Tempeh glasiert.

Den heißen Tempeh direkt aus der Pfanne auf den marinierten Salat geben.

Info: Tempeh ist eine top Fleisch-Alternative mit hochwertigem Eiweiß + leicht verdaulich.

Tipp: Lecker zum Tempeh: „Vegane Delikatess-Mayo“ (siehe Rezepte)

Dazu passt: Ein Vollkorn-Dinkelbaguette oder getoastetes Bauernbrot

Vegane Delikatess-Mayo

zu Kurzgebratenem, Gemüse, Snacks, Sandwiches

Für 4 Personen

vegan • glutenfrei • laktosefrei

Zutaten für 600 ml Omega-3-Mayo

- 150 ml frisches Bio LEINÖL
(58% Omega-3, buttriges Aroma)
- 100 ml buttriges Rapskernöl
- 1 flacher TL Bio KURKUMA
- 250 ml Bio SOJASAHNE
(z. B. Provamel Soya Cuisine)
- 1 EL Bio UME PASTE
- 3 EL ml Bio APFELDICKSAFT
- 4 EL ml Bio MIRIN
- 5 EL ml Bio GENMAI SU
- 1 TL mittelscharfer Bio Senf



Zubereitung

Alle Zutaten in ein großes Schraubglas (Größe ca. 700-800 ml) geben und mit dem Mixstab pürieren, bis die typische Mayo-Konsistenz erreicht und alles gleichmäßig vermischt ist.

Nach 5-10 Min. im Kühlschrank zieht die Konsistenz noch etwas an.

Info: Im Kühlschrank ca. 4 Wochen haltbar

Tipps:

- passt perfekt zu gebratenem oder gegrilltem Tofu, Tempeh, Fisch
- passt zu allen Salaten (Kartoffel/Süßkartoffel/Gurken/Nudel-Salat etc.)
- passt zu allen Gemüsen oder Snacks, Sandwiches, Burger etc.

Vegane Bolognese mit nussigen Kamut-Spaghetti

4 Personen

vegan • auch glutenfrei möglich • laktosefrei

Zutaten und Zubereitung

1. Schritt

- 250 ml kochendes Wasser
 - 80 g Premium Soja-Hack
 - 2 geh. EL Gemüsebrühepulver hefefrei
- Diese 3 Zutaten in einer Schüssel mischen und 5 Min. mit Deckel ziehen lassen.
(ergibt 300g „veganes Hack“)

2. Schritt

- 2 große Zwiebeln, gehackt
 - 120g gehackte Karotten
 - 80g gehackter Sellerie
- Zwiebeln mit Karotten und Sellerie in rotem Bio Palmöl hellbraun anbraten.
→ dann folgendes zugeben:
- 2 TL Knoblauchpulver + 3 EL Tomatenmark + 3 EL Italia-Kräutermischung
 - Ablöschen mit 2 EL GenmaiSu und einem Schuss Rotwein
 - 1 TL Curry Süß + 400 g Dose Püriertomaten oder Tomatensugo zugeben
→ 20 min. sanft köcheln, dann Topf vom Herd nehmen
 - 1 TL Gemüsebrühepulver + 1 geh. TL Vollrohrzucker + 2 EL Teriyaki zugeben
 - 7 EL fruchtiges Olivenöl so lange einrühren, bis es sich verbunden hat.

3. Schritt

- 500g Vollkorn Kamut-Spaghetti mit ½ TL Kurkumapulver in 2,5 Liter kochendes Wasser geben und 13 min. kochen
- → in ein Nudel-Sieb gießen und mit kaltem Wasser ganz kurz abspülen.
- Servieren mit frischem Basilikum und wer mag mit geriebenem Parmesan (es gibt auch veganen Parmesan, z.B. „Happy Cashewsan“)

Tipp

Glutenfreie Alternative zu Kamut = Vollkorn-Reisspaghetti oder Mais-Spaghetti



Würzige Kaviarlinzen mit Paprikastreifen & Lauch

4 Personen

vegan • glutenfrei • laktosefrei

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Chiemgauer Beluga-Linsen
(alternativ andere Bio Linsen)
- Je 1 große rote + gelbe Paprika, in Streifen
- 1 Stange Lauch, feine Ringe
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Wakame Algenflocken
- 2 TL Curry süß + 1 TL Galgant (Sonnentor)
- 2 TL Kreuzkümmel gem. + 1 TL Koriander gem.
- Je 50 ml buttriges Rapskernöl & frisches Leinöl
- Pfeffer nach Belieben
- frische Kräuter zum Dekorieren



Würzsauce: 1 geh. EL Genmai-Miso + 1 EL Shiro-Miso + 1 TL Ume Paste + 4 EL Mirin

+ 3 EL Apfeldicksaft + 4 EL GenmaiSu + 3 EL Olivenöl + 3 EL Rapskernöl + 3 EL frisches Leinöl.

