

THINK VEGAN KOCHHEFT #10

KOCHHEFT 01/2020

FREE

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

KUNSTSTÜCKCHEN

MIT KOKOSBLÜTZENZUCKER GESÜSST.



100 %
ÖKOLOGISCH
VERPACKT

GIBT'S IM BIOLADEN UND REFORMHAUS.

VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE

VEGAN *durch* DEUTSCHLAND

DAS VEGANE GUTSCHEINHEFT FÜR DEINE STADT

ERHÄLTICH FÜR:

BERLIN
DRESDEN
LEIPZIG/HALLE
HAMBURG
MÜNCHEN/AUGSBURG
FRANKFURT/WIESBADEN/MAINZ
DÜSSELDORF + UMGEBUNG
KÖLN/BONN
RUHRGEBIET

📷 VEGAN_DURCH_DEUTSCHLAND

🛒 VEGANDURCHDEUTSCHLAND.BIGCARTEL.COM

Liebe Leser und Leserinnen,

Auch diesmal gibt es das Kochheft #10 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. 100 % Vegan.

Holt euch die Think Vegan Kochhefte #01, #02, #03, #04, #05, #06, #07, #08 & #09 kostenlos als PDF-Datei auf www.thinkvegan.de

Ein Pelzbommel
wärmt niemanden!

Bis zu
200 € Veggie-
bonus

Meine nachhaltige, gesetzliche Krankenkasse mit Veggiebonus

Warum es eine nachhaltige Krankenkasse wie die BKK ProVita braucht – und davon nicht nur die Umwelt, sondern jeder einzelne profitieren kann

Sind gesetzliche Krankenkassen nicht alle gleich? Schließlich gibt es festgelegte gesetzliche Regelungen, die jede Kasse erfüllen muss.

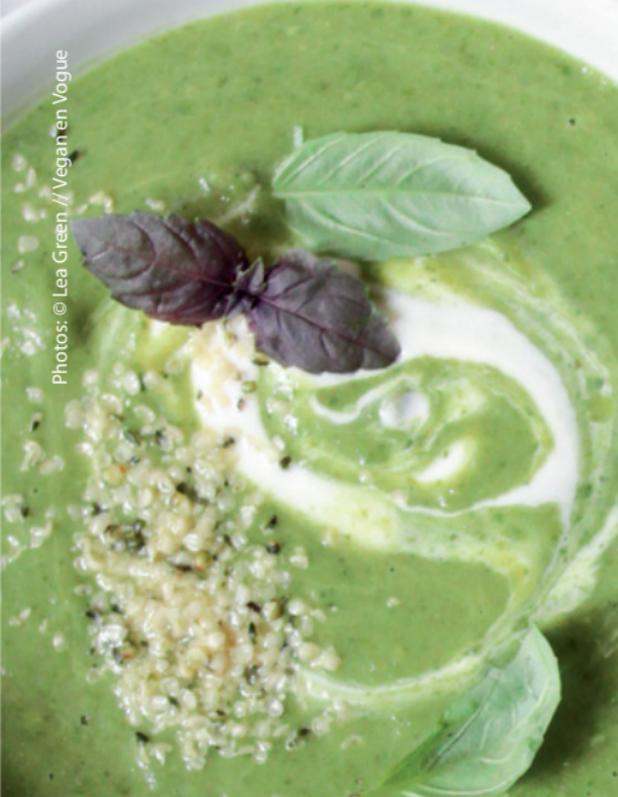
Das denken viele, die zum ersten Mal von der „veggiefreundlichen“ und nachhaltigen Krankenkasse BKK ProVita hören. Aber gesetzliche Krankenkassen können mehr: z. B. neben den vorgeschriebenen Standardleistungen auch zusätzliche Familienleistungen für ihre Versicherten anbieten. Und etwas für Aufklärung, Umweltschutz, Nachhaltigkeit und natürlich auch für die Gesundheit tun. So wie die BKK ProVita. Die erste und einzige klimaneutrale Krankenkasse mit Gemeinwohl-Bilanz.

BKK ProVita – Die Kasse fürs Leben.
www.bkk-provita.de

BKK ProVita • Münchner Weg 5 • 85232 Bergkirchen
T: 08131 6133-0



Die Kasse fürs Leben.



Menü 01 / Vorspeise

Zucchini-Basilikum-Suppe mit Avocado

Zutaten: 2 Portionen

70 g Zwiebeln, 400 g Zucchini,
1 Bund Basilikum, 50 g Babyspinat,
1 EL Pflanzenöl, