

THINK VEGAN KOCHHEFT #07



KOCHHEFT 01/2018

FREE

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

Natürlicher Naschen

ökologisch verpackt

klimaneutral produziert

100% Bio-Zutaten

vegan

ohne Zusatzstoffe

alternativ gesüßt mit Kokosblütenzucker

ERHÄLTlich IM
BIOLADEN,
REFORMHAUS,
ODER BEI





VIVA CON AGUA



**KANN
SPUREN**

VON

Guter Lanne

ENTHALTEN!

Wasser für alle - Alle für Wasser
vivaconagua.org

Liebe Leser und Leserinnen,

WOW // Die Think Vegan Kochhefte sind mehr als 250.000 mal runtergeladen. // WOW

Auch diesmal gibt es das Kochheft #07 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 & #06 auf www.think-vegan.de // LG Sascha . Think Vegan

Tofu schmeckt mir nicht!

**Mehl schmeckt uns
auch nicht!**

Es ist alles eine Frage
der Gewürze und der Zubereitung!

ERNA SUCHT DICH

Unsere Foodtruck #veggie Kiste für natürliche Ernährung

Du bist kreativ, food-interessiert, teamfähig & liebst es ON TOUR zu sein? Oder wolltest du schon immer einmal deine kreative Foodader der ganzen Welt zeigen oder die Herausforderungen eines Foodtruck-Alltags bezwingen?

Bewirb dich jetzt auf
erna@reformkontor.de:
Allein oder mit 2 Freunden für
Dein #erna Team!



Menü 01 / Vorspeise

Ofen-Fenchel mit Erdbeeren & Koriander

Zutaten: 2 Portionen

1 kg Fenchel (ca. 6 Knollen), 4 EL Olivenöl, 3 TL Agavendicksaft, 1 Prise Meersalz, 250 g Erdbeeren, 2 Orangen, 1 TL geschrotete Korianderkörner, 1 kl. Handvoll frischer Koriander, 15 g ungesalzene Pistazien

Zubereitung: (15 Minuten + 20 Minuten Backzeit)

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Fenchel waschen, den Strunk einkürzen, die Knollen in dünne Scheiben schneiden und diese mit 2 EL Olivenöl, 2 TL Agavendicksaft und einer Prise Salz vermischen.

Den marinierten Fenchel auf das Backpapier legen und bei 180 °C Umluft 20 Min. backen.

Erdbeeren in Scheiben schneiden. Eine Orange schälen und die Orangenviertel herauslösen. Die zweite Orange auspressen. Orangensaft mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Agavendicksaft sowie geschroteten Korianderkörnern vermengen. Den frischen Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und in das Dressing rühren. Pistazien schälen und mit einem stabilen Messer grob hacken.

Den gebackenen Fenchel mit den Erdbeerscheiben und Orangenvierteln vermengen. Das Dressing darüber geben. Einige Blätter Koriander und die gehackten Pistazien darüber streuen. Noch warm genießen.



Tofusteaks mit Frühlingszwiebeln & Mangosalsa

Zutaten: 2 Portionen

Tofu: 400 g Naturtofu, 2 EL Sojasauce, 1 EL Mirin, 1 TL Agavendicksaft, 1 EL Sesamöl, 1 Prise Meersalz, 4 Frühlingszwiebeln, 3-4 EL Kokosöl, 2-3 TL Zitronensaft, 2 EL geröstete Sesamkörner

Salsa: 1 Mango, ½ Chilischote, 1 Frühlingszwiebel, 20 g frischer Ingwer, 1 TL Agavendicksaft, 1 Handvoll frischer Koriander, 1-2 TL Zitronensaft, 1 EL Reisessig, grobe Chiliflocken

Zubereitung: (ca. 25-30 Minuten)

Tofublock in neun Scheiben schneiden, mit Küchenkrepp trocken pressen und mit Sojasauce, Agavendicksaft, Mirin, Sesamöl und Meersalz rund 1 Stunde marinieren.

Mango würfeln. Frühlingszwiebel fein schneiden und dazugeben. Ingwer schälen und mit einer Ingwerreibe zu den Mangostückchen reiben. Chilischote in Röllchen schneiden, Koriander hacken und beides mit den Mangowürfeln vermengen. Salsa mit Agavendicksaft, Zitronensaft, Reisessig, Meersalz und Chiliflocken würzen.