→ Alle Zutaten in einen Pürrierbecher geben und mit 50 ml Wasser + 1 Schuss Sojasahne pürieren.

Zubereitung

Linzen über Nacht in Wasser einweichen, morgens absieben, gut spülen und abtropfen. Zwiebeln in rotem Bio Palmfett mit leichter Bräunung anbraten.

Alle Gewürze, Wakame und die Linzen zugeben, mit 400ml Wasser aufgießen und aufkochen. Mit Deckel ca. 20 min. leicht köcheln und testen ob die Linzen schon fast weich sind.

Dann die Paprikastreifen untermischen und noch 5 Minuten köcheln.

Topf vom Herd nehmen, Lauchringe untermischen und Würzsauce-Mix zugeben. Sanft rühren, bis die Sauce homogen vermischt ist.

Abschmecken, noch ca. 15 Min. ziehen lassen, erneut abschmecken. Finish mit frisch gehackten Kräutern.

Hierzu passt ideal ein herzhafter Zwiebel-Bulgur, Natur-Zwiebelreis oder Perl-Einkorn-Risotto - und natürlich ein bunter Salat mit Vital-Dressing.

Beilagen: Naturreis, Hirse, Buchweizen-Zwiebelbulgur, Bayerischer Reis, getoastetes Bauernbrot, Vollkorn-Dinkelbaguette

Alternativen: Statt Kidneybohnen können Sie auch andere Bohnen oder Linzen, Tempeh- oder Tofu-Würfel nehmen.

Marktgemüse „Thai“ mit Pilzen und Süßsauer-Tofu

Für 4 Personen

vegan • glutenfrei • laktosefrei

Zutaten

Gemüse

- 250g Süßsauer-Tofu (Fa. Svadesha München)
- Rotes Palmöl zum Anbraten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Karotte in dünnen Scheiben
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geraspelt
- 1 TL Knoblauchpulver
- Je 1 Paprika rot + gelb, in Streifen
- 1 kl. Brokkoli in Röschen, Strunk in Stücke
- 1 kl. Stange Lauch, in Scheiben
- 100g Champignons oder Austernpilze, Shiitake oder Kräuterseitlinge
- 1/2 Bio-Zitrone: Erst Schale mit einer Reibe raspeln, dann Saft auspressen



Sauce

- 1 Dose 400 ml Kokosmilch mit Raumtemperatur (Fa. Terrasana o. Dr. Görg)
- 2 EL helles Reis-Miso (Shiro) + 1-2 TL rote Thai-Currypaste nach Belieben/Schärfe
Ich verwende original Currypaste aus Thailand, denn alle mir bekannten Hersteller aus D- haben völlig andere Rezepturen und demzufolge schmeckt das Gericht dann auch völlig anders.
- 4-5 EL Teriyakisauce + 2 EL Vollrohrzucker

Servieren mit frischen Korianderblättern (wer Koriander mag) oder Petersilie

Zubereitung

Sauce vorbereiten:

Alle Zutaten „Sauce“ in einem Mixbecher mit dem Mixstab pürieren.

Zwiebel, Karotte und Paprikastreifen mit Ingwer und Zitronenabrieb im Topf mit rotem Palmöl zur hellen Bräunung anbraten. Brokkoli und Tofu-Würfel (1-2 cm Würfel) zugeben, mit der Sauce ablöschen. Mit Deckel sanft köcheln bis der Brokkoli al dente ist, dann Pilz-Scheiben und Lauchringe zugeben.

Durchmischen und Sauce abschmecken.

