

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)

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.

Zubereitung:

Die Cashewkerne 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](#)

Kabab Hindi

Zutaten:

1 kg Hackfleisch vom Rind oder Sojaschnetzel (besser für die Umwelt und das Klima ;))
1 EL Salz
1 EL Pfeffer
3 EL Pinienkerne
1 EL Butter

Für die Soße:

2-3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Passierte Tomaten
1 EL Paprikamark
50 ml Wasser
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
4-5 Tomaten
2 Paprika
1/2 TL Kardamom
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
1/2 TL Ingwer
Prise Zimt

Zubereitung:

1. Zunächst einmal Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten häuten und vierteln. Rote und grüne Paprika in feine Streifen schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig anbraten. Tomaten dazumischen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die passierten Tomaten, Paprikamark, Paprikastreifen, die Gewürze und das Wasser dazugeben. Für weitere 20 Minuten auf kleinster Flamme kochen. Abschmecken und beiseite legen.
3. Während die Sauce kocht könnt Ihr schon einmal das Fleisch zubereiten. Dazu aber erst die Pinienkerne in etwas Butter anrösten. Nun das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und den Pinienkerne vermengen. Die Hackfleischmischung zu fingerbreiten Kebabs formen.
4. Die Tomaten-Paprika Sauce in eine Auflaufform oder in einem tiefen Blech geben. Die Kababs darüber schichten und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für weitere 30-40 Minuten grillen. Wobei ich bei diesem Rezept nicht die Grillfunktion nutze, sondern Umluft. Dazu wird Reis serviert.



Kichererbsencurry mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

2 Gläser Kichererbsen (je 400g)
1 Zwiebel
400 g Kartoffeln
1 – 2 Karotten
1 rote Paprika, gewaschen & entkernt
300 g Tomaten
2 EL Pflanzenöl, hoch erhitzbar
3 gehäufte EL Curry-Würzmischung/Gewürzpaste
Stück Ingwer (etwa 3 cm dick, geschält)
1 TL Zitronensaft
1 TL Süße (Ahornsirup o.ä.)
150 ml Kokosmilch

auf Wunsch etwas Schmand, Mandeln oder Cashewkerne als Topping

Zubereitung:

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Karotten und Kartoffeln schälen und mit Paprika und Tomaten würfeln.

Fett im Topf langsam erhitzen und Kartoffeln und Gemüse darin anbraten. Dazu ein Stück geschälten Ingwer geben, das erst kurz vor dem Servieren wieder heraus genommen wird. Die Curry-Würzmischung mit dazu geben und alles etwa 2 Minuten lang anbraten.

Kichererbsen und Tomaten mit Kokosmilch, Zitrone und Süße in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen.

Prüft bitte zwischendurch den Gar-Status der Kartoffeln, denn diese brauchen am längsten. Je nach Sorte und Frische brauchen diese mal 10, 15 oder 20 Minuten Kochzeit. Jetzt den Ingwer entnehmen!

Auf vier Tellern anrichten. Als Topping kann man einen Klecks Schmand und ein paar Mandelstückchen darüber geben, wenn man mag.

Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln

Zutaten

Kartoffeln
Salz
Wasser

Zubereitungshinweise

gut abbürsten, waschen, (oder schälen)
in einen Kochtopf geben,
Wasser und Salz dazugeben,
ankochen und auf kleiner Stufe weitergaren.

Garzeit: ca. 20 - 25 Min.

Wasser abgießen, Kartoffeln kurz abdampfen lassen und Pellkartoffeln abpellen.

Hinweis: Kartoffeln möglichst in vorgewärmte Schüsseln geben und mit gehackter Petersilie oder anderen Kräutern bestreuen.

Nudeln mit Gemüsebolognese

ca. 20 Portionen

600 g Champignons	putzen, in kleine Würfel schneiden
3-4 Möhren	waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden
2 Zwiebeln	äußere Haut entfernen, in kleine Würfel schneiden
2 Zehen Knoblauch	äußere Haut entfernen, sehr klein würfeln
1-2 Zucchini	waschen, in kleine Würfel schneiden
200 -300 g Rote Linsen	
1000 g passierte Tomaten	
400-500 ml Gemüsebrühe	
Salz, Pfeffer, Paprikapulver	Kräuter waschen und zupfen, mit
frische Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian)	Kräutern und Gewürzen abschmecken

Zwiebeln anbraten, dann restliches Gemüse hinzugeben und braten; Tomatenmark, Gewürze und Knoblauch hinzugeben und für 1-2 Minuten anbraten
Dann Linsen, Tomaten und Gemüsebrühe dazu geben und verrühren, ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
1600 g Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Bohnenbratlinge

Zutaten:

750 g Weiße Bohnen
500 g Walnusskerne
500 g Goudakäse
500 g Semmelbrösel
10 Eier
Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung:

1. Bohnen zerdrücken
2. Walnusskerne hacken
3. Gouda reiben
4. Bohnen, Walnusskerne, Gouda mit Semmelbröseln vermengen und Eier dazugeben.
5. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum würden
6. Masse gründlich verkneten, nochmal abschmecken und zu kleinen Bratlingen formen.
7. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge bei schwacher Hitze auf beiden Seiten jeweils 7-8 Minuten knusprig braten.

Gemüsebratlinge

Zutaten (für ca. 20 Bratlinge):

150 g rote Linsen
1,5 Karotten
300-400 g Zucchini
3 Zehen Knoblauch
frische Petersilie
300 g Haferflocken
3 EL Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen kochen
Linsen und Knoblauch mit 2 EL Wasser pürieren
Gemüse fein raspeln
Zutaten vermengen und kleine Bratlinge formen (bei Bedarf evtl etwas mehr Haferflocken, damit die Bällchen zusammen halten)

Gemüsewaffeln

ZUTATEN

- 8 Karotten mittelgroß
- 4 kleine Zucchini
- 4 Ei
- 800 ml Hafermilch
- 8 TL Backpulver
- 800 g Mehl

ANLEITUNG

Karotten schälen und fein raspeln. Die Zucchini ebenso fein raspeln.

Das geriebene Gemüse mit der Hand kurz kneten und überschüssiges Wasser ausdrücken.

Ei und Hafermilch unter das Gemüse mischen.

Mehl und Backpulver vorab vermischen und dann in den Teig rühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Das Waffeleisen mit etwas Fett einpinseln und eine Kelle des Teiges hineingeben. Goldgelb backen.

Gemüsewaffeln

Zutaten (für 10 Waffeln):

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 6. 3 Ei | 12. 1 Prise Pfeffer |
| 7. 300 ml Milch | 13. 1 Prise Paprikapulver (edelsüß) |
| 8. 3 EL Öl (z. B. Olivenöl) | 14. 210 g Karotten |
| 9. 375 g Buchweizenmehl | 15. 180 g Zucchini |
| 10. 3 TL Backpulver | |
| 11. 1/2 TL Salz | |

Zubereitung:

Ei, Milch und Öl in einer großen Schüssel miteinander verquirlen.

Mehl, Backpulver und alle Gewürze in einer anderen Schüssel vermischen.

Die trockenen Zutaten zu den feuchten geben und alles miteinander verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Karotten und Zucchini waschen, putzen, trocken tupfen und fein reiben. Aus den Gemüseraspeln das Wasser etwas ausdrücken.

Gemüse unter den Teig heben, das Waffeleisen aufheizen und fetten. Die Waffeln nacheinander ausbacken. Vor jedem Backvorgang das Waffeleisen wieder fetten.

Veganes Pilz-Gulasch

Zutaten (10 Personen)

- 1 Kg frische Pilze (Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 kleine Karotten
- Eine Steckrübe
- 2 Esslöffel Thymian
- 80 ml Sojasauce
- Etwas dunklen Balsamicoessig
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 L Gemüsebrühe
- 200 ml passierte Tomaten
- 200 ml Hafercuisine
- Salz
- Pfeffer
- Chili

Zubereitung

1. Steckrübe schälen und in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Pilze in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Thymian klein hacken.
2. Zwiebeln anschwitzen. Steckrübe und Karotten 2-3 Minuten anbraten. Tomatenmark sowie Knoblauch und Pilze hinzufügen und kurz anbraten.
3. Sojasauce, Gemüsebrühe, Balsamicoessig und passierte Tomaten hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Hafercuisine sowie Thymian hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Kartoffelpüree