Vier weitere Frühlingszwiebeln waschen, längs halbieren und mit 2 EL Kokosöl in einer Grillpfanne scharf anbraten. Frühlingszwiebelhälften mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

Die Tofustücke in einer Pfanne mit 1-2 EL Kokosöl von beiden Seiten 3-4 Min. scharf anbraten. Zum Schluss die restliche Marinade über die Tofustücke geben und weitere 3-4 Min. fertig braten.

Tofustücke mit Salsa und Frühlingszwiebeln anrichten. Das Gericht mit gerösteten Sesamkörnern werden.

Menü 01 / Hauptspeise



Black-Bean-Schokomousse mit Erdbeeren

Zutaten: 2-4 Portionen

1 Dose gekochte schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht), 80 g Medjoul-Datteln, 1 Prise Meersalz, 15-20 ml Espresso, 4 EL Ahornsirup, 3 EL Zitronensaft, 6 EL Kakao-

pulver, 60 ml Pflanzendrink (Haferdrink), 2 TL gemahlener Zimt, 3 EL Kakaonibs, 3 Erdbeeren (pro Portion)
Zum Garnieren: 1 EL geschälte Hanfsamen + 6 Minz- oder Melisseblätter

Zubereitung: (ca. 18-20 Minuten)

Schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Medjoul-Datteln entsteinen.

Bohnen, Datteln, Meersalz, Espresso, Ahornsirup, Zitronensaft, Zimt, Kakaopulver und Pflanzendrink im Mixer pürieren. 1 EL Kakaonibs unter die Moussemasse ziehen.

Erdbeeren waschen und dünn aufschneiden. In jedes Dessertglas 1-2 EL Schokomousse geben. Die Scheiben von jeweils zwei Erdbeeren an den Glasrand schichten. Restliche Schokomousse auf die Dessertgläser verteilen. Kakaonibs über das Dessert streuen und mit Erdbeeren, Hanfsamen und Minzblättern garniert servieren.

Menü 01 / Nachspeise

Lea Green | veggies.es | www.greenlove.de



DAS VEGAN WÖRTERBUCH

VEGAN AUF REISEN IST AUF EINMAL GANZ EINFACH!



Deutsch <-> Englisch
Deutsch <-> Spanisch
Deutsch <-> Italienisch
Deutsch <-> Französisch
Deutsch <-> Portugiesisch

**KOSTENLOSER DOWNLOAD AUF:
WWW.THINK-VEGAN.DE**

Wheaty
THE VEGAN WAY

Veganes Gyros



Ein Klassiker der
fleischlosen Küche!

TOPAS

www.wheaty.de





Menü 02 / Vorspeise

Aloo Pitika / Assamesischer Kartoffelstampf

Zutaten: 3-4 Portionen

350 g Kartoffeln, 1 kl. rote Zwiebel fein gehackt, 2 cm frischer Ingwer fein gehackt, 2 EL Pflanzenöl, 1 Handvoll frisches Koriandergrün gehackt, 1 TL schwarze Senfsamen gemahlen, ¼ TL Meersalz, 2 EL Limettensaft

Zubereitung: 30 Minuten

Kartoffeln in einen mittelgroßen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 20 bis 25 Min. weichkochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Die abgekühlten Kartoffeln in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

In einer Pfanne Öl auf mittlerer Hitze erhitzen. Gehackte Zwiebel, Ingwer und gemahlene Senfsamen hineingeben. 2-3 Min. rösten, bis es sehr aromatisch duftet und die Zwiebel weich wird.

Zwiebel-Gewürz-Mix unter die zerdrückten Kartoffeln rühren.

Gehacktes Koriandergrün, Limettensaft und Salz hinzufügen und alles gut mit den Händen vermengen.

Mit gehacktem Koriandergrün garnieren und servieren.



Menü 02 / Hauptspeise

Monji Hakh / Kohlrabi-Curry aus Kaschmir

Zutaten: 2-3 Portionen

500 g Kohlrabi mit Blättern,	1 TL Chili- oder Paprikapulver,
2 mittelgroße Tomaten gehackt,	½ TL Fenchelsamen gemahlen,
2 EL Pflanzenöl, 1 kl. Zwiebel ge-	½ TL Kurkuma gemahlen,
hackt, 1 TL schwarze Senfsamen,	180 ml Wasser bei Bedarf mehr,
½ TL Kreuzkümmel gemahlen,	½ TL Meersalz
½ TL Koriander gemahlen,	

Zubereitung: 30 Minuten

Kohlrabiblätter abschneiden, klein hacken und beiseite legen (harte Stiele wegwerfen). Oberes und unteres holziges Ende der Kohlrabis abschneiden. Kohlrabis halbieren und ggf. holzige Mitte herauschneiden. Restlichen Kohlrabi in kleine Würfel oder Stifte schneiden.

