



Rezepte

für Tierfreunde

Rezepte und Tipps zum
veganen Kochen und Backen

Vorwort

Liebe(r) Tierfreund(in),

wir freuen uns, dass Sie unser Rezeptheftchen mitgenommen haben und wünschen viel Freude und Genuss beim Kochen.



Bei der Auswahl unserer Rezepte haben wir uns für einige

Gerichte als „Basis-Ideen“ entschieden, die auf viele Arten abgewandelt werden können. Wir möchten gerne zur Kreativität anregen. Mit jeder Abwandlung, z. B. einer anderen Gemüsesorte oder einer anderen Gewürz-Auswahl, kann man ganz neue Geschmackswelten erschaffen.

Außerdem stellen wir ein paar vegane Klassiker vor, die man in den verschiedensten Rezepten und Abwandlungen verwenden kann:

- Hefeschmelz (Seite 14) => z. B. zum Überbacken für Gratins oder für „Käse“-Kleckse auf der Pizza
- Vegane Mayo (Seite 4)
- Spätzleteig (Seite 8) => z. B. für Kürbis- oder Bärlauchspätzle, „Käs“-Spatzen u.v.m.
- Vegane Pfannkuchen (Seite 11) => süß oder deftig gefüllt, Flädlesuppe u.v.m.

Gelegentlich verwenden wir bei unseren Rezepten auch Zutaten, die Sie vielleicht noch nicht zuhause stehen haben.

Was Sie nicht im Supermarkt finden, bekommen Sie normalerweise problemlos im Reformhaus oder im Bioladen. Für alle, die in Ihrer Umgebung keine Einkaufsmöglichkeiten haben, empfehlen wir Versand-Firmen wie z. B.

- www.alles-vegetarisch.de
- www.radixversand.de
- www.vegan-wonderland.de

Noch viel mehr Inspiration bietet das Internet:

- Auf unserer Webseite www.tierrechte-augsburg.de sammeln wir die Rezepte von unseren Infoständen.
- Aus den zahlreichen **Rezepteseiten und Blogs** im Internet hier eine kleine Auswahl:
 - <http://tierrechtskochbuch.de>
 - <http://www.veganguerilla.de>
 - <http://www.eat-this.org>
 - <http://docbears.de>

Einen guten Appetit wünscht die Aktionsgemeinschaft Tierrechte!

Machen Sie's vegan

Tierprodukte lassen sich auch in Ihren gewohnten Rezepten einfach ersetzen:

Anstatt Milch: Pflanzliche Drinks, wie z. B. Soja-, Hafer-, Dinkel-, Reis-, Mandel-, Haselnuss-, Hanf- oder Kokosdrink gibt es mittlerweile in jedem Supermarkt und in großer Auswahl in Bioläden und Reformhäusern.

Anstatt Ei: **Zum Binden:** eine zerdrückte Banane oder 50 g Apfelmus oder 2 EL Sojajoghurt oder Seidentofu, oder 1 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser oder fertiger Eiersatz aus dem Reformhaus

Zum Lockern: 1 TL Backpulver + 1 EL Stärke + 3 EL Mineralwasser oder 1 EL Sojamehl + 3 EL Wasser oder 2 EL Sojajoghurt oder Seidentofu oder fertiger Eiersatz aus dem Reformhaus

Anstatt Rührei: Rührtofu (S. 18)

Anstatt Sahne: Soja-, Hafer- oder Reiscuisine, Kokossahne. In gut sortierten Bioläden u. Reformhäusern oder im Onlinehandel finden Sie auch aufschlagbare vegane „Sahne“, z. B. auf Kokos- oder Sojabasis.

Anstatt Butter: Margarine oder pflanzliches Öl. Der Butter am ähnlichsten ist die „Alsan“-Margarine, die man auch für „Butter“-cremes etc. verwenden kann. Bei den meisten Rezepten reicht aber z. B. Rapsöl völlig aus.

Anstatt Käse: In Bioläden, Reformhäusern und im Onlineversand gibt es zahlreiche vegane Käsesorten. Schnell und einfach selbstgemacht ist „Hefeschmelz“ zum Überbacken (S. 14)

Anstatt Gelatine: Agar Agar oder Agartine (im Supermarkt, Bioläden u. Reformhaus)

Anstatt Fleisch: Zusätzlich zu der riesigen Vielfalt an Gemüsesorten, Getreiden u. Pseudogetreiden, Hülsenfrüchten, Obst und Nüssen gibt es unzählige vegane Ersatzprodukte vom Wiener Würstchen bis zum Grillsteak. Meist basieren sie auf Soja (z. B. Tofu), Weizenkeimkeim (Seitan), oder Lupineneiweiß.



Salate

Apfel-Lauch-Salat

2 Äpfel

ca. 3 EL Zitronensaft

1 Stange Lauch

1 kleine Dose Mais

Vegane Mayonnaise (s. Kasten)

Salz, Pfeffer

- Vegane Mayo vorbereiten.
- Äpfel mit Gemüsehobel stiften oder mit einem Messer kleine Stückchen schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen.
- Lauch in feine Streifchen schneiden.
- Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kartoffelsalat

300 g Kartoffeln.

