

THINK VEGAN KOCHHEFT #06



KOCHHEFT 06/2017

FREE

THINK VEGAN // VEGAN FOOD & LIFESTYLE MAGAZIN // WWW.THINK-VEGAN.DE

AUFBRUCH IN NEUE GESCHMACKS WELTEN

100% BIO-ZUTATEN

VEGAN

MIT KOKOSBLÜTENZUCKER



ERHÄLTlich IM
BIOLADEN,
REFORMHAUS,
ODER BEI



Die nachhaltige Zahnbürste & das Zahnbürsten Etui aus Bambus



**HYDRO
PHIL**



Liebe Leser und Leserinnen,

WOW // Die Think Vegan Kochhefte sind mehr als 199.000 mal runtergeladen. // WOW

Auch diesmal gibt es das Kochheft #06 wieder gratis als PDF-Datei zum Download. Einfach nur so. Ohne Ei und so... Unbefristet, Zeitlos und Gratis. Keine Registrierung, keine E-Mail oder so. Viel Spaß beim Kochen, Backen und Essen. 100 % Vegan.

Holt euch die Kochhefte #01, #02, #03, #04 & #05 auf www.think-vegan.de // LG Sascha . Think Vegan

Vegan zu leben war die
bewussteste Entscheidung
in meinem Leben.

Think Vegan

Soja war gestern!

Probier die **HOLO**® Süßlupinen Kernies!

- 40% Eiweiß-Gehalt – ein Spitzenreiter unter den Hülsenfrüchten
- Kinderleicht und sehr vielfältig verwendbar – als kernige Zutat für Salate, Bratlinge, Müsli und vieles mehr
- Die Alternative zu Soja – Kernies haben mehr Eiweiß, weniger Fett und sind leicht verdaulich

Das Rezept
„Süßlupinen-Bratlinge“
findest du hier
im Kochheft!



Erhältlich exklusiv in deinem

Reformhaus



ReformKontor • Ernst-Litfaß-Str. 16 • D-19246 Zarrentin • www.reformkontor.de



Menü 01 / Vorspeise

THINK VEGAN KOCHHEFT . WWW.THINK-VEGAN.DE

Obatzda

Zutaten: 2-4 Portionen

80 g Cashewkerne, 70 g rote Zwiebeln, 1 EL Pflanzenöl, 200 g Räuchertofu, 100 g Margarine, 10 g Hefeflocken, 1 TL süßes Paprikapulver, 0,5 TL rosenscharfes Paprikapulver, 1 kl. TL gerebelter Majoran, 1 Prise Meersalz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle, eine große Prise gemahlener Kümmel, 2 EL Apfelessig, 1 Bund Schnittlauch,

Zubereitung (20 Min.)

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen, Wasser abgießen und Cashewkerne abspülen.

Zwiebel abziehen. Ein paar Zwiebelringe zum späteren Garnieren zur Seite legen. Restliche Zwiebel würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anrösten.

Räuchertofu, Cashewkerne, Margarine, Hefeflocken, süßes und scharfes Paprikapulver, gerebelten Majoran, eine Prise Salz, Pfeffer, eine Prise gemahlene Kümmel und Apfelessig im Mixer pürieren.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Einen Teil des Schnittlauchs unter den Dip heben. Obatzda mit Schnittlauch bestreut und mit Zwiebelringen garniert servieren.



Menü 01 / Hauptspeise

Blumenkohl-Paella-Pfanne

Zutaten: 4 Portionen

600 g Blumenkohl, Meersalz, 5 g Algenflakes, 80 g Zwiebel, 2-3 EL Zitronensaft, 120 g rote Paprika, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose Kidneybohnen, 1-2 Frühlingszwiebeln, ½ TL Kurkuma,

eine Hand voll frische Petersilie, 1 kl. TL Kreuzkümmel, 2-3 EL Kokosöl, 1 TL süßes Paprikapulver, 1 TL Ras el-Hanout, Grobe Chiliflocken, 400 g gestückelte Tomaten, 10 entsteinte Oliven, 120 g eingelegte Artischocke

Zubereitung: (35-40 Min.)

Algenflakes 10 Min. in Wasser einweichen lassen, abspülen und klein hacken. Blumenkohl im Mixer auf "Reisgröße" schreddern und mit Meersalz, Zitronensaft und Algenflakes vermengen.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch würfeln. Paprika in Streifen schneiden. Bohnen mit Wasser abspülen. Frische Petersilie hacken. Frühlingszwiebeln fein aufschneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten, Paprikastreifen dazu geben und anbraten. Blumenkohl dazu geben und rund 3-4 Min. weiter braten.