→Teriyakisauce = salzig-würzig, Voll-Rohrzucker = karamellig-süß, Currypaste=scharf+Thai-Geschmack, Zitronensaft oder GenmaiSu = fruchtige Säure

Beilagen: Die perfekte Beilage ist ein Basmati-Naturreis - alternativ Hirse, Buchweizen-Zwiebelbulgur, Bayerischer Reis, getoastetes Bauernbrot, Vollkorn-Dinkelbaguette

Alternativen: Statt Tofu auch Tempeh-Würfel oder Kichererbsen, Linsen oder Bohnen

Kichererbsen

in veganer "Apfel-Rahm-Sauce"

Für 4 Personen

vegan • glutenfrei • laktosefrei

Zutaten

- 400ml Dose Kichererbsen (Fa. Rapunzel)
- 1 kl. Dose Erbsen (oder 100g TK-Erbsen)
- 1 große Zwiebel halbiert, in Ringe schneiden
- 100 g Karotten in dünnen Scheiben
- 1 rote Paprika, 1 Zucchini
- 2 TL Curry süß (Sonnentor)
- 1TL Knoblauchpulver
- 1 geh. EL helles Reis-Miso (Shiro)
- 1 EL Ume Paste
- 1 TL GenmaiSu, 3 EL Mirin
- 1 EL Vollrohrzucker
- 1 säuerlicher Apfel entkernt mit Schale
- 1 TL Gemüsebrühepulver hefefrei
- 1-2 TL Pfeffer (Schärfe nach Belieben)



Finish: 250 ml Soja Cuisine + 3 EL Soja Joghurt + 3 EL fruchtiges Olivenöl

Servieren: mit frisch gehackter Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

Zwiebeln, Paprikastreifen und Karotten in rotem Palmöl mit heller Bräunung anbraten. Dann Curry, Knoblauchpulver, Vollrohrzucker und Miso zugeben, durchmischen. Ablöschen mit Mirin, GenmaiSu und UmeSu.

Zucchini-Scheiben und Kichererbsen samt Flüssigkeit sowie die abgetropften Erbsen zugeben. Deckel aufsetzen, aufkochen, 4-5 Min. garen bis die Zucchini al dente sind.

Dann Sojasahne, Sojajoghurt, Olivenöl und Äpfel untermischen. Süß-sauer und mit leichter Schärfe abschmecken.

Sie wollen gern mehr Bindung in der Sauce?

3-4 EL Kichererbsen mit etwas Sauce herausnehmen und in einen Mixbecher geben, mit Pürierstab fein pürieren und wieder unter das Gericht mischen.

Servieren mit frisch gehackten Kräutern.

Beilage: Naturreis, Hirse, Buchweizen-Zwiebelbulgur, Bayerischer Reis, getoastetes Bauernbrot, Vollkorn-Dinkelbaguette, Vollkorn Kamut Pasta

Ein bunter Salat passt auch hervorragend dazu.

Spaghetti Carbonara mit Zucchini & frischen Kräutern

Für 4 Personen

vegan • glutenfrei • laktosefrei

Zutaten

- 1 Packung Algen-Räuchertofu (Fa. Svadesha) mit Hand oder Mixer fein zerbröseln
- ½ Bund Blatt Petersilie, grob gehackt
- 2 große Zwiebeln, gehackt
- 250 g Zucchini, dünne Scheiben oder Spiralen
- 250 ml Sojasahne SojaCuisine (Provamel)
- 100 g Vegan-Schmelzkäse gerieben (Sorte Bio „Veggie Filata“ enthält rein natürliche Zutaten)
- Fermentiertes indisches Salz „Kala Namak“ (erzeugt einen natürlichen Eier-Geschmack)
- 1 geh. TL Gemüsebrühepulver, 1 geh. TL Kuzu (alternativ Bio Maisstärke)
- 300 g Vollkorn Kamut-Spaghetti (al dente kochen = 13 min Kochzeit einhalten)



Vegane Sahnesauce vorbereiten

Mischen Sie in einem Topf folgende Zutaten mit dem Schneebesen:

250 ml Sojasahne, 1 TL Knoblauchpulver, 1 geh. TL Gemüsebrühepulver,
2 EL UmeSu, 3 EL Mirin, 1 flacher TL Pfeffer und 1 geh. TL Kuzu

→ Mit dem Schneebesen rührend (keine Klumpen) aufkochen und zur Sauce binden

→ Je 2 EL fruchtiges Olivenöl + buttriges Rapskernöl einrühren.