100 ml Gemüsebrühe

1 große Zwiebel

ca. 3 Essiggurken

Vegane Mayonnaise (s. Kasten)

Zur Verfeinerung der Mayo:

2 kleingeschnittene Essiggurken

2 TL Agavendicksaft

(alternativ 1 TL Zucker)

Grob gehackte, verschiedene frische Kräuter wie Petersilie, Dill, Bärlauch oder Koriander

Salz und Pfeffer

Optional: ½ TL Guarkernmehl



Auch in Kombination lecker!

vegane Mayonnaise

100 ml Rapsöl

100 ml Sojamilch

(oder Sojacuisine)

Schuss Apfelessig o. Zitronensaft

- In ein hohes Rührgefäß die Sojamilch und den Essig geben
- Mit dem Stabmixer verrühren und währenddessen langsam das Öl dazuträufeln

Zur Verfeinerung kann man z. B. noch hinzugeben: Kräuter, Gewürze, ½ TL Senf, etwas braunen Zucker oder Agavendicksaft. Noch fester wird die Mayo mit etwas Guarkernmehl (Achtung, sehr sparsam verwenden!)

- Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln und Essiggurken klein schneiden.
- Vegane Mayo wie oben beschrieben zubereiten und mit kleingeschnittenen Essiggurken, Agavendicksaft, den Kräutern u. Gewürzen verfeinern (optional: Guarkernmehl dazugeben) und nochmal durchmischen.
- Die Kartoffeln mit den Zwiebeln, Essiggurken u. der Gemüsebrühe in eine große Schüssel geben und mit der Mayonnaise vermischen.

Bulgur-Salat

300 g feinen Bulgur

(gibt es u. a. in türkischen Läden)

300 ml kochend heißes Wasser

6 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

1 große Zwiebel

2 Spitzpaprika

2 kleine Tomaten

2 Knoblauchzehen, gerieben

1 kleines Stück Ingwer, gerieben

Frische Petersilie, Frischer Koriander

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Saft einer ganzen Zitrone

- Gemüse klein schneiden (am besten in einer Küchenmaschine alles zerkleinern) und alles zusammen in einer Schüssel beiseite stellen.
- Den Bulgur in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, kurz umrühren und abdecken. Ein paar Minuten ziehen lassen.
- Mit Olivenöl und Tomatenmark verrühren.
- Das Gemüse dazugeben und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und dem Zitronensaft abschmecken.



Fenchel-Orangen-Salat

2 Knollen Fenchel

1 frische Orange oder Orangensaft
aus der Flasche

Olivenöl

Salz, Pfeffer

- Den Fenchel in ganz feine Scheiben hobeln.
- Die Orange auspressen, den Saft mit einem kleinen Schuss Olivenöl verrühren und mit dem Fenchel vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Vor dem Servieren unbedingt ein paar Stunden stehen lassen, damit das Orangenaroma richtig in den Fenchel einziehen kann.

Tipp:

Bei vielen Salaten sind ein paar knackige Körner oder Nüsse obendrauf das Tüpfelchen auf dem „i“. Noch dazu stecken in Nüssen und Samen auch Eiweiß und jede Menge Vitamine und Mineralstoffe.

Auch Kombinationen mit Früchten (z. B. Orangen, Rosinen, Cranberries, Granatapfel etc.) sind schön für's Auge und bereichern das Geschmackserlebnis.

Suppe



Rote-Bete-Suppe

(2 große oder 4-6 Tassen-Portionen)

2 mittelgroße Rote Bete

2 mittelgroße Zwiebeln

etwas Rapsöl

ca. ½ l Wasser

½ EL Suppengewürz

(rein pflanzliche Gemüse-Brühe)

Salz

Gewürze, z.B. eine Prise Thymian,

eine Prise gemahlenen Koriander

Saft einer halben Zitrone

Optional: Hafer- oder Soja-„Sahne“

Tipp zum Anrichten: In einer Tasse, mit aufgeschäumter Mandelmilch wird ein schicker roter „Cappuccino“ draus.

- Die Rote Bete schälen und grob zerkleinern, die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
 - In einem Suppentopf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln kurz glasig braten.
 - Die Rote Bete mit dazugeben und unter mehrmaligem Umrühren kurz mitbraten.
 - Mit Wasser aufgießen (so viel, dass die Rote Bete knapp mit Wasser bedeckt sind), und ca. ½ EL Suppengewürz dazurühren.
 - Kurz aufkochen, dann auf mittlerer Stufe zugedeckt weiterköcheln lassen. Ab und zu umrühren.
 - Ungefähr ½ Stunde köcheln lassen, bis die Rote Bete halbwegs weich sind.
 - Topf vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab den Inhalt fein mixen.
 - Mit Salz und Gewürzen abschmecken und den Zitronensaft darunterühren.
 - Optional: Einen ordentlichen Schuss Hafercuisine unterrühren.
- Jetzt sollte die Suppe eine strahlende pink-rote Farbe haben und kann serviert werden.

Tipp: Dieses Rezept kann man auch mit vielen andere Gemüsesorten abwandeln. Wie wär's mal mit einer Kürbis-, Kartoffel-Pastinaken- oder Kohlrabisuppe?

Passt gut zu Suppen:

Knoblauch-Croutons:

Vollkorn-Toast-Scheiben

Olivenöl

Knoblauch (granuliert oder frisch gepresst)

- Brot in Würfel schneiden.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin gleich wenden, damit alle Seiten vom Öl benetzt sind.
- Knoblauch u. Salz dazugeben und Brot knusprig braten.

einfache Hauptgerichte

Gebackene Aubergine

(2 Portionen)

Eine **Aubergine** der Länge nach halbieren. In die Oberseiten mit einem Messer ein Karomuster einritzen.

Ca. 2 EL Olivenöl mit **Pfeffer, Salz, Grillgewürz, Majoran**, (u. anderen Gewürzen nach Geschmack) verrühren und damit die Schnittflächen der Hälften bestreichen. **Zwei Tomaten** halbieren, und pro Auberginenhälfte je 2 Tomatenhälften mit Schnittfläche zur Aubergine auflegen. Ca. 30-40 Minuten bei 200° C im Backofen lassen, bis die Aubergine weich ist.



Ofen-Kürbis

(4 Portionen)

Hokkaidokürbis

waschen (nicht schälen!). Halbieren und die Kerne heraus-schaben. Der Kürbis schmeckt, in Spalten geschnitten, als Snack ohne alles, einfach nur bei 200° C ca. 45 Minuten im Ofen backen! Alternativ kann man ihn vor dem Backen aber auch füllen:

½ Dose Linsen (fertig gekocht, ca. 150 g)
4 große frische Champignons
1 Zwiebel
etwas frische Petersilie,
Hefeschmelz (S. 14) oder veganer Käse,
Salz, Pfeffer

Kürbis vierteln. Champignons und Zwiebel klein würfeln, mit Linsen, Petersilie, und einem Teil des Hefeschmelzes vermischen, gut würzen und in den Kürbis einfüllen. Obendrauf den restlichen Schmelz geben und im Ofen backen, bis der Kürbis weich und die Kruste goldbraun ist. Mit Salat servieren.



Quinoa-Pfanne

(4 Portionen) *Ein einfaches aber vollwertiges Gericht, ideal zur Reste-Verwertung!*

125 g Quinoa nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit **1 Zwiebel und Gemüsereste** (z. B. ½ Paprika, 1 Karotte, ½ Zucchini, 2 Champignons) klein würfeln und mit **etwas Öl** in der Pfanne anbraten. Mit **Salz und Kräutern (z. B. Majoran, Thymian)** würzen. Quinoa mit in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Wenden kurz mitbraten. Zuletzt etwas **Zitronensaft** darüberträufeln und mit Salat servieren.





Spätzle mit Linsen

(2 Portionen)

- Die Linsen gut abspülen, mit mindestens 500 ml kaltem Wasser im Topf aufsetzen und weichkochen (dauert ca. 45 bis 60 Minuten). Alternativ im Schnellkochtopf in 11 Minuten kochen.
- Währenddessen den Teig für die Spätzle herstellen: Lupinenmehl mit den 4 Esslöffeln Wasser verrühren. Die Mischung mit Mehl, Salz und Wasser zu einem zähen Teig vermischen (geht am besten in der Küchenmaschine mit Knethaken). Der Teig ist dann richtig, wenn er sich mit einem Löffel wie Kaugummi nach oben ziehen lässt. Den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen.
- Zwiebeln, Karotte und Sellerie klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Gemüse hinzufügen und dünsten, bis alles weich ist, aber noch Biss hat. Dann die Linsen hinzufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Essig und Salz abschmecken. Bei kleiner Hitze noch etwas ziehen lassen.
- In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Salz zufügen. Dann den Spätzleteig mit einem Spätzlehobel ins kochende Wasser hobeln.
- Einmal aufkochen und die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen oder durch ein Sieb abgießen. Nach Geschmack noch etwas pflanzliche Margarine und Salz zugeben.
- Zusammen mit den Linsen im tiefen Teller anrichten.

Linsengemüse:

150 g braune Linsen
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Stück Sellerie (ca. 100 g)
1 EL Rapsöl
Gemüsebrühe
Weißweinessig
Salz

Spätzle:

200 g Mehl
(wenn möglich Spätzlemehl - normales Mehl geht auch)
2 EL Lupinenmehl (oder Sojamehl plus eine kleine Prise Kurkuma für die Farbe)
4 EL Wasser
1 knapper TL Salz
160 bis 200 ml Wasser
(lieber etwas weniger Wasser als zu viel)



*Zu den Bohnen
passen gut
Bratkartoffeln,
Kartoffelpüree
oder Reis.*

Grüne Bohnen mit Senf-Thymian-Soße

(Ergibt 2 bis 3 Portionen)

450 g grüne Bohnen
(tiefgekühlt oder frisch)
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
125 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

120 ml Hafersahne
100 g Sojajoghurt (ungesüßt)
1 TL Maisstärke
1 bis 2 EL mittelscharfer Senf (nach
Geschmack)
ein paar Zweige Thymian

- Die Zwiebel fein hacken und im Öl glasig dünsten.
- Die Bohnen (geputzt, gewaschen und geschnitten – oder gefroren) hinzufügen und kurz mitdünsten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und kochen, bis die Bohnen gar, aber noch bissfest sind. Das dauert bei frischen Bohnen etwa 15 Minuten, bei tiefgefrorenen (die meist schon blanchiert sind) evtl. entsprechend kürzer – siehe Angabe auf der Packung.
- Die Hafersahne und den Sojajoghurt

mit einem Schneebesen vorsichtig verrühren, in einem kleinen Topf aufkochen und etwas einkochen lassen. Dabei nur vorsichtig mit dem Löffel rühren. Die Maisstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und hinzufügen, aufkochen lassen, damit die Soße andickt. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und die Blättchen vom Thymian zugeben.

- Bohnen abtropfen lassen, zur Soße geben und mischen.
- Noch etwas durchziehen lassen und dann servieren.

Hauptgerichte



1 Stange Lauch
1 große Süßkartoffel
Optional: kl. Kaffeetasse
Sonnenblumenkerne
3 EL Leinsamen
ca. ½ Tasse heißes Wasser
Mehl (ca. 1 ½ Tassen)
ca. 200 ml Wasser
Salz, Gewürze nach Belieben

Gemüse-Bratlinge (4 Portionen. Dazu passt gut: Reis o. anderes Getreide.)

- Den Lauch der Länge nach vierteln und in feine Streifchen schneiden.
 - Die Süßkartoffel schälen, mit dem Gemüsehobel in feine Stifte schneiden (oder mit der Küchenmaschine raspeln) und mit dem Lauch vermischen.
 - Die Sonnenblumenkerne im Mixer zerkleinern und zum Gemüse dazugeben
 - Den Leinsamen in einem schmalen Gefäß (z. B. große Tasse) mit so viel heißem Wasser übergießen, dass es ca. 1 cm über dem Leinsamen steht. Ca. 2 Min. aufweichen lassen, dann mit dem Stabmixer pürieren (Man bekommt nicht alle Körnchen klein, aber es ergibt sich eine glitschige eiweißartige Masse). Die Masse zum Rest dazumischen und mit dem Handmixer alles gut verrühren.
 - Um für das Formen der Bratlinge die Konsistenz klebrig genug zu bekommen, ca. 200 ml Wasser zur Masse dazumischen und so viel Mehl darunter sieben (ca. 1 ½ kl. Tassen), bis die Masse einigemaßen zusammenhält.
 - Mit Salz und den Gewürzen abschmecken. Der Teig kann problemlos roh probiert werden, weil Süßkartoffeln im Gegensatz zu echten Kartoffeln auch roh gegessen werden können.
 - In der Pfanne Rapsöl erhitzen
 - Zwischen zwei Esslöffeln Bratlinge formen und in die Pfanne geben.
 - Von beiden Seiten krustig anbraten und auf Küchenpapier ablegen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird.
- Tipps:**
- *Das Rezept funktioniert mit fast allen Gemüsesorten.*
 - *Zwiebeln sind fast immer eine gute Ergänzung.*
 - *Bei saftigerem Gemüse kann man das Wasser weglassen.*
 - *Der Leinsamen ist nicht unbedingt nötig (es funktioniert auch nur mit Mehl u. Wasser als „Kleber“), aber gesund, denn er ist reich an Omega3 Fettsäuren.*

Ofen-Falafel (2 Portionen)

125 g getrocknete Kichererbsen

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Kichererbsenmehl

2 EL Mehl

½ TL Backpulver

2 EL Zitronensaft

½ Bund Petersilie

Gewürze: Koriander,

Kreuzkümmel, Chili, Salz

etwas Öl zum Bestreichen

- Kichererbsen mindestens 12 Stunden einweichen, dann etwa 1 Stunde lang kochen, bis sie weich sind. -
- Abgießen und zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch pürieren.
- Kichererbsenmehl, Mehl und Backpulver untermischen. Falls der Teig zu weich ist, noch etwas Mehl bzw. Kichererbsenmehl zugeben.
- Die kleingehackte Petersilie untermischen. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Zitronensaft kräftig würzen.
- Den Teig zu Kugeln formen. Die Kugeln rundherum mit etwas Öl bepinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
- Bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 bis 20 Minuten backen.



Crêpes mit Champignon-Füllung

(2 Portionen)

für die Crêpes:

Ca. 250 g Mehl

600 ml Sojamilch

Salz

für die Füllung:

250 g Champignons

2 EL Kichererbsenmehl

etwas Wasser

Salz, Pfeffer,

**etwas Chilipulver,
Knoblauch**



- Für die Füllung die Champignons hacken und in Olivenöl scharf anbraten.
- Wenn die Champignons geschrumpft und etwas kross sind, vom Herd nehmen.
- Zum Binden Kichererbsenmehl mit Wasser vermischen, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Unter die Champignons mischen und unter Rühren fest werden lassen. Die Masse gut würzen.
- Für die Crêpes Mehl mit Sojamilch verrühren, bis ein glatter, relativ flüssiger Teig entsteht. Je flüssiger, desto dünner werden die Crêpes.
- Eine Prise Salz hinzugeben, dann den Teig etwas ruhen lassen.
- Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit Schöpflöffel Teig in die Mitte geben. Durch Schwenken der Pfanne den Teig verteilen. Die Crêpes nur leicht goldbraun werden lassen.
- Nach Ausbacken aller Crêpes die Füllung aufstreichen, Crêpes einrollen und jedes Röllchen mit Schnittlauch zusammenbinden.

Hauptgerichte



Spargel-Cannelloni mit Spinat (2 Portionen)

250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
150 g Blattspinat
100 g Cannelloni
1 EL pflanzliche Margarine
1 gehäufter TL Mehl
100 ml Wasser
100 ml Pflanzenmilch
75 ml Hafer-, Reis- o. Sojasahne
50 g Sojajoghurt (natur)
1 EL Hefeflocken
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Margarine zum Fetten der Form

- Weißen Spargel schälen, beim grünen Spargel - wenn nötig - das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargel auf die Länge der Cannelloni zuschneiden.
- Blattspinat waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken.
- Hafersahne, Sojajoghurt, Hefeflocken und Zitronensaft verrühren.
- Die Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl dazusieben, mit einem Schneebesen einrühren und 1 bis 2 Minuten anschwitzen. Wasser und Milch dazugießen, alles zum Kochen bringen und 2 bis 3 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei immer gut rühren. Sahne-Joghurt-Mischung und Blattspinat untermischen und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Cannelloni kurz in heißes Wasser legen. Die etwas formbar gewordenen Cannelloni vorsichtig mit jeweils 2 bis 3 Stangen Spargel füllen. Übrige Spargelstangen beiseite legen.
- Eine Auflaufform mit Margarine einfetten und etwas Soße darin verteilen. Dann abwechselnd Cannelloni und übrige Spargelstangen und -stücke einschichten. Auf jeder Lage etwas Soße verteilen und die oberste Lage gut mit der restlichen Soße bedecken.
- Im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten überbacken.

