

Blumenkohl-Couscous

Zutaten:

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1 Blumenkohl | 1 TL Kreuzkümmelsamen |
| 75 g geröstete gehackte Mandeln | 1/2 TL gemahlener Koriander |
| 2 EL halbierte Rosinen | 1 Msp. Zimt |
| 4 EL gehackte frische Petersilie | 1 Msp. Chilipulver |
| 2 EL gehackte frische Minze | 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 EL gehackter frischer Koriander | 3-4 EL Olivenöl |
| 2 EL Zitronensaft | Salz |

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blumenkohl in ein paar große Stücke teilen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und zehn Minuten lang backen, danach umdrehen und weitere 5 Minuten backen. Dabei darauf achten, dass der Blumenkohl nicht anbrennt- falls notwendig mehrmals wenden.

2. Den gerösteten Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, eine Weile abkühlen lassen und anschließend fein raspeln

3. Den zerkleinerten Blumenkohl in eine Schüssel geben und mit den anderen Zutaten gut vermischen

Wenn man möchte, kann man noch mit Feldsalat ergänzen.

Blumenkohlwings

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|------------------------|--------------------------|
| 1 Blumenkohl | 1/2 TL Paprikapulver |
| 200 ml pfl. Milch | 3 EL Sojasoße |
| 100 g Kichererbsenmehl | 3 TL Vitam-R Hefeextrakt |
| 1/2 TL Knoblauchpulver | 1/2 TL Senf |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL Tomatenmark |
| 3 EL Öl | 1 EL Ahornsirup |
| 1 TL Rauchsatz | 2 EL Hefeflocken |
| 1/2 TL Rauchpaprika | |

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.
2. Den Blumenkohlkopf waschen und in Röschen teilen.
3. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermischen, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. Anschließend die Blumenkohlröschen hinein tunken und auf einem Backblech verteilen.
4. Die Röschen für ca. 30 - 40 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Kürbis-Chutney

Zutaten:

| | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 125 g Zwiebeln | 1 Zitrone |
| 2 EL Öl | ½ TL Zimt |
| 500 g Kürbis (z.B. Muskatkürbis) | ½ TL Koriander (gemahlen) |
| 400 g Apfel | 150 g Zucker |
| 1 Stück Ingwer | 1 Prise Salz |

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, diese sowie Kürbis und Apfel in Stücke schneiden. Ingwer fein hacken und die Zitrone pressen.
2. Die Zwiebeln in heißem Öl goldgelb dünsten. Kürbis- und Apfelstücke mit Ingwer, und Gewürze zu den gedünsteten Zwiebeln geben und unter ständigem Rühren anbraten.
3. Zitronensaft und etwas Wasser (je nach Bedarf ca. 50 ml) hinzugeben, damit der Boden mit Flüssigkeit bedeckt ist und das Chutney nicht anbrät, sondern köchelt.
4. Alles etwa 30 bis 40 Minuten köcheln und regelmäßig umrühren.
5. Anschließend heiß in sterile Gläser umfüllen und verschließen.

Blumenkohl-Dip

Zutaten:

½ Blumenkohl
150 ml Kokosmilch
½ bis 1 Paket 8 Kräuter gefroren oder Schnittlauch
Chilisalz

Zubereitung:

Blumenkohl zerteilen, waschen, in Salzwasser garkochen und abkühlen lassen. Kokosmilch und Kräuter dazu geben, mit dem Passierstab pürieren und mit Chilisalz abschmecken

Herstellung Kürbispüree:

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kürbis in Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

Den Kürbis anschließend in einer Schüssel mit dem Pürierstab fein pürieren.

Vegane Kürbis-Mac'n'Cheese

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|--|--------------------------------------|
| 1 TL Öl | 3-4 EL Hefeflocken |
| 2-3 Knoblauchzehen gehackt | ½ TL Paprikapulver |
| 400 g Kürbispüree | ca. 200 ml Wasser (oder Gemüsebrühe) |
| 100 g Cashewnüsse (in Wasser eingeweicht für mind. 3 Std.) | Salz, Pfeffer (nach Geschmack) |

Zubereitung:

Die Cashekerne für mindestens 3 Stunden (oder über Nacht) einweichen. Anschließend in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen (für eine schnellere Variante einfach 10-15 Minuten kochen).