Blumenkohlreis mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Ras el-Hanout, Meersalz und Chiliflocken würzen. Die Hälfte der Frühlingszwiebel-Röllchen unterheben. Die gestückelten Tomaten sowie die Bohnen dazu geben.

Artischocken und gehackte Petersilie unterheben. Gericht nochmals 5 Min. sanft köcheln lassen, mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Mit Oliven und Petersilie bestreut servieren.



Seidentofu-Tiramisu

Zutaten: 6 Portionen

200 g Cashewkerne, 4 Tassen Espresso, 1 EL Amaretto-Likör (optional), 600 g Seidentofu, 4-5 EL Agavendicksaft, 1 TL Zimt, 2 Päckchen Vanille-

zucker, 1 kl. TL Johannisbrotkernmehl, Abrieb von einer Bio-Zitrone, 150 g Margarine, 180 g veganer Zwieback, 3 EL Kakaopulver, eine Glas- bzw. Backform

Zubereitung: (30 Min., 6 Stunden Kühlzeit)

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen, Wasser abgießen und Cashewkerne abspülen. Espresso zubereiten, mit Zimt (und Likör) verrühren und abkühlen lassen.

Cashew im Mixer cremig pürieren. Seidentofu, Agavendicksaft, Vanillezucker, Johannisbrotkernmehl, Zitronen-Abrieb und weiche Margarine dazu geben und nochmals fein pürieren.

Zwieback in der Espresso-Mischung wenden und in eine Glasform eine Schicht Zwieback legen. Zwiebacksschicht mit Seidentofu-Cashew-Creme bedecken. Vorgang ein bis zwei Mal wiederholen. Mit einer Cremeschicht abschließen und diese mit Kakaopulver bestäuben. Tiramisu über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Menü 01 / Nachspeise

Rezepte sind aus den Buch GREEN LOVE
Lea Green | veggi.es | www.greenlove.de



SimplyV

I ♥
Vegan!

ÜBERRASCHEND
ANDERS!



Rein pflanzlich, auf feinsten Mandelbasis.
www.simply-v.de



Pitafladen mit »Eiersalat«

Zutaten: 2 Portionen

150 g Räuchertofu, 250 g Tofu, 3 EL Olivenöl, 1 kleine rote Zwiebel, 2 Frühlingszwiebeln, 180 g Weißkohl, 150-200 g vegane Mayo-
nnaise, 90 g Kichererbsen,

1 leicht gehäufter TL Kala Namak (Schwarzsatz), 1½ TL Salz, ½ TL gemahlener Pfeffer, 3 TL Currypulver, 1 EL gemahlene Kurkuma, 1 EL Schnittlauchröllchen, 2 Pitabrote

Zubereitung (30 Min.)

Räuchertofu in sehr feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Räuchertofuwürfel darin zunächst bei starker Hitze kurz anbraten und dann bei mittlerer Hitze kross und fest braten. Beiseitestellen.

Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, von den Wurzelansätzen befreien und in Ringe schneiden. Kohl waschen, in feine Streifen schneiden und anschließend hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Tofu, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Kohl und Kichererbsen in einer Schüssel vermengen.

Mayonnaise untermischen. Salat nach Belieben mit Kala Namak, Salz, Pfeffer, Currypulver und Kurkuma sehr würzig abschmecken. Räuchertofu und Schnittlauchröllchen unterheben. In die Pitabrote tiefe Taschen einschneiden. Die Brote mit dem »Eiersalat« füllen.

Menü 02 / Vorspeise



Menü 02 / Hauptspeise

Kürbissuppe mit karamellisiertem Ingwer

Zutaten: 2 große Portionen

2 Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (500 g), 1 Stück Ingwer (3 cm), Öl zum Braten, 600 ml heiße Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, ½ TL Meersalz, 1 Prise geriebene Muskatnuss, 1 Prise gemahlener Pfeffer, 1 Prise gemahlener Zimt, 2 TL vegane saure Sahne, 3 EL grob gehackte glatte Petersilie, 40 g Rohrohrzucker

Zubereitung: (50 Min.)

Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch sowie etwa ein Drittel des Ingwers schälen und in grobe Würfel schneiden. Kürbis waschen und halbieren, das weiche Innere und die Kerne entfernen. Kürbis mit Schale ebenfalls grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die gewürfelten Zutaten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der Brühe übergießen und alles in etwa 10 Min. weich garen.

Gemüsewürfel in der Brühe mit einem Stabmixer pürieren. Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt unterrühren und alles bei schwacher Hitze 5-10 Min. weiterköcheln lassen.