Arabische Gemüsepfanne

(2 Portionen)

Dazu passt Couscous, Reis o. Fladenbrot

1 gelbe Paprika

1 kleine Aubergine

1 Zucchini

1 Tomate

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

½ Bund Petersilie

2 TL Ahornsirup

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL scharfes Paprikapulver

Salz, Pfeffer

Basilikumdip:

200 g Sojajoghurt ungesüßt

½ Knoblauchzehe

½ EL Essig

½ TL Zucker

eine Handvoll Basilikum

Salz, Pfeffer

- Für den Basilikumdip den Sojajoghurt in ein mit Teefilter o.ä. ausgelegtes Sieb geben und einige Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.
- Den abgetropften Sojajoghurt mit kleingehacktem Knoblauch, Essig, Zucker und dem kleingeschnittenen Basilikum mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Gemüse kleinschneiden: Zwiebel in Ringe, Paprika in Streifen, Aubergine und Zucchini in Würfel, Tomate in Achtel. Den Knoblauch und die Petersilie fein hacken.



- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Koriander und Kreuzkümmel zugeben und etwa eine Minute lang rösten.
- Dann die Zwiebel, Paprika, Aubergine und Zucchini zugeben und 3 bis 4 Minuten unter ständigem Rühren braten.
- Die Tomate zusammen mit dem Knoblauch hinzufügen, Paprikapulver und Ahornsirup unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel auf die Pfanne legen und etwa 5 Minuten lang bissfest garen.
- Zuletzt die Petersilie unterheben und das Gemüse zusammen mit dem Basilikumdip servieren.

Couscous

ist vorgegarter gemahlener Weizen, der nicht gekocht werden muss, sondern nur kurz mit heißem Wasser quillt oder über Dampf erhitzt wird. Aus der klassischen arabischen Beilage lassen sich in Windeseile auch leckere Salate mit allerlei Gewürzen und Gemüse machen oder z. B. mit Pflanzendrink und Früchten leckere Süßspeisen.

Hauptgerichte



Hefeschmelz (siehe unten)
6 mittelgroße Tomaten

Füllung

100 g Zucchini
25 g Semmelbrösel
eine Handvoll Petersilie
½ Zwiebel
Salz
Pfeffer

zum Bestreuen

1 gehäufte TL Semmelbrösel
1 gehäufte TL gemahlene Walnüsse
Optional: Hefeflocken
Kräutersalz
1 Teelöffel Olivenöl

Gefüllte Tomaten

(2 Portionen)

- Hefeschmelz herstellen, wie unten beschrieben.
- Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Die Deckel beiseite legen und die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein hacken.
- Zucchini fein raspeln, Zwiebel fein hacken. Beides mit Hefeschmelz, Semmelbröseln, Petersilie und einem Esslöffel des Tomatenfruchtfleisch gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Masse in die Tomaten füllen, Tomaten in eine Auflaufform setzen. Übrige Füllung mit dem restlichen Fruchtfleisch und den kleingeschnittenen Tomatendeckeln vermischen und als Soße zwischen die Tomaten geben.
- Gemahlene Walnüsse mit Semmelbröseln und nach Wunsch Hefeflocken vermischen und mit Kräutersalz würzen. Die gefüllten Tomaten damit bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln.
- Im Backofen bei 160 °C (Umluft, ohne Vorheizen) etwa 30 Minuten backen.

Hefeschmelz

Ein schnell zusammengemischter Käseersatz für's Überbacken, z. B. bei Gratins oder in Klecksen über der Pizza.

1 EL Öl
2 TL Mehl
60 ml Wasser
½ TL Senf
¼ TL Salz
2 - 3 EL Hefeflocken

Wird goldbraun und krustig

Für den Hefeschmelz das Öl heiß werden lassen, dann das Mehl einstreuen und gut verrühren. Unter ständigem Rühren etwas anschwitzen, dann das Wasser nach und nach hinzugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Einmal aufkochen lassen, dann von der Herdplatte nehmen, mit Senf und Salz würzen und zum Schluss die Hefeflocken unterrühren.

Pizzaschnecken

Ergibt ca. 20 kleine oder
15 große Pizzaschnecken

Teig

250 g Mehl

50 g Hartweizengrieß

1 TL Rohrzucker

1 TL Salz

15 g Hefe

1 ½ EL Kräuter

(z. B. Basilikum, Oregano,
Majoran, Thymian...)

2 EL Olivenöl

ca. 160 ml Wasser, lauwarm



Tipps:

- Die Füllung kann je nach Jahreszeit variiert werden (z. B. Tomaten, Zucchini, Paprika, Spinat, Grünkohl ...)
- Die kalten Pizzaschnecken eignen sich auch gut zum Mitnehmen für unterwegs.
- Wenn's ganz schnell gehen muss, sind Schnecken mit (fertig gekauftem veganen) Blätterteig eine gute Alternative

Füllung

1 kleine Zwiebel

2 kleine Champignons

50 g Mais

2 EL Tomatenmark

4 EL Hafer-Sahne

1 EL Olivenöl

2 EL Hefeflocken

Kräuter (z. B. Basilikum, Thymian,
Rosmarin, Oregano...)

Salz, Pfeffer

Optional: Chilipulver

- Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und gut durchkneten.
- Den Teig an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.
- Für die Füllung Zwiebel und Gemüse klein schneiden und mit den übrigen Zutaten zu einer glatten Masse vermischen.
- Backofen vorheizen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze).
- Den Teig zu einem Rechteck (ca. 25 x 40 cm) ausrollen und die Füllung dünn darauf verteilen. Von der langen Seite her locker zusammenrollen und die Rolle mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Für „Eingefleischte“



Lasagne

(2 Portionen)

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Lauch
- 1 Zwiebel
- Gemüsebrühe
- 1 Pck. Lasagneplatten
- Sojagranulat
- 2 Pck. passierte Tomaten
- Tomatenmark
- 2 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer

Für die schnelle „Fleisch“-Beilage

Soja-Medaillons (aus Trockensoja, gibt es im Reformhaus oder im Onlinehandel)
Salz, Grillgewürz
Öl zum Anbraten

Für die Bechamelsoße:

- 60 g Margarine
 - 60 g Mehl
 - 500 ml Milch
 - 50 ml Pflanzensahne
 - Salz, Pfeffer
 - Prise Muskat
 - 5 EL Hefeflocken
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einem Topf glasig dünsten. Das Gemüse ebenfalls klein schneiden und mitdünsten. Tomatenmark zufügen und anbraten, bis es bräunlich wird.
 - Mit Gemüsebrühe ablöschen, passierte Tomaten und Sojagranulat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Die Soße ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
 - Für die Bechamelsoße Margarine in einem Topf schmelzen und Mehl einrühren bis keine Klumpen mehr da sind.
 - Milch und Sahne unter Rühren hinzufügen und aufkochen. Gewürze hinzufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Zum Schluss Hefeflocken unterrühren.
 - Die Lasagne in eine Auflaufform schichten: immer abwechselnd Tomatensoße, Lasagneplatten, Bechamelsoße.
 - Im Ofen bei 180° C Umluft ca. 50 Min. backen.

Die Medaillons ca. 15 Minuten in heißem Wasser einweichen. Dann das überschüssige Wasser ausdrücken, die Medaillons von beiden Seiten kräftig würzen und anschließend kurz in der Pfanne anbraten. Kann auch in der Art von Geschnetzeltem, Gulasch o. ä. weiterverarbeitet werden.

Nudel-„Fleisch“-Salat

(ca. 4 Portionen)

- 500 g Bandnudeln
 - 3 EL Essig
 - 4 EL Öl
 - 1 Pck. Oliventofu
 - 250 g Sojaschnitzel
 - 1 Glas getrocknete Tomaten
 - 1 Glas Schwarze Oliven
 - 1 Glas vegane Mayonnaise
(selber machen siehe S. 4)
 - 5 EL Sojasoße
 - ca. 1 EL Grillgewürz
 - Salz, Pfeffer
- Die Nudeln kochen und abgießen, anschließend in Essig und Öl einlegen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.



- Währenddessen die Schnitzel zubereiten. (siehe S. 16 „Für die schnelle Fleisch-Beilage“).
- Den Oliventofu würfeln, die getrockneten Tomaten schneiden und alle Zutaten mit den Nudeln vermischen.
- Zum Schluss die Mayonnaise unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Döner (4 Portionen)



- 4 Fladenbrote
- 2 Tomaten
- 1 Becher Sojajoghurt natur (ungesüßt)
- ½ Gurke
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Sojaschnitzel
- ½ Gurke
- Salat
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel

- Die Schnitzel zubereiten (siehe S. 16 „Für die schnelle Fleisch-Beilage“).
- Die Tomaten, Gurke und Zwiebel in Scheiben schneiden, Salat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Für die Soße den Knoblauch kleinschneiden, die Gurke raspeln und mit dem Sojajoghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Fladenbrote zu „Taschen“ aufschneiden und mit allem anderen befüllen.

Bürli (Frühstückssemmeln)

Ergibt ca. 12 Brötchen



100 g Roggenvollkornmehl

150 g Dinkelvollkornmehl

250 g Dinkelmehl 1050

½ Würfel Hefe

320 bis 350 ml Wasser

2 TL Salz

Optional: etwas gemahlener Kümmel

Rühr-„Ei“ (Für 2 Personen)

2 Lauchzwiebeln oder etwas Lauch

1 Block Naturtofu

½ Pck. Seidentofu

Kurkuma

Salz, Pfeffer

Optional: Kala Namak

(Steinsalz mit Ei-Geschmack)

- Naturtofu zerkrümeln, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und beides in einer Pfanne anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma (sorgt für die gelbe Farbe) würzen. Am Ende etwas Seidentofu dazugeben, nicht zu heftig rühren, damit das „eiweißartige“ Aussehen erhalten bleibt.

*Abends vorbereiten,
morgens fertig backen*

- Alle Zutaten in einer Schüssel gut verkneten - es entsteht ein klebriger, eher zäher Teig. Den Teig über Nacht in einer Schüssel mit Deckel (nicht ganz verschließen, nur so, dass er nicht austrocknet) in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen Backofen mit dem Blech auf 250° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mit einem bemehlten Esslöffel Portionen vom Teig abstechen und auf das heiße, mit Backpapier ausgelegte Blech setzen.
- In den heißen Backofen schieben, mit einer Blumenspritze etwas Wasser in den Ofen sprühen, Ofentür schließen. Die Hitze auf 200° C reduzieren, nach 10 Minuten die Ofentür kurz öffnen und Wasserdampf ablassen. Noch weitere 15 bis 20 Minuten fertig backen, bis sie schön knusprig sind.