In einer Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Senfsamen hineingeben. Nach deren Aufplatzen (20 bis 30 Sek.) Zwiebel, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver, Fenchel und Kurkuma hinzufügen. Unter regelmäßigem Rühren 2 bis 4 Min. braten, bis es sehr aromatisch duftet und Zwiebel weich wird.

Kohlrabistücke (außer den Blättern) und Tomaten zu dem Gewürzmix geben und gut umrühren. 120 ml Wasser einrühren. Halb abgedeckt auf mittlerer Hitze 10-15 Min. köcheln, bis die Kohlrabistücke größtenteils weich sind. Kohlrabiblätter, 60 ml Wasser und Salz einrühren. Weitere 10-15 Min. köcheln und schrittweise nach Bedarf Wasser zugeben, bis der Kohlrabi die gewünschte Konsistenz hat. Vom Herd nehmen. Mit Reis oder Roti servieren.



Berry Halava / Grieß-Dessert

Zutaten: 4 Portionen

65 g Heidel- & Himbeeren,
400 ml Wasser, 2 cm frischer
Ingwer gehackt, $\frac{2}{3}$ TL Zimt
gemahlen, $\frac{1}{2}$ TL Kardamom

gemahlen, 4 Nelken (ganz),
80 g Margarine, 115 g Grieß,
135 g Zucker, 1 TL Zitronen-
abrieb

Zubereitung: 30 Minuten

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Gehackten Ingwer, Zimt, Kardamom, Nelken und Zitronenabrieb hinein- geben. 8 Min. auf niedriger Flamme köcheln lassen.

Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Margarine hineinge- geben. Nach und nach den Grieß einrühren und dabei ständig mit einem Holzlöffel umrühren, damit alle Körner davon überzogen sind. 8 bis 10 Min.iterrühren, bis der Grieß goldbraun ist und die Margarine aufgesogen ist.

Gewürzwasser durch ein Sieb zu dem Grieß gießen und gut umrühren. Zucker einrühren. Beeren hinzufügen. 5 bis 7 Min. auf niedriger Flamme köcheln, bis die Flüssigkeit absorbiert ist und das Halava zusammenklebt und sich leicht auflockern lässt. Flamme abstellen. Abdecken und vor dem Servieren 10 bis 15 Min. ziehen lassen.

Rezepte sind aus dem Buch:
The Lotus and the Artichoke – Indien
Justin P. Moore | www.lotusartichoke.com



Menü 02 / Nachspeise

CarpeBio

VEGAN

Demnächst im gut
sortierten Fachhandel
und in Reformhäusern
zu finden.

NEU



by Frankonia

Frankonia Schokoladenwerke GmbH, 97209 Veitshöchheim

info@schoko-frankonia.de | www.schoko-frankonia.de



Belugalinsensalat

Zutaten: 2 Portionen

100 g Belugalinsen, 1 Rote Bete (vorgekocht), ¼ Bund frische Petersilie, 2 Möhren, 2 Frühlingszwiebeln,

1 kl. Apfel, 1 EL Sojasoße, 1 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Belugalinsen nach Packungsanleitung garen.

Rote Bete, Möhren, Frühlingszwiebeln und Apfel waschen bzw. schälen und würfeln. Alles in eine große Schüssel geben.

Aus Sojasoße, Balsamico und Olivenöl ein Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen und fein hacken, dazu geben.

Die gegarten Belugalinsen dazu geben und alles kräftig durchmischen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Menü 03 / Vorspeise



Steckrüben-Kichererbsen-Curry

Zutaten: 4 Portionen

2 Steckrüben, 1 große Zwiebel, 2 Dosen Kichererbsen, Öl zum Anbraten, 250 ml Sojadrink, ungesüßt, 2-3 TL Currypulver, 1 TL Instantgemüsebrühe, 1 EL Sojasoße, 1 Dose Kokosmilch, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2 Chilischoten klein gehackt, 4-5 EL Rosinen, Optional frischer Koriander

Zubereitung:

Steckrüben schälen und in kleine Stifte schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Kichererbsenwasser abgießen und Kichererbsen gut abspülen.