Währenddessen Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig karamellisieren. Den übrigen Ingwer (2 cm) schälen, in Juliennestreifen schneiden und im Zucker leicht karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Zum Servieren je einen Klecks saure Sahne unterrühren und Petersilie sowie Ingwerstreifen daraufstreuen.



Menü 02 / Nachspeise

Chia-Cashew-Pudding mit Aprikosenpüree

Zutaten: 1 Portionen

Pudding: 1 EL Kakaopulver, 3 EL Chiasamen
4 entsteinte Datteln, 1 EL Püree: 150 g Aprikosen,
Cashewmus, 1 TL Agaven- 1 gehäufter TL Acai-beeren-
dicksaft, abgeriebene Schale pulver, 1 TL Ahornsirup

Zubereitung: (30 Min.)

Pudding: Alle Zutaten bis auf die Chiasamen in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme pürieren. Chiasamen und 250 ml Wasser dazugeben und gut verrühren. Masse in ein Twist-off-Glas füllen und mind. 20 Min. in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen quellen können.

Püree: Aprikosen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, längs halbieren und entsteinen. Die Aprikosenhälften mit Ahornsirup im Mixer fein pürieren. Das Acai-beerenpulver nach Belieben unterrühren.

Aprikosenpüree auf den Chia-Cashew-Pudding geben. Nach Belieben mit Acai-beerenpulver dekorieren.

Rezepte sind aus dem Buch "Vegane Lunchbox" von Jérôme Eckmeier & Daniela Lais . DK Verlag

Vegane Lunchbox
Jérôme Eckmeier & Daniela Lais
www.jeromeeckmeier.com

Vegane
Lunchbox



Vegane Rezepte für den nächsten Roadtrip
Sarah Kaufmann · Oliver Zöphel

ISBN 978-3955750749 // 17,00 €

www.veganguerilla.de



JUNGE BIO-JACKFRUCHT IM GLAS
100% VEGAN | 100% BIO

**COMING
SOON**

#DeineVeganeAlternative



NEUGIERIG? WWW.WHOS-JACK.DE

info@whos-jack.de | DE-ÖKO-013



Menü 03 / Vorspeise

Topis Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten: 4 Portionen

10 Karotten, 2 daumengroße Stücke Ingwer, 1 große rote Zwiebel, 2-3 vorwiegend festkochende Kartoffeln, ¼ Lauchstange, ¼ Bund frische Petersilie, 2-3 EL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Orangensaft, Salz, gemahlener Pfeffer, Muskatnuss, frisch gerieben, 2 EL Sesamkörner, 100 ml Hafer-Cuisine, einige Tropfen Kürbiskernöl

Zubereitung (15-20 Min.)

Karotten, Ingwer, Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Lauch der Länge nach halbieren, putzen und in halbe Ringe schneiden. Petersilie hacken.

In einem großen Topf den Boden mit etwas Olivenöl bedecken und erhitzen. Gemüse- und Zwiebelwürfel in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Temperatur glasig anschwitzen und ganz leicht Farbe annehmen lassen. Nach etwa 3 Min. Lauch und Petersilie hinzugeben und auch diese anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und etwa 15 Min. köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab zu einer sämigen Suppe verarbeiten. Orangensaft hinzugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe bei niedriger Temperatur köcheln lassen. In einer Pfanne ohne Fett die Sesamkörner kräftig anrösten.

Kurz vor dem Servieren Cuisine einrühren und Suppe mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl und geröstetem Sesam anrichten.



Garos Ofengemüse mit Avocado-Dip

Zutaten: Für 1 große Auflaufform

Gemüse, bis Auflaufform zu zwei Dritteln voll ist (Paprika, Karotten, Zucchini, Kürbis, Auberginen, Süßkartoffeln, Rote Bete, Pilze).
Marinade: 1 EL Pimentkörner, 2 EL brauner Zucker, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, Salz, Pfeffer, 3 EL Balsamico-Essig, 1 Prise Chilipulver, 1 Prise Zimt, 5 EL Olivenöl
Dip: 2 Avocados, 250 g ungesüßter Naturjoghurt, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz, gemahlener Koriander, Pfeffer, Chilipulver nach Geschmack

Zubereitung: (35-40 Min.)

Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

So viel Gemüse in eine ofenfeste Auflaufform schnibbeln, wie der Hunger groß ist. Dabei darauf achten, dass besonders Karotten und Rote Bete längere Garzeiten haben - die deshalb etwas dünner/kleiner als das andere Gemüse schneiden. Generell aber ruhig gröber arbeiten, sonst wird es schnell Gemüse matsch.

Marinade: Pimentkörner, Zucker, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig mörsern. Je eine Prise Chilipulver und Zimt runden das Ganze ab. Nun das Olivenöl unterrühren.