Wie „Leberwurst“

aus: <http://tierrechtskochbuch.de>

200 g geräucherter Tofu

1 Dose Kidneybohnen

1 mittlere Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 EL Majoran, getrocknet

Salz und Pfeffer

- Die gewürfelten Zwiebel in Öl andünsten.
- Majoran hinzufügen und kurz mitdünsten.
- Zusammen mit dem Tofu und den Bohnen pürieren, bis eine streichfähige Masse entsteht.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Herzhafter Brot-Aufstrich ► Mett-Art

5 Reiswaffeln
4 EL Haferflocken
ca. 0,15 l Wasser
2 EL Tomatenmark
1 Zwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauch-Zehe, fein gehackt
2-3 EL Olivenöl
Tomaten-Ketchup
Salz, Pfeffer

Optional: Chili
eine Handvoll Petersilie

5-6 Oliven, klein geschnitten
1 EL Hefeflocken (Nährhefe/Würzhefe)
Balsamico
Optional: etwas Sojasoße

- Die Reiswaffeln in eine Schüssel geben und langsam etwas Wasser zugeben. Mit dem Löffel die eingeweichte Masse etwas zerkleinern.
- Die Haferflocken dazugeben.
- Zwiebel, Knoblauch, Oliven und Olivenöl untermischen.
- Die Hälfte der Petersilie fein hacken und gut in der Masse verteilen. Die andere Hälfte später zur Deko der Brötchen benutzen.
- Würzen mit Salz, etwas Pfeffer, nach Wunsch auch mit Chili oder anderen Gewürzen. Die Hefeflocken darüber streuen.
- Einen guten Schuss Ketchup und einen kleinen Schuss Balsamico, für mehr Würze auch Sojasoße, hinzugeben.
- Falls die Masse zu nass ist, weitere Reiswaffeln dazubröseln.
- Im Kühlschrank durchziehen lassen.



Grünkern-Aufstrich

1 kleine Kaffeetasse Grünkernschrot
1 große Zwiebel, fein gewürfelt
Wasser
2 EL Tomatenmark
1 Karotte, ganz klein gewürfelt
1 Tomate, klein gewürfelt
Gewürze, z. B. Salz, Pfeffer, Basilikum
Etwas Öl zum Anbraten

- Den Grünkernschrot ca. 10 Minuten in 2 Tassen Wasser kochen (bis das Wasser weg ist). Gelegentlich umrühren.
- Die Zwiebel und die Karotte in einer Pfanne anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann den Grünkernbrei dazugeben und kurz mitbrutzeln.
- Mit einem Glas Wasser ablöschen, das Tomatenmark und die Tomaten dazurühren und kräftig würzen.
- Unter gelegentlichem Rühren weiter brodeln lassen, bis die Masse nicht mehr flüssig ist.

Tipp: Mit etwas mehr Flüssigkeit wird daraus eine Nudelsoße!



Karottenkuchen

Ergibt ein kleines Blech ca. 32 x 24 cm
oder große Springform

400 g Karotten
200 g Dinkel-Vollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
200 g gemahlene Mandeln
200 g Rohrzucker
200 ml Rapsöl
2 unbehandelte Zitronen
1 Spritzer Rapsöl zum Fetten der Form
ca. 1 Tasse Puderzucker

- Die Karotten raspeln.
- Die Schale einer Zitrone abreiben und zu den Karotten geben.
- Den Saft einer Zitrone mit dazugeben.
- Alle anderen Zutaten außer der zweiten Zitrone und dem Puderzucker dazugeben und gut verrühren.
- Die Backform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen.
- Bei 180° C ca. 45 Minuten backen (Stäbchentest).
- Für den Zuckerguss die abgeriebene Schale der zweiten Zitrone und etwas Zitronensaft mit Puderzucker verrühren. Je dicker und weißer er werden soll, umso mehr Zucker darin auflösen.

Schokobrownies

Ergibt ein kleines Blech ca. 32 x 24 cm

500 g Mehl
 (z. B. Vollkorn- u. Weißmehl gemischt)
3 reife Bananen, zerquetscht
70 g Kakao
100 g vegane Zartbitterschokolade, kleingehackt (Geht gut im Mixer. Nicht zu fein mixen, es sollen noch kleine Brocken dabei sein.)
¾ Päckchen Backpulver
200 g Rohrzucker
200 ml Rapsöl
300 ml Flüssigkeit (z. B. starker Kaffee, Orangensaft oder Wasser)
Optional: vegane Schokolade (Glasur)
Mandeln oder Nüsse zum Dekorieren.

- Den Backofen auf 200° C vorheizen.
- Alle Zutaten von Mehl bis Rohrzucker miteinander vermischen. Dann Rapsöl und Flüssigkeit dazugeben und gut verrühren.
- Den Teig in ein mit Backpapier ausgelegtes oder gut gefettetes Blech füllen und ca. 30 Minuten backen (Stäbchentest).
- Wer will, kann vor dem Backen noch Mandeln oder Nüsse über den Teig streuen oder nach dem Backen einen Schokoguss aufbringen.



Fruchtkörbchen

Ergibt 10 Stück

150 g Dinkelmehl 630
50 g Hafer, fein gemahlen
 (oder feine Haferflocken)
½ Päckchen Backpulver
50 g Zucker
50 g Margarine (kalt)
1 Prise Salz
1 EL abgeriebene Zitronenschale
1 EL Zitronensaft
2-4 EL Pflanzenmilch
1 Portion Kompott (siehe unten)

- Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Zitronenschale mischen.
- Zitronensaft, Pflanzenmilch und Margarine hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. (Falls er zu trocken ist, noch etwas Pflanzenmilch hinzufügen).
- Den Teig dünn ausrollen u. mit einem Glas ca. 8 bis 10 cm große Kreise ausstechen. Muffinförmchen gut fetten (!) und mit den Teigkreisen auslegen.
- Jeweils ca. 2-3 EL Kompott hineinfüllen.
- Den restlichen Teig in Streifen schneiden und als Gitter über die Törtchen legen.
- Bei 180° C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Mohnkuchen

Für Backform mit 22 cm Durchmesser

200 g Mohn, gemahlen
250 g Mehl, hell
125 g Zucker
1 Pck. Backpulver
abgeriebene Schale einer Zitrone
300 ml Sojamilch (oder Haferdrink etc.)
1 Prise Salz
2 EL Sojamehl (oder Speisestärke)
85 ml Rapsöl
½ Tasse Rosinen
Optional: ½ Block vegane Zartbitterschokolade für die Glasur

Alle Zutaten gut vermischen und bei 180° C (ohne Vorheizen!) ca. 45 Minuten backen. Danach, falls gewünscht, mit der Schokolade bestreichen.