In einer großen Pfanne oder im Wok Öl erhitzen, Zwiebeln glasig andünsten. Steckrübe in die Pfanne geben und unter Rühren scharf anbraten. Sojadrink, Currypulver, Gemüsebrühe und Sojasoße hinzugeben, umrühren. Deckel drauf und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

Inzwischen Ingwer schälen und klein hacken, Chilischoten waschen und klein hacken. Kurz vor Schluss die Kichererbsen, Kokosmilch, Ingwer, Chili und Rosinen hinzugeben.

In einer Schüssel anrichten und nach Wunsch mit frischem Koriander garnieren.

Menü 03 / Hauptspeise



Apfel-Pfannkuchen

Zutaten: 4 Portionen

2 säuerliche Äpfel, Saft von
½ Zitrone, 250 g Dinkelmehl,
1 Prise Salz, 1 Päckchen Back-
pulver, 200 ml Pflanzendrink

(ungesüßt), Öl zum Ausbacken,
Optional Agavendicksaft oder
Zucker zum Süßen

Zubereitung:

Äpfel klein schneiden, mit etwas Zitronensaft und Agavendick-
saft vermischen, und eine Weile ziehen lassen.

Mehl, Backpulver, Salz und Pflanzendrink in einer Schüssel mit
einem Schneebesen glatt rühren. Wenn du es süß magst, gibst
du noch ein wenig Zucker oder Agavendicksaft dazu.

Die Apfelstückchen nun ebenfalls unterrühren.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen, und den Teig mit einer Suppen-
kelle in die erhitzte Pfanne geben. Von beiden Seiten wenige
Minuten anbraten.

Ganz nach Geschmack mit Puderzucker, Agavendicksaft oder
Marmelade genießen.

Menü 03 / Nachspeise

Rezepte sind aus den Buch:
Vegan, aber günstig – Das Kochbuch
Patrick Bolk | www.patrickbolk.de



BETTY BUTTER



24,90 €

PREIS PRO KG



29,90 €

PREIS PRO KG



27,90 €

PREIS PRO KG



WER NUSSMUS LIEBT, BRAUCHT BETTY BUTTER! JETZT BESTELLEN AUF WWW.BETTYBUTTER.DE

THINK 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

BIO-Jackfruit

Deine neue Alternative

- ballaststoffreich
- natürlich gut



JACKY F.
DAS IST FRUCHTFLEISCH



www.jackyf.de





HORN-
BAD MEINBERG



#XPF ♡

XPERIENCE FESTIVAL

>>> 22.-26.08.2018 <<<

32805 HORN- BAD MEINBERG

TWEE MERRIGAN (US) , PETROS HAFFENRICHTER (D) , RISING APPALACHIA (US) , ŠHANTYPEOPLE (RU) , ŠUKADEV BRETZ (D) , DAVID LUREY (E) , LUCIE BEYER (D) , KAI TREUDE (D) , DAVIDE MONDI (I) , ŠEBAŠTIAN COPIEN (D) , MR. WOODNOTE (GB) , ŠANDRA IKYA (D) , LEA ZUBAK (D) , JANG-HO KIM (D) , LULU & MIŠCHKA (AUŠ) , PAU CAŠTELŠAUGUE (E) , BJÖRN MOŠCHINŠKI (D) , VIJAY KRŠHNA (US) , EDDY GONZALEŠ (D) , BOBBY GOMEZ (BR) , PROF. JANAIRA (BR) MC XANDER (GB) , BMI GOEŠ INDIA (NL) , JANIN DEVI & ANDRE MARRIŠ (D) , TANJA ŠEEHOFER (D) , PERCY ŠHAKTIJI (D) , KARNAMRITA DAŠI (US) , EDDY GONZALEŠ (D) , FRAUKE RICHTER (D) , MANTRATRIE (D) , MORGAIN (A) , ANDREA ŠRI DEVI DAŠI (A) , IGOR EZENDAM & ARIANA (G) , MINDAUGAŠ & VAŠANTADAŠ (LIT) , ERIK MANOUZ (D) , BENJAMIN ADRION (D) , ŠAŠCHA C. ŠCHALTHÖFER (D) UND VIELE VIELE MEHR ...

.....
VEGAN FOOD

MUSIC • ART • DANCE • ACTIVISM • YOGA

yoga pukka Ti

WWW.XPERIENCE-FESTIVAL.DE

VEGGIEWORLD.

**DIE MESSE FÜR
DEN VEGANEN
LEBENSSTIL.**

**VEGGIEWORLD GIBT ES AUCH IN DEINER NÄHE!
ALLE TERMINE UNTER [VEGGIEWORLD.DE](https://veggieworld.de)**

VEGGIEWORLD.DE



**Veggie®
World**

GREEN.LIFE.STYLE.