→ deftig-würzig abschmecken, Deckel aufsetzen und im Topf belassen

Zubereitung

- 1) Spaghetti in 2 Liter Wasser mit Steinsalz + Prise Kurkuma 13 Min. al dente kochen. Abgießen und in den Topf zurückgeben, Deckel aufsetzen zum Warmhalten.
- 2) Zwiebeln in einer Antihaft-Pfanne mit rotem Palmöl zur hellen Bräunung anbraten.
- 3) Gebröselten Tofu zugeben, 2-3 Minuten braten, Zucchini untermischen und 3 min. in der Pfanne mit Deckel garen lassen.
- 4) Spaghetti und heiße Soja-Sahnesauce zur Pfanne geben, vermischen.
- 5) Geriebenen Vegan-Schmelzkäse überstreuen und untermischen.
Mit gehacktem Schnittlauch oder Petersilie servieren.

Dazu passt wunderbar ein knackiger bunter Blattsalat!

Glutenfreie Version: Verwenden Sie anstatt Kamut die Sorte Vollkorn-Reis-Spaghetti

Vegane Gourmet-Waffeln

als Frühstück, Dessert oder süßer Snack

vegan • glutenfrei • laktosefrei

Ganzjährig beliebt, mit 1-2 Kugeln veganer Eiscreme ein Traum!
Oder mit Pflaumen- bzw. Kirschen-Kompott und veganer Schlagsahne.

Zutaten für 4 große Waffeln

- 200 g Bio Vollkorn-Chiemutmehl
(Chiemut = Chiemgauer Kamut)
- 350 ml Vanille-Sojadrink
- 1 EL UmeSu, 1 Msp Kurkuma
- 1 EL Bio Reinweinstein Backpulver
- 1 TL Vollrohrzucker + 1 TL Xylith
- 1 EL Apfeldicksaft
- 3 EL Sojajoghurt



https://stock.adobe.com/de/images/whole-wheat-breakfast-waffle/94031301?prev_urf=detail

VCO Kokosöl zum großzügigen Bestreichen des Waffeleisens (buttriges Aroma)

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Teigschüssel vermischen und mit einem Schneebesen zum Teig schlagen. 2-3 Stunden abgedeckt stehen lassen (Teig quillt und Enzyme bauen die Phytinsäure ab, Kohlenhydrate werden aufgeschlossen).

Ideal wäre es, den Teig über Nacht ruhen zu lassen.

Falls der Teig zu fest wird, ein wenig Sojamilch einrühren.

In einem Waffeleisen mit VCO zur leichten Bräunung ausbacken.

Sie können aus dem gleichen Teig auch Palatschinken oder Crêpe backen.

Füllungen / Dips

- Süße Marinierte Beeren:
200 g Tiefgekühlte Beeren mit 2 EL Vollrohrzucker, 1 EL Xylit, 1 EL UmeSu, 1 Msp Bourbon-Vanillepulver, 3 EL Sojajoghurt und 2 EL Sojasahne mischen.
- Süßer Soja-Cremequark:
200 g Soja-Quark mit 3 EL Bio Konfitüre und 2 EL frischem Leinöl vermischen.

Saftiger Apfelkuchen mit Karotten und Vanille

vegan • glutenfrei • laktosefrei

Zutaten

- 250 g Vollkorn-Chiemutmehl
- 100 g Bio Polenta (dottergelbe Premiumqualität)
- 1 geh. EL Reinweinstein Bio-Backpulver
- 100 ml Bio Reissirup + 1 EL Ume Su
- 50g Xylit (Birkenzucker) + 100g Vollrohrzucker
- 1,2 kg große süß-säuerliche Bio Äpfel
- 200 g geraspelte Bio Karotten
- 150 ml Sojamilch Vanille
- 1 Bio-Zitrone: Schalenabrieb + Saft
- ½ TL Bourbon-Vanillepulver
- 250 ml Sojasahne Provamel (1 Packung)
- 70 g VCO Kokosbutter
- 1 Msp Kurkuma
- 1 geh. EL Bio-Maisstärke



Guss

- 2 geh. EL Bio Erdbeer-Konfitüre
- 5 EL Rum oder natürliches Rum-Aroma (Kinder)

Zubereitung

Die Äpfel oben und unten v-förmig entstrunken, in Spalten schneiden (samt Schale und Kernhaus und in eine große Schüssel geben. Mit einem Schuss Rum oder etwas Rum-Aroma, dem frisch gepressten Zitronenabrieb und -saft sowie Vanille durchmischen.

Etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Dann die restlichen Kuchen-Zutaten zu den Äpfeln geben und alles gut vermengen.

Geben Sie den Teig in eine mit VCO ausgepinselte Antihaf- oder Silikon-Rundform. (oder auch Gugelhupf- oder Kastenform)

Bei 180 °C im Haushaltsherd backen:

- 1 h mit Backpapier abgedeckt
- dann noch 30 min ohne Backpapier fertig backen

Den Kuchen dann noch 30 min im Rohr nachziehen lassen. Dann den warmen Kuchen mit der Guss-Mischung oberseitig dick bestreichen und mit Mandelblättchen dekorieren.

Am besten schmeckt er lauwarm und mit veganer Schlagsahne. (Fa. Soyatoo)

Glutenfreie Version: Nehmen Sie anstatt Kamutmehl einfach Buchweizen- oder Hafermehl

Schoko-Kirschkuchen aus regionalem Urgetreide

vegan • laktosefrei • optional glutenfrei

Zutaten

- 200 g Bio Buchweizenmehl
- 200 g Bio Chiemut-Mehl
- 250 g Bio VCO (Virgin Coconut Oil)
- 250 g Voll-Rohrzucker
- 200 g Bio Zartbitter-Kuvertüre
- 150 g Sojasahne (CreSoy Fa. Natumi)
- 1 TL Bourbon Vanillepulver
- 2 EL Reinweinstein (Backpulver)
- 150 ml Sojamilch Vanille
- 4 EL brauner Rum
- 1 EL Ume Su
- 200 g abgetropfte Kirschen (Glas)



https://stock.adobe.com/de/images/schoko-kirsch-kuchen/213168731?prev_url=detail

Schokoglasur: (alternativ auch ohne Glasur)

- 200 g Bio Zartbitterkuvertüre schmelzen

Zubereitung

Die Sojasahne mit Zucker, Vanillepulver, zerlassener Kokosbutter und Kuvertüre, Rum, Vanille und UmeSu schaumig schlagen.

Mehl und Backpulver mit einem Schneebesen erst trocken vermischen und dann mit der Sojamilch und den restlichen Zutaten unter die Masse rühren.

Den Teig in eine Silikon-Rundform füllen und gleichmäßig verteilen.

Die sehr gut abgetropften Kirschen (im Sieb schütteln) auf dem Teig verteilen und mit einer Gabel unterdrücken falls sie nicht alleine einsinken.

Den Schokoladenkuchen im Backofen bei 180 °C für 45 Min. backen und noch 20 min. im Backrohr nachziehen lassen.

Am Ende der Backzeit Stäbchenprobe machen - wenn kein Tag daran kleben bleibt, ist der Kuchen fertig, ansonsten noch weiterbacken bis der Holzstocher beim Herausziehen ohne Teigspuren bleibt.

Wenn der Schokokuchen abgekühlt ist, die Kuvertüre schmelzen und über dem Kuchen verteilen und an einem kühlen Platz auskühlen lassen.

Alternative zum Schokoguss

Mit einer Mischung aus Aprikosenkonfitüre + Rum bestreichen – lecker!

Nuss-Nougat-Creme

mit den besten Zutaten

Ganz ohne raffiniertes Palmöl und statt weißem Raffinatzucker mit Reissirup und Voll-Rohrzucker, alles natürlich BIO.

Zutaten für 900 g Nussnougat-Creme

- 250 g Bio Haselnuss-Mus (1 Glas)
- 500 g Reismalz mit Gerste
(alternativ Reissirup)
- 50 ml frisches Bio Leinöl
- 50 ml Bio Sojasahne
- 1 geh. TL Bio Vollrohrzucker
- 2 geh. EL Bio Edelkakao
- ½ TL Bourbon Vanillepulver
oder natürliches Vanillearoma
- 1 EL Ume Su



Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel so lange rühren bis eine homogene Creme entsteht. Mit einem Teigschaber in ein großes Schraubglas füllen.

Im Kühlschrank wird es relativ fest, bei Raumtemperatur fein streichbar.