Marinade und Gemüse vermengen und 20-30 Min. in den Backofen stellen. Das Gemüse nach der Hälfte der Garzeit auf Schaschlikspieße stecken und so weitergaren.

Avocados mit Naturjoghurt und Knoblauch pürieren. Mit Chilipulver, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander abschmecken. Easy-peasy!

Menü 03 / Hauptspeise



Alis Beerenkuchen

Zutaten: 10 Tartelettes

170 g Weizenmehl, 120 g Rohrohr- ½ Pck. Vanillepuddingpulver, zucker + 2 EL für den Belag, 1 Pck. Beeren für den Belag, 1 Handvoll Vanillezucker, 4,5 EL Rapsöl, 3 TL gehackte Pistazien, Fett für die Backpulver, 250 ml Pflanzendrink, Form, etwas Hartweizengrieß

Zubereitung: Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform einfetten und ein bisschen feinen Grieß darauf verteilen. Weizenmehl, Rohrohrzucker, Vanillezucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen, dann das Öl und 185 ml Wasser einrühren. Teig in die Form fließen lassen und etwa 20 Min. backen.

Pflanzendrink mit Puddingpulver und 2 EL Zucker in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Stetig rühren. Nach 3 Min. vom Herd nehmen. Abkühlen lassen. Beeren waschen und abtropfen lassen. Biskuitboden nach 20 Min. aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Mit einem Messer vorsichtig den Rand lösen und den Boden auf einen Kuchenteller stürzen. Den Kuchenboden leicht mit Grieß bedecken und mit dem Pudding bestreichen. Die Beeren darauf verteilen und mit Pistazien verzieren.

Rezepte aus dem Buch "Vincent Vegan - 50 Rezepte aus dem Foodtruck" . Christian Verlag

Menü 03 / Nachspeise

Vincent Vegan . Delicious Vegan Fast Food
www.vincent-vegan.com



MONDBERGE-Magazin

NEU!

Das neue, große Magazin für den Umwelt-, Natur- und Artenschutz
Reisen • Fotografie • Abenteuer • Trends



Je Ausgabe mindestens 100 Seiten
im Großformat!

- ✓ Top-Inhalte von Journalisten und Fotografen aus aller Welt
- ✓ Beste Papier- und Druckqualität mit hochwertiger Fadenheftung und umweltfreundlich produziert
- ✓ Aktive Unterstützung für den Umwelt-, Natur- und Artenschutz
- ✓ Fesselnd. Informativ. Menschlich.

Neu
ab 2017!
Jetzt abonnieren
und Wunschprämie
sichern!



Bestellen Sie noch heute:
www.mondberge-magazin.de

Sie finden uns auch auf





Menü 04 / Vorspeise

Rosenkohl-Suppe mit Kokos & Süsskartoffeln

Zutaten: 4 Portionen

600 g Rosenkohl, 20 g frischer Ingwer gehackt, 700 g Süßkartoffeln, 1 Zwiebel gehackt, 2 Knoblauchzehen gehackt, 2 EL Pflanzenmargarine, 1 EL Curry-

pulver, 400 ml Kokosmilch, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Limette (Saft und Schale), 2 TL Wasabi-Paste, 1 Granatapfel, 1 Bund Koriander, Salz & frischer Pfeffer, schwarze Sesamkörner

Zubereitung (25 Min.)

Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen und die Röschen halbieren. Pflanzenmargarine in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel, Ingwer und Knoblauch 1–2 Min. anschwitzen.

Süßkartoffeln und Rosenkohl zugeben, mit Currypulver bestäuben und für ein paar Minuten mitdünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Limettenschale und Wasabi-Paste unterrühren, kurz aufkochen und auf niedriger Flamme ca. 15 Min. garen, bis das Gemüse weich ist.

Gegen Ende der Garzeit mit Salz und Limettensaft abschmecken, mit Koriander, Sesam und Granatapfelkernen anrichten.



Menü 04 / Hauptspeise

Cevapčići & Djuvec

Zutaten: 4-6 Portionen

Cevapčići: 150 g Reis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Karotte, ½ rote Paprikaschote, 100 g Champignons, 3 EL Olivenöl, 200 ml Bier, 1 Stiel Rosmarin, 3 EL Tomatenmark, 1 Bund Petersilie gehackt, ½ EL Paprika edelsüß, 4 TL Kreuzkümmel,

½ EL Thymian, ½ EL Majoran, 2 TL Cayennepfeffer, 250 g Haferflocken fein, Salz & Pfeffer
Djuvec: 200 g TK-Erbsen, 2 rote Paprikaschoten, 2 Zwiebeln, 300 g Langkornreis, 600 ml Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 200 g Ajvar

Zubereitung: (80 Min.)