Menü 04 / Vorspeise

Caesar Salad

Zutaten: 2 Portionen

1 Packung Wheaty Winner-Schnitzel, 6 Grünkohlblätter, 2 Kirschtomaten, 2 Scheiben Weißbrot, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Kräuter der Provence

Salatsauce: 45 ml Sojasahne, 30 ml Wasser, 25 ml Olivenöl, 10 ml Zitronensaft, 4 EL Hefeflocken, 2 TL Kapern, 2 TL Senf, ½ TL Knoblauchpulver

Zubereitung: 10-15 Minuten

Alle Zutaten für die Sauce in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab mixen.

Brot in Würfel schneiden und in wenig Olivenöl kross und goldbraun braten, dann mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Kräutern der Provence in der Pfanne mischen.

Schnitzel in viel Öl ausbacken, bis sie schön kross sind. Tomaten halbieren.

Grünkohl gründlich waschen und mehrmals unter Wasser kneten. Dann grob in Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben und ein paar Esslöffel Sauce dazugeben. Alles mit den Händen gut durchmischen.

Grünkohl und Tomaten mischen. Die Schnitzel in Streifen schneiden und mit den Croutons auf den Salat geben. Sofort servieren.



Menü 04 / Hauptspeise

Gefüllte Paprika

Zutaten: 4 Portionen

120 g Wheaty Vegane Gran Chorizo, 2 große gelbe Paprika, 100 Gramm rote Paprika, 100 g Mais, 2 Zwiebeln, 100 g "Dinkel wie Reis", ½ TL Kreuzkümmel-

körner, ½ TL Koriandersamen, ½ TL Chilipulver, Gemüsebrühe, 2 EL Hefeflocken, 20 ml Sojasahne, ¼ TL Knoblauchpulver, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: 15 Minuten & Backzeit: 45 Minuten

"Dinkel wie Reis" in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen die roten Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel hacken. Die Haut der Gran Chorizo entfernen, diese in kleine Würfel schneiden. Gewürze im Mörser zerkleinern.

Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Die gemahlene Gewürze sowie die Paprikawürfel hinzufügen, gut umrühren und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten lang weiter anbraten. Den Mais hinzufügen, dann den gekochten und abgessenen Dinkel. Alles gut verrühren und vom Feuer nehmen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die gelben Paprika jeweils in 2 Hälften schneiden, in diese die Füllung geben. In einer Auflaufform 40-45 Min. lang backen. In einem kleinen Topf Sojasahne, Hefeflocken, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren und vor dem Servieren über die gebackenen Paprikaschoten geben.



Pikante Cupcakes

Zutaten: 4 Portionen

75 g Weizenmehl Type 550,
10 g Speisestärke, 10 g Sonnen-
blumenkerne, 5 g Backpulver,
1 EL Hefeflocken, 4 Prisen Salz,
Pfeffer, 100 ml Sojamilch, 20 ml
Olivenöl, 30 g Karotten, 1 Bund

frischer Schnittlauch
Topping: ½ Packung Wheaty
Vegane Slices vom Rauch,
15 g Sojasahne, 1 TL Tahin,
100 g gekochte Linsen,
5 Tropfen Tabasco

Zubereitung: 10 Minuten / Backzeit: 25 Minuten

Die Wheaty Slices vom Rauch in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten fürs Topping mischen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. In einen Spritzbeutel füllen und kühlen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch hacken. In einer Schüssel die trockenen Zutaten, in einer anderen die feuchten mischen. Dann beides vermischen und zu einem Teig verrühren. Den Teig in vier Muffinformen verteilen. 20-25 Min backen.

Nach dem Backen abkühlen lassen, dann mit dem Topping bedecken. Mit ein paar Tropfen Tabasco und etwas frischem Schnittlauch garnieren.

Rezepte aus dem Wheaty Rezeptheft:
Lauras Rezepte | www.wheaty.de
Laura Veganpower | www.veganpower.fr



Menü 04 / Nachspeise

MONDBERGE

DIE WELT UND WIR



www.mondberge.de



Pikante Süßkartoffel-Möhren-Suppe

Zutaten: 4 Portionen

3 gr. Süßkartoffel (Bataten), 1 saurer Apfel, 2 gr. Möhren, ½ kl. Hokkaidokürbis, 400 ml Kokosmilch, 800 ml Wasser, Kokosöl zum Braten, etwas Kurkuma, 1 TL Koriander Saat, 1 TL Senf, Pfeffer, Meer-salz, Balsamico, Petersilie

Zubereitung: 30 Minuten

Süßkartoffeln, Apfel, Möhren und Hokkaidokürbis in feine Würfel schneiden und beginnend mit dem Apfel, in einem grossen Topf anbraten. Nach einer Weile dann ohne Rühren auf kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwas schmoren lassen.