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz (etwa 1-2 Minuten) anbraten. Die Cashewnüsse zusammen mit dem Wasser, Kürbispüree, Knoblauch, Hefeflocken und Gewürzen in einen Mixer geben. Solange mixen, bis es schön cremig ist. Sollte die Soße zu dick sein, noch etwas mehr Wasser hinzugeben. Bei Bedarf noch einmal mit den Gewürzen abschmecken und auf Wunsch mit veganem Parmesan und frisch gehackter Petersilie servieren.

Tipp: Statt Cashewkerne, könnte man auch Sonnenblumenkerne oder einfach nur pflanzliche Sahne (anstelle von Nüssen + Wasser) verwenden.

Quelle: Foodblog Bianca Zapatka [Kürbis Mac and Cheese \(vegan, einfach\) - Bianca Zapatka | Rezepte](#)

Vegane Kürbis Waffeln

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--|----------------------------|
| 250 g Kürbismus | 3 TL Backpulver |
| 300 ml Pflanzenmilch (z.B. Soja, Hafer etc.) | 2 TL geschrotene Leinsamen |
| 2 TL Apfelessig | 2 TL Zimt |
| 50 g Öl | 0.5 TL Muskat |
| 4 TL Agavendicksaft | 0.25 TL gemahlene Nelken |
| 1 Tüte Vanillezucker | 0.5 TL Salz |
| 250 g Mehl | |

Zubereitung:

In einer Schüssel Kürbispüree, Pflanzenmilch, Apfelessig, Öl und Agavendicksaft mit dem Schneebesen vermischen.

In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver, Leinsamen, Gewürze und Salz vermengen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Das Waffeleisen aufheizen und jeweils einige Esslöffel Teig in das Waffeleisen geben. Die Waffeln goldbraun backen.

Tipp: Statt den einzelnen Gewürzen kann auch eine Pumpkin Spice (z.B. von DM Bio) Gewürzmischung genutzt werden.

Quelle: Simply Yummy [Vegane Kürbis-Waffeln | Rezepte von Simply Yummy \(simply-yummy.de\)](#)

Veganes Kürbis Dessert – Pumpkin Pie im Glas

Zutaten für 4 Portionen:

PEKANNUSS-CRUNCH:

200g Haferflocken
100g gehackte Pekannuss-Kerne
1 Prise Salz
150ml Ahornsirup
50g Kokosöl
50g Mandelmus
2 TL Zimt

VEGANE KÜRBIS-CREME:

300g veganer Naturjoghurt
100g Kürbispüree
50g Kokosblütenzucker
2 TL Zimt
1 TL Vanillepaste

VEGANE KÜRBIS-SAUCE:

120g Kürbispüree
100ml Ahornsirup
1 TL Zimt
1 TL Vanillepaste

Zubereitung:

1. Zuerst 200g Haferflocken, 100g gehackte Pekannüsse und 1 Prise Salz mischen.
2. Dann 150ml Ahornsirup, 50g Kokosöl, 50g Mandelmus und 2 TL Zimt unter Rühren erwärmen.
3. Danach die trockenen und flüssigen Zutaten vermischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und 18 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze backen. Während der Backzeit einmal wenden.
4. Anschließend für die Creme 300g veganer Naturjoghurt, 100g Kürbispüree, 50g Kokosblütenzucker, 2 TL Zimt und 1 TL Vanilleextrakt verrühren.
5. Dann für die Sauce 120g Kürbispüree mit 100ml Ahornsirup, 1 TL Zimt und 1 TL Vanilleextrakt verrühren.
6. Schließlich alles in vier Gläser schichten: Erst Crunch, Kürbiscreme, Sauce, dann nochmal Crunch, Kürbiscreme, Sauce.

<https://nicestthings.com/2020/10/kuerbis-dessert-veganer-pumpkin-pie-im-glas/>