Kompott

4 mittelgroße Äpfel
1 Kiwi
5 - 6 Erdbeeren
Zucker nach Geschmack
1 Päckchen Vanillepuddingpulver

Früchte einfach nach Saison variieren!

Das Obst kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Wasser und Zucker weichdünsten. Das Puddingpulver mit etwas kaltem Wasser anrühren, zum Kompott geben und aufkochen.

Kuchen

Nussecken

(für 1 Blech)

Teig

250 g Mehl

1 TL Backpulver

130 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

80 g Speisestärke

130 g Margarine

Belag

100 g Erdbeer-Marmelade

200 g Margarine

200 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

400 g gem. Haselnüsse

2 Pck. vegane Kuvertüre

- Die Teigzutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und mit Marmelade bestreichen.
- Für den Belag Margarine und Zucker in einem Topf schmelzen, Wasser und Haselnüsse unterrühren. Auf dem Teig verteilen.
- Bei 175° C ca. 45 Minuten backen.
- Nach dem Abkühlen in Dreiecke schneiden und alle drei Ecken in die geschmolzene Kouvertüre tauchen.



Nussiger Apfelkuchen

(für Springform o. Backform 20 x 30 cm)

2 mittelgroße Äpfel

200 g Mehl

125 g Zucker

100 g gemahlene Haselnüsse o. Mandeln

1/2 Teelöffel Vanillepulver

1 Teelöffel Zimt

1/2 Esslöffel Speisestärke

1 Päckchen Backpulver

125 ml Öl

175 ml Pflanzenmilch



- Äpfel schälen, entkernen und kleinschneiden.
- Backofen vorheizen auf 200° C (Ober-/Unterhitze). Form fetten oder mit Backpapier auslegen.
- Mehl, Zucker, gemahlene Nüsse, Vanillepulver, Zimt, Speisestärke u. Backpulver in eine Schüssel geben und gut vermischen (am besten mit dem Schneebesen). Öl und Pflanzenmilch dazugeben und nur so lange rühren, bis sich die Zutaten zu einem glatten Teig verbunden haben. Zuletzt die Äpfel unterheben.
- Den Teig in die Form geben, glattstreichen und ca. 30 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Auskühlen lassen u. nach Geschmack mit Puderzucker bestreuen.

„Käsekuchen“ (für Springform 24 cm)

Mürbteig:

250 g Weizenmehl
120 g Zucker
150 g Margarine
4 EL Sojadrink natur

Füllung:

1000 g Sojajoghurt
130 g Margarine
130 g Sojasahne
120 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
25 g Speisestärke
1 Pck. Vanillepuddingpulver
ca. 8 Erdbeeren, in kleinen Stückchen

- Für den Teig Mehl, Zucker und Margarine (in kleinen Stückchen) mit dem Handrührgerät verrühren bis kleine Klümpchen entstehen. Nun den Soja-



drink dazurühren. Mit den Händen zu einem kompakten Teig formen und in einer Folie eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

- Den Teig ausrollen und in eine eingefettete Springform geben.
- Für die Füllung den Sojajoghurt 12 Std. (am besten über Nacht) in einem Sieb mit einem dünnen Tuch abtropfen lassen.
- Die Margarine in einem Topf schmelzen. Das Puddingpulver mit der Stärke und mit etwas Wasser in einer Tasse anrühren. Alle Zutaten verrühren. Die Masse ebenfalls in die Springform füllen und bei 180° C, Umluft ca. 45 Min. backen.

Zitronenkuchen (für eine Kastenform)

300 g Mehl
250 ml Pflanzenmilch
200 g Zucker
125 ml Öl
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Backpulver
3 Bio-Zitronen
300 g Puderzucker



- Kastenform einfetten und Backofen auf 180° C Umluft vorheizen.
- Schale der Zitronen abreiben
- alle trockenen Zutaten gut vermischen, die flüssigen dazugeben und nur kurz rühren.
- Teig in die Form füllen und 60 Min. backen.
- Für die Glasur zwei Zitronen auspressen und nach und nach mit Puderzucker vermengen. Warmen Kuchen mit einer Gabel einstechen und Glasur darübergeben.

AG TIERRECHTE

Aktionsgemeinschaft
e.V.



www.tierrechte-augsburg.de

Kontakt: mail@tierrechte-augsburg.de

Impressum

Herausgeber: AG Tierrechte e. V.
Carola Nowey, Gartenstraße 10 a,
86504 Merching
Druck: Flyeralarm, Würzburg
2. Auflage 2015
Gestaltung: Martina Bencec, Augsburg

© Bilder:

Seite 2: Fotolia – Liddy Hansdottir, Seite 3: Fotolia – sommai

Alle anderen Bilder von Mitgliedern der AG Tierrechte e. V.

– die Rechte bleiben bei den jeweiligen Fotografen, auch wenn diese hier nicht einzeln genannt werden.