Wenn das Gemüse gar ist, mit der Kokosmilch und Wasser aufgiessen. Den Koriander, Kurkuma, Senf und etwas Pfeffer zugeben, aufkochen lassen und pürieren. Mit Salz abschmecken und mit Kokossahne, Balsamico und Petersilie garnieren.

Menü 05 / Vorspeise



Ungarischer Tofu Gulasch

Zutaten: 4 Portionen

500 g Tofu, 1 EL frischer Ingwer, 4 EL Reissirup, 300 g rote Spitzpaprika, 100 g frisches Sauerkraut, 1 Aubergine, 200 ml Brühe, 100 g Tomatenmark,

½ Zitrone, 50 ml Sojasosse, 1 TL Cumin, 1 TL Chili, Salz & Pfeffer, Kümmel, 1 EL Paprikapulver, frische Petersilie, Rapsöl

Zubereitung: 40 Minuten

Tofu in Öl knusprig anbraten und mit dem Ingwer gut verrühren. Reissirup hinzugeben, sodass es karamellisiert und mit Sojasosse ablöschen. Cumin und etwas Kümmel hinzugeben, ziehen lassen. Die Rote Paprika und das Sauerkraut mit etwas Öl anschwitzen und beiseite stellen.

Aubergine in Scheiben weich braten und mit dem Tomatenmark mischen. Das Ganze mit der Brühe und dem Zitronensaft ablöschen. Chili, Paprikapulver hinzugeben und gut pürieren und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles vermengen und mit einem frisch gestampften Kartoffelpüree und Petersilie servieren.

Menü 05 / Hauptspeise



Sommerfrische Beertorte

Zutaten: 4 Portionen

Cashewsahne: 150 g Cashews,
300 ml Wasser, 2 EL Kokosfett,
4 EL Zitronensaft, 4 EL Agavendicksaft, 1 Msp. Vanille

Füllung: 300 g Himbeeren,
2 EL Chiasaat, 2 EL Flohsamenschalen, 3 EL Agavendicksaft,

5 EL Wasser, etwas geriebene
Limettenschale
Boden: 8 Medjuol-Datteln,
250 g Mandelmehl, 50 g gemahlene
Leinsaat, ggf. etwas Wasser
Belag: 2 Bananen, 2 Mangos,
300 g Blaubeeren, 200 g Himbeeren, 1 Orange

Zubereitung: 45 Minuten

Cashews für ein paar Stunden in den Zutaten einweichen lassen, anschliessend gut und gründlich pürieren. Kalt stellen.

Beeren mit Chiasaat, Flohsamenschalen und Agavendicksaft pürieren. Die geriebene Schale untermischen und kalt stellen.

Zutaten für den Boden mit den Händen zu einem Teig kneten, in eine Springform drücken, so das ein guter Rand entsteht.

Anschliessend mit Bananenscheiben dicht belegen, darauf die Füllung verteilen, dann filetierte Mango, darauf die Cashewsahne und abschliessend mit Beeren und der filetierten Orange garnieren. 2-4 Std. kalt stellen.

Menü 05 / Nachspeise

Rezepte: Kai Treude | Karmalicious
www.karma-licious.com





.....
Wer will
schon Plastik
im Mund.
.....



 **HYDRO
PHIL**
HYDROPHIL.COM



bio-faire Kleidung, Schuhe,
Kochbücher, Lebensmittel,
Gürtel, Aufnäher uvm.

vegan * eco * fair * collective

roots of  
COMPASSION
www.rootsofcompassion.org



Menü 06 / Vorspeise

Avocado mit Seitling-Ceviche

Zutaten: 2-3 Portionen

3 große Avocados halbiert und entkernt

Marinade: 100 g Kirschtomaten, 2 EL Olivenöl, 1 EL Cashewmus, 1 rote Zwiebel halbiert und in feine Ringe gehobelt, ½ Bund Koriandergrün fein geschnitten, 100 g Kirschtomaten fein gewürfelt, 100 g Aprikosen fein

gewürfelt, 1 EL mittelscharfe Chilischote entkernt und fein gewürfelt, 100 ml Limettensaft, 2 TL natürliches Salz, 2 TL Ahornsirup

Ceviche: 3 große Kräuterseitlinge, in 3 cm dicke, längliche Scheibengeschnitten

Zubereitung: 30 Minuten

Für die Marinade, die nicht gewürfelten Kirschtomaten mit Olivenöl und Cashewmus mit dem Stabmixer glatt pürieren. Püree mit den restlichen Zutaten mischen und ziehen lassen. Pilzscheiben bei sehr hoher Hitze braun grillen und anschließend in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zur Marinade geben und mindestens 10 Min. ziehen lassen.