Reis in Salzwasser gar kochen. Danach abkühlen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte Paprika und Champignons würfeln und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl 5 Min. anbraten. Mit Bier ablöschen, Rosmarin-Stiel zugeben und alles Einkochen lassen, bis das Bier verkocht ist. Rosmarin entfernen. Tomatenmark, Petersilie und sämtliche Gewürze zugeben und kurz mitdünsten. Alles etwas abkühlen lassen und in einer Küchenmaschine relativ fein pürieren. Die Masse zusammen mit den Haferflocken zum Reis geben und alles mit den Händen gut durchkneten.

Djuvec: Erbsen auftauen lassen. Zwiebeln und Paprika fein würfeln und in einem Topf mit heißem Olivenöl andünsten. Reis zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ajvar und Tomatenmark unterrühren und den Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen.

Röllchen aus der Cevapčići-Masse formen, leicht mit Öl bepinseln und in einer Pfanne mit Öl etwa 5 Min. rundherum knusprig braten.



Russischer Zupfkuchen

Zutaten: 1 Kuchen

Boden: 260 g Dinkelmehl, 130 g Pflanzenmargarine, 120 g Rohrzucker, 2 TL Backpulver, 50 ml Sojamilch, 4 EL Kakao, Prise Salz

Belag: 800 g Sojajoghurt, 2 Pk. Vanillepudding-Pulver, 200 g Pflanzenmargarine, 6 EL Rohrzucker, 2 EL Zitronensaft, 350 g Schattenmorellen

Zubereitung: (15 Min., 55. Min. Backzeit)

Den Sojajoghurt ca. 2 Std. abtropfen lassen.

Boden: Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem homogenen Teig verrühren. Ca. 130 g des Teiges beiseite stellen. Springform fetten und mit Mehl besprenkeln. Den restlichen Teig darin verteilen und dabei einen ca. 6 cm hohen Rand formen, alles gut andrücken und den Teig für ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Belag: Zutaten mit dem Schneebesen verrühren, Sauerkirschen gut abtropfen lassen, unter den Belag rühren und alles auf dem Boden verteilen. Den beiseite gestellten Teig "zupfen" und Fleckenweise auf dem Belag verteilen.

Kuchen bei 160 °C ca. 55 Min. backen. Danach zuerst im Ofen abkühlen lassen, anschließend herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

Menü 04 / Nachspeise

Rezepte sind aus dem Buch "Vegan aus aller Welt - Das Villa Vegana Kochbuch" Villa Vegana . www.villavegana.com



**#VEGAN
WERDEN
WAS LOS
DIGGA**

veganstart.peta2.de

**PETA
ZWEI**


Zucchini in Strudelteig mit Bergkräutercreme

Zutaten: 2 Portionen

2 kleine Zucchini, 1 EL Pflanzen- 2 Knoblauchzehen, 50 g Kräuter-
sahne, Salz, 1 große Kartoffel, frisch (Basilikum, Oregano, evtl.
1 Pckg. Strudelteig, 3 Knoblauch- Bärlauch), Salz, Pfeffer
zehen, Frittieröl, 200 g Sojajoghurt,

Zubereitung (45 Min.)

Joghurt in einem Sieb mit Filter für 2 Std. abtropfen lassen.
Knoblauch schälen und feinst schneiden. Kräuter kurz in kochen-
des Wasser geben (ca. 2 Min.), mit kaltem Wasser abbrausen und
pürieren. Joghurtalternative und Knoblauch gut verrühren und
mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen und in ca. 2 mm breite Scheiben schneiden.
Kartoffel kochen, schälen, pressen, mit Sahne vermengen und
salzen.

Strudelteig auslegen und in Quadrate zu je 15 cm Seitenlänge
schneiden. 2 Teigquadrate so übereinander legen, dass das
zweite als Raute über dem unteren Quadrat liegt. Mit Wasser
bepinseln. Zucchini-scheibe mittig darauf setzen, mit einem
kleinen Klecks Kartoffelpüree befüllen, etwas gehackten Knob-
lauch darauf drücken und mit einer weiteren Zucchini-scheibe
belegen. Den Strudelteig oben zusammendrehen.

Frittieröl stark erhitzen, die Päckchen darin rundum knusprig
braten. Zum Entfetten auf Küchenkrepp legen und mit der
Kräutercreme servieren.



Menü 05 / Vorspeise



Steinpilz-Polenta

Zutaten: 4 Portionen

1 l Gemüsebrühe, 300 g Mais- getrocknet, 2 EL Olivenöl, grieß, 1 Handvoll Steinpilze 1 kl. Bund Thymian frisch

Zubereitung: (60 Min.)