Zutaten

- 1,5 Kg Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2-3 TL Olivenöl
- 3-4 Knoblauchzehen
- 4 EL vegane Butter
- 180 ml Pflanzenmilch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und mit etwas Salz circa 15 Minuten lang kochen
- Knoblauch klein hacken und in etwas Olivenöl anrösten
- Kartoffeln ein bis zwei Minuten ausdampfen lassen und dann mit einem Stampfer zerdrücken. Gerösteten Knoblauch, zerlassene Butter, Pflanzenmilch, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und kurz cremig rühren.

Vegane Linsenbolognese

Zutaten

- 125 g rote Linsen
- 1 große Zwiebel
- 1 große Karotte
- 1 kleine Stange Sellerie
- 200 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 450 g passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zucker (nach Geschmack)
- Italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Karotte schälen und klein würfeln, Sellerie und Champignons klein würfeln. Zwiebel klein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Karotte, Sellerie und Champignons ebenfalls kurz anbraten. Tomatenmark, Knoblauch sowie Linsen hinzugeben. Passierte Tomaten hinzugeben und bei Bedarf etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Mangold-Blumenkohl-Lasagne

Zutaten:

Mangold
Spinat
Blumenkohl
12 Lasagneplatte(n), vorgekochte
1 Zwiebel(n), fein gewürfelt
3 Knoblauchzehe(n), fein gewürfelt
200 g Schafskäse
1 EL Sonnenblumenkerne
500 ml Tomatenpüree
2 EL Tomatenmark
8 EL Olivenöl
1 TL Thymian, getrocknet
50 g Parmesan, gerieben
Zucker
Salz und Pfeffer
Muskat
Italienische Kräuter

Zubereitung:

Blumenkohl klein schneiden und mit geschnittenen Zwiebeln anbraten. Etwas Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen.

Für die Tomatensoße 3 EL Olivenöl erhitzen, das Tomatenmark darin anbraten und ca. die Hälfte der Knoblauchwürfel dazugeben. Kurz mitbraten und mit den passierten Tomaten aufgießen. Hitze auf kleinste Stufe stellen und ca 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Zucker abschmecken. Tomatensauce zu Blumenkohlhack hinzufügen.

Inzwischen für die Mangold-Schafskäse-Masse den Mangold waschen und putzen. Zuerst die weißen Stiele in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren und dann die grünen Mangoldblätter dazugeben. Alles weitere 1-3 Min. blanchieren, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut ausdrücken und klein hacken.

Schafskäse zerbröseln, Sonnenblumenkerne anrösten. 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den restlichen Knoblauch darin anbraten. Spinat waschen und hinzugeben. Dann den Mangold und den Schafskäse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen. Sonnenblumenkerne dazugeben und alles gut vermengen.

Nun 2 EL Olivenöl in einer Auflaufform verteilen und deren Boden Tomaten-Blumenkohlsoße bestreichen. Lasagneblätter verteilen. Danach abwechselnd Tomaten-Blumenkohlsoße, Mangold- Schafskäse Masse und Lasagneblätter aufeinander schichten. Auf das Ganze die Tomatensoße großzügig verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Min. im Rohr lassen. Dann mit dem Parmesan bestreuen und weitere 10 Min. überbacken.

Würzige Weißkohl-Kartoffel-Pfanne

Zutaten (2 Personen):

2 EL Olivenöl
260 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
600 g Weißkohl od. Spitzkohl
200 g Zwiebeln
1 Solo-Knoblauch
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1/2 rote Chili
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Kurkuma
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Honig
1 EL Zitronensaft
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Den Kohl putzen, waschen, vierteln, den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Viertel in 2 cm längliche Scheiben schneiden und diese in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln hineingeben und mit dem gemahlene Kreuzkümmel 2 Minuten anrösten. Kurkuma, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und kurz andünsten. Den Kohl in die Pfanne geben und mit der Brühe aufgießen, abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten garen.

Mit Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.