Avocadohälften mit der Schale nach unten für 1-2 Min. auf den Grill legen. Anschließend auf die Schnittflächen drehen und von dieser Seite braun grillen. Auf ein Brett setzen und mit den marinierten Kräuterseitlingen füllen. Den Rest der Pilze in einer Schale dazu reichen und die Avocados nach Belieben mit knusprigem Knoblauchbaguette servieren.



Menü 06 / Hauptspeise

Kartoffelpufferturm mit Spargelbéchamel

Zutaten: 2-3 Portionen

400 g festkochende Kartoffeln geschält und grob geraspelt, 30 g Kichererbsenmehl, 1 EL + 80 g Dinkelmehl, 1 TL Meersalz, 1 TL frischer Rosmarin gehackt,

12 Stangen grüner Spargel im unteren Drittel geschält, ½ TL schwarzer Pfeffer, 3 EL Bratöl, 1 Zimtstange, 600 ml Reisdink, 2 TL Salz, 200 g vegane Margarine, 6 Kirschtomaten halbiert

Zubereitung: 30 Minuten

Kartoffelraspel mit Kichererbsenmehl, 1 EL Dinkelmehl, Meersalz, Rosmarin und Pfeffergut verkneten. Die Spargelstangen im 45-Grad Winkel je in 3 Stücke schneiden.

Pfanne stark erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und jeweils 2 EL Kartoffelmischung hineinsetzen. Mit dem Löffel zu etwa 4 cm großen und 1 cm dicken, kleinen Kartoffelpuffern formen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 5 Min. goldbraun ausbacken. So fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Kartoffelpuffer im Ofen warm halten.

Parallel dazu eine Pfanne erhitzen, das restliche Öl hineingeben und Spargel sowie Zimt darin 2 Min. anbraten. Mit Reisdink ablöschen. Zimtstange entfernen, Salz dazugeben und 4 Min. köcheln lassen. Spargel abgießen, dabei den Spargel-Reisdink auffangen. Spargel zugedeckt warm halten. Spargel-Reisdink mit Margarine und 80 g Dinkelmehl im Mixer zu einer glatten Soße pürieren. Zurück in die Pfanne geben und kurz auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Tomatenhälften dazugeben, mischen und mit Salz abschmecken. Abwechselnd 1 Kartoffelpuffer und 3 Spargelstücke zu Türmchen aufschichten. Mit der Soße beträufeln und genießen.



Golden-Milk-Kokosrisotto mit gegrillter Banane

Zutaten: 2-3 Portionen

300 ml Kokosmilch (80 % Kokos, 20 % Wasser), 3 EL Ahornsirup, ⅓ TL gemahlene Kurkuma, ½ TL Ingwer geraspelt, 200 g Risottoreis, 2 Kardamomkapseln ange-

drückt, 1 gestrichener TL Meer-salz, 3–4 große, reife Bananen, 2 EL Kokosöl, 1 Zimtstange
Deko: 3 EL Kokosraspel, Limetten- viertel

Zubereitung: 30 Minuten

Kokosmilch mit 400 ml Wasser, Ahornsirup, Kurkuma, Ingwer, Kardamom und Salz aufkochen. Risottoreis dazugeben und 15 Min. bei sanfter Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 5 Min. ziehen lassen.

Bananen schälen und längs halbieren. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einer Reibe 1 gute Prise Zimt hineinreiben. Anschließend die Bananenhälften 1-2 Min. kräftig in dem Öl anbraten, bis Röstfarbe zu sehen ist. Warm halten.

Kokosraspel in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Risotto auf Teller verteilen und mit den Bananenhälften, Limetten- vierteln sowie gerösteten Kokosraspeln garnieren. Das restliche Fett aus der Pfanne darüberträufeln.