Gemüsebrühe in einem hohen Topf aufkochen.

Maisgrieß langsam, unter ständigem Rühren einfließen lassen. Mit dem Deckel leicht bedecken und die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Immer wieder mit einem Kochlöffel durchrühren und so ca. 20 Min. ausdampfen lassen.

Gleichzeitig die Steinpilze mit Wasser bedecken und 15 Min. quellen lassen. Danach gut ausdrücken.

Olivenöl erhitzen und Pilze darin leicht braten.

Pilze zur Polenta geben. Thymianblättchen abzupfen, untermengen und 4 Zweige zur Dekoration beiseite legen.

Menü 05 / Hauptspeise



Menü 05 / Nachspeise

Apfelküchlein mit Vanilleeis

Zutaten: 16 Stück

4 kleine Äpfel, 200 g Mehl, Frittieren, 4 Kugeln Vanilleeis, 250 ml Mandeldrink, 2 EL eis, Himbeeren, Minzblätter, Apfelmus, 1 Prise Salz, 1/2 TL (optional), Bourbon Vanille, Rapsöl zum

Zubereitung: (30 Min.)

Äpfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Jeden Apfel in ca. 4 Ringe teilen.

Mandeldrink mit Mehl, Apfelmus, Salz und Vanille gut verquirlen. 10 Min. stehen lassen. Rapsöl ca. 1 cm hoch in eine Bratpfanne gießen und erhitzen.

Apfelringe in den Teig tauchen und im heißen Öl knusprig goldgelb backen. Auf Küchenkrepp entfetten. Auf Tellern mit Vanilleeis anrichten, mit Himbeeren und Minzblättern garnieren und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Rezepte sind aus dem Buch "Vegan Österreich - Pflanzlich österreichisch kochen" . NeunZehn Verlag

Kristina Unterweger
NeunZehn Verlag
www.neunzehn-verlag.de

Vegan
Österreich

VICKEN*





Kartoffel-Möhren-Suppe

Zutaten: 4 Portionen

300 g Möhren, 2 Zwiebeln, Pfeffer, 250 ml Hafercuisine,
800 g Kartoffeln, 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Schnittlauchröllchen,
Öl zum Anschwitzen, 4 EL Röstzwiebeln
200 g Räuchertofu, Salz,

Zubereitung (30 Min.)

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Zwiebel in einem großen Topf in heißem Öl glasig anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, dann Kartoffeln und Möhren dazugeben. Circa 20 Min. weich kochen.

In der Zwischenzeit den Räuchertofu in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl knusprig braten.

Wenn das Gemüse weich ist, dieses mit einem Pürierstab fein pürieren, Hafercuisine zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Teller verteilen und Tofuwürfel, Röstzwiebeln & Schnittlauch darübergeben.

Menü 06 / Vorspeise



Menü 06 / Hauptspeise

Austernpilzschnitzel im Salatbett

Zutaten: 4 Portionen

Salat: 1 Kopfsalat, 1 kleiner Radicchio, 200 g Cherrytomaten, 1 Gurke, 100 g Walnuskerne
Dressing: Saft von 1 Zitrone, 4 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 2 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer
Schnitzel: 150 g Mehl, Salz, Pfeffer, 190 g Paniermehl, 450 g Austernpilze, etwas Öl zum Anbraten, 1 Zitrone

Zubereitung: (30 Min.)

Zutaten für den Salat waschen. Kopfsalat und Radicchio in Streifen schneiden, Cherrytomaten vierteln und Gurke in Würfel schneiden. Salat auf Tellern anrichten. Alle Zutaten für das Dressing vermischen.

Aus Mehl und 270 ml Wasser in einem tiefen Teller mit einem Schneebesen eine recht flüssige Masse herstellen. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In einen zweiten tiefen Teller das Paniermehl geben.

Austernpilze erst in der Mehlmasse wenden, etwas abtropfen lassen und dann in Paniermehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Kurz vor dem Servieren das Dressing und die Walnüsse über den Salat geben. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Schnitzel auf dem Salat anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.



Menü 06 / Nachspeise

Kirsch-Blätterteigtaschen

Zutaten: 2 Portionen
100 g Marzipanrohmasse, 450 g TK-Blätterteig (10 quadratische Scheiben), 350 g Schattenmorellen,
150 ml Sojadrink, 125 g Soja- oder Hafersahne, 1 EL Zucker

Zubereitung: (15 Min., 2 Stunden Kühlzeit)
Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Blätterteig auslegen und Schattenmorellen auf die zehn Scheiben aufteilen. Die Taschen diagonal zusammenfallen und mit einer Gabel am Rand festdrücken. Anschließend etwa 20 Min. im Ofen backen. Marzipanrohmasse in feine Stücke schneiden. Sojadrink mit Pflanzensahne und Marzipanstückchen aufkochen, bis das Marzipan aufgelöst ist. Anschließend nach Belieben süßen.

Die Kirsch-Blätterteigtaschen mit der Marzipansauce servieren.

Rezepte sind aus dem Buch "SIMPLY VEGAN - 90 einfache vegane Rezepte für jeden Tag"

Simply Vegan
www.simply-vegan.org



Simply Vegan

LIEBLINGSGLAS

Original Ball Mason Glas



www.lieblingsglas.de



facebook.com/lieblingsglas



[#lieblingsglas](https://www.instagram.com/lieblingsglas)



Diesen und weitere D.I.Y.-
Bausätze gibt es hier:

www.derguteheinrich.de

DER GUTE
Heinrich

Grünkern-Süßlupinen-Bratlinge

Zutaten: 4 Portionen

250 g HOLO Grünkernschrot
fein, 100 g HOLO Süßlupinen
Kernies, 500 ml kräftige
Gemüsebrühe, 2 mittelgroße
Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,

1 Bund glatte Petersilie (ca.
40 g), 2 EL Semmelbrösel, 1 EL
mittelscharfer Senf, 1 TL Meer-
salz, ¼ TL schwarzer Pfeffer,
4-5 EL Bratöl

Zubereitung: (60 Min.)

Brühe aufkochen, Grünkernschrot einrühren, 1 Min. auf kleiner Stufe köcheln und 15-20 Min. bei Restwärme abgedeckt nachquellen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Parallel Süßlupinen Kernies im Sieb unter fließend warmem Wasser abbrausen, mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 15 Min. quellen lassen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Kernies zur Sicherheit in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln sehr fein würfeln, Knoblauch pressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Grünkernschrot, Kernies, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Semmelbrösel, Senf, Meersalz, Pfeffer und nach Belieben Oregano oder Thymian in eine große Schüssel geben. Alles gut verkneten, bis eine formbare Masse entsteht.

Flache Bratlinge formen und diese im heißen Öl von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Rezept & Foodstyling: Marita Koch . www.reformkontor.de



Think Vegan Buchtipps:

Jérôme Eckmeier & Daniela Lais:
Vegane Lunchbox



ISBN: 978-3831029372 // 19,95 €
Dorling Kindersley Verlag

Lea Green:
GREEN LOVE



ISBN: 978-3946625285 // 24,95 €
GrünerSinn Verlag

Vincent Vegan:
Delicious Vegan Fast Food



ISBN: 978-3862449934 // 24,99 €
Christian Verlag GmbH

Villa Vegana:
Vegan aus aller Welt



ISBN: 978-3981629996 // 29,90 €
GrünerSinn Verlag

Kristina Unterweger:
Vegan Österreich



ISBN: 978-3942491297 // 19,95 €
NeunZehn Verlag

Simply Vegan: 90 einfache
vegane Rezepte für jeden Tag



ISBN: 978-3946625032 // 24,95 €
GrünerSinn Verlag

Mango-Bohnen-Burger

Zutaten: 3 Burger

Burgerpatties: 1 rote Zwiebel, 1 Möhre, 1 TL Alnatura Agavendicksaft, 1 Dose Alnatura Kidneybohnen, ½ TL Alnatura Tomatenmark, 1 EL Alnatura Speisestärke, 3 EL Alnatura Dinkel-Semmelbrösel, 2 EL Mandeln gehackt, 1 TL Alnatura Paprika edelsüß, 1½ TL Alnatura Cayenne Pfeffer, ½ TL Alnatura Meersalz

Avocadocreme: ½ Avocado, ¼ Alnatura Sojaghurt natur, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Alnatura Meersalz, ½ TL Zitrone,

Topping: 3-6 EL Alnatura Mango Chutney, ½ Mango, 12 Salatblätter, 2 Tomaten

3 Burgerbrötchen, Alnatura Bratöl zum anbraten

Zubereitung

Möhre schälen und raspeln, Zwiebel würfeln, beides in etwas Öl in einer Pfanne anbraten bis sie glasig und leicht gebräunt sind. Danach mit Agavendicksaft leicht karamellisieren lassen.

Bohnen grob anpürieren. Dann Mandeln, Tomatenmark, Speisestärke, Zwiebel-Möhren-Mischung & Semmelbrösel dazugeben und gut vermengen. Mit Salz, Paprika und Cayenne Pfeffer würzen.

Aus den Masse 3 Patties formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Patties von beiden Seite durchbraten. Knoblauchzehe schälen und pressen. Avocado Frucht-



fleisch, Sojaghurt, Knoblauch, Salz & Zitrone in einen Mixer geben und pürieren.

Mango schälen und 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

Hamburger Brötchen halbieren und tosten. Burger mit 1-2 EL Mango Chutney, 2 Salatblättern, 3 Tomatenscheiben, Pattie, 1-2 EL Avocadocreme, 6-8 Mangowürfeln und 2 Salatblättern belegen und servieren.

Alnatura Produkte sind in den Alnatura Filialen, bei Alnatura Handelspartnern und im Onlineshop erhältlich: www.alnatura-shop.de

Rezept & Photo:
Sascha C. Schalthöfer
www.think-vegan.de

**THINK
VEGAN**



Vegane Käsespätzle aus dem Allgäu

Zutaten: 2-3 Portionen

300 g Mehl, 2 EL Süßlupinen- Pfeffer, 300 g Simply V mehl, ca. 300 ml Wasser, Salz, Schmelzgenuss

Zubereitung:

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und gut salzen. Mehl in eine Schüssel geben, Salz und Sojamehl hinzugeben. Nun das Wasser nach und nach unterrühren, bis ein zäher Teig entsteht. Dabei aufpassen, dass keine Klümpchen entstehen.

Derweil den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Spätzle Masse mit einem Spätzlehobel in das kochende Salzwasser reiben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, abschöpfen.

In eine Auflaufform etwas Simply V Schmelzgenuss hineingeben (Boden sollte bedeckt sein), dann eine Schicht Spätzle drauf schichten, wieder Schmelzgenuss usw. bis beides alle ist. Die oberste Schicht sollte aus Schmelzgenuss bestehen. Wer es käsiger möchte, kann auch mehr Simply V nehmen.

Alles in den Ofen geben, bis die oberste Schicht geschmolzen ist (ca. 10 min). Auflaufform aus dem Ofen nehmen und herrliche vegane Käsespätzle genießen.

Rezept & Photo: Simply V . www.simply-v.de



Wheaty
THE VEGAN WAY

Etwas Warmes
für kalte Jahreszeiten!



Wheaty
THE VEGAN WAY
VEGANBRATSTÜCK
Rosmarin-Roulade
bio - organic - vegan

Mediterraner Genuss:

Saftig faseriger Biss und wunderbarer Geschmack
Passt gut zu Kartoffeln und buntem Ofengemüse
oder klassisch zu Rosenkohl



www.wheaty.de



TH!NK VEGAN

IMPRESSUM

Think Vegan // Sascha C. Schalthöfer
Max-Ernst-Straße 4
40822 Mettmann

Telefon: 01 52 / 542 55 9 55
info@think-vegan.de // www.think-vegan.de

www.facebook.com/thinkvegan.de //
www.instagram.com/thinkveganblog/

Chefredaktion: Sascha C. Schalthöfer

Redaktionsteam: Diana Schalthöfer . Patrick Bolk .
Lea Green . Kai Treude

Gestaltung: Think Vegan // Sascha C. Schalthöfer



Veggie World

vielfältig. natürlich. vegan



www.veggieworld.de

Die Messe für den pflanzlichen Lebensstil

München
07.-08.10.17

Paris
14.-15.10.17

Brüssel
21.-22.10.17

Hannover
28.-29.10.17

Berlin
11.-12.11.17

Marseille
02.-03.12.17

Haarlemmermeer
09.-10.12.17

Lyon
27.-28.01.18

Rhein-Main
02.03.-04.03.18

Utrecht
10.-11.03.18

DAVERT

In die Tasse, fertig, los!

Noodle-Cup & Rice-Cup



Schneller Genuss für jeden Tag.

Fünf leckere Sorten mit Nudeln oder mit Reis.
Jetzt entdecken und genießen. www.davert.de

Vielfalt für die kreative Küche

NEU



5 Min.



Gesunder Lifestyle im Alltag – einfach, schnell und abwechslungsreich

Wir von Keimling Naturkost stehen seit über 30 Jahren für smarte, hochwertige Küchengeräte, vegane Bio-Lebensmittel und innovative Rezeptideen.

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und integrieren Sie eine gesunde, vollwertige Ernährung in Ihren Alltag.

Entdecken Sie hierfür unsere leckeren Food-Produkte und kreieren Sie mit den leistungsfähigen Geräten tolle Gerichte für sich und die ganze Familie.

Für weitere Infos über unser Produktportfolio, unsere Werte und aktuelle Aktionen besuchen Sie uns unter: www.keimling.de