Menü 06 / Nachspeise

Rezepte sind aus dem Buch: Heftig Deftig
Sebastian Copien | www.sebastian-copien.de





© Sascha C. Schalthöfer · Think Vegan · www.think-vegan.de

Mexican Basics

Mexican Cheezy Sauce

2 EL Sonnenblumenöl, 250 ml Oatly Hafer Cuisine, 2 TL Cashewkerne gemahlen, 2 TL Tomatenmark, 3 EL Erntesege Hefeflocken, ¼ TL SONNENTOR Kurkuma, ¼ TL Paprikapulver gemahlen, ¼ TL Meersalz, 1 TL Maisstärke, 2 EL Wasser

Sonnenblumenöl, Gemüsepulver und Hafer Cuisine erhitzen. Cashewkerne, Tomatenmark, Hefeflocken, Kurkuma, Paprikapulver & Meersalz einrühren und 3 Min. köcheln lassen.

Maisstärke mit 2 EL Wasser verrühren, nach und nach in die Sauce geben und eindicken lassen.

Danach einmal mit einem Mixer oder Pürierstab schaumig rühren.

Frijoles Refritos (Bohnenmus)

1 Glas Rote Bohnen (240 g), 1 kleine Tomate gewürfelt, 1 rote Zwiebel gewürfelt, 1-2 Knoblauchzehen gewürfelt, ¼ TL SONNENTOR Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Öl, 25-50 ml Wasser, Meersalz & Pfeffer, Optional etwas SONNENTOR Chilipulver gemahlen

Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Chili & Pfeffer in einer Pfanne mit Öl 2-3 Min. anbräunen. Abgetropfte Bohnen, Tomatenwürfel, Zitronensaft und

Salz dazugeben. 10 Min. köcheln lassen und danach abkühlen lassen. Alles in einen Mixer geben und cremig rühren. Bei Bedarf die Wassermenge variieren, damit das Bohnenmus cremiger wird.

Pico de Gallo

3 Tomaten, 1 rote Zwiebel, ½ Bund frischen Korinader oder ¼ TL SONNENTOR Korianderkraut, Meersalz & Pfeffer, ½ TL Zitronensaft, 1-2 Knoblauchzehen, Optional etwas SONNENTOR Chilipulver gemahlen
Knoblauch pressen. Zwiebel & Tomaten klein würfeln. Koriander klein hacken. Alle Zutaten vermengen.

Guacomole

1 reife Avocado, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Tomate, ½ TL Zitronensaft, ½ TL Olivenöl, Salz & Pfeffer, Optional etwas SONNENTOR Chilipulver gemahlen
Knoblauch pressen und Tomate klein würfeln. Avocado schälen und entkernen. Alle Zutaten mit einer Gabel vermengen.

Rezepte: Sascha C. Schalthöfer
www.think-vegan.de

**THINK
VEGAN**

Think Vegan meets Karmalicious // Donburi - Sushi Bowl

Zutaten: 4 Portionen

Sushireis: 300 g Sushireis, ½ TL Zucker, 2 EL Reisweinessig, 2 TL Salz

Tofu: 250 g Tofu, 1 TL Zucker, 2-4 EL Sojasosse, 1 kleine Knolle Ingwer

Möhren: 2-3 Möhren, 1 TL Zitronensaft, Salz

Champignons: 200 g braune Champignons, 2-4 EL Sojasosse, 2 TL geröstetes Sesamöl, Schwarzer Pfeffer

1 kleine Gurke, 1 Noriblatt, 4 EL veganen Caviar

Zubereitung:

Den Sushireis nach Anleitung zubereiten. Die restlichen Zutaten gut vermengen, danach unterheben und ziehen lassen.

Den Tofu in Streifen schneiden und mit genug Öl knusprig braten. Mit der Süsse leicht karamellisieren, anschliessend mit dem kleingehackten Ingwer und der Sojasosse ablöschen. Weiter braten, bis alle Flüssigkeit eingezogen ist. Warm stellen.

Die Möhren der länge nach halbieren, in Halbmonde schneiden und kurz in Salzwasser mit dem Zitronensaft blanchieren. Warm stellen.



Die Pilze putzen, kleinschneiden und zusammen anbraten. Mit der Sojasosse ablöschen, Pfeffern und mit dem Sesamöl marinieren. Warm stellen.

Gurke klein schneiden. Noriblätter mit der Schere in feine Streifen schneiden.

Den Reis in die Bowl geben, die anderen Zutaten darauf verteilen. Den Sushi Bowl mit Sojasoße und Wasabi servieren.

Rezept: Sascha C. Schalthöfer . Think Vegan & Kai Treude . Karmalicious
Photo: Sascha C. Schalthöfer

**THINK
VEGAN**



Natürlich
besser leben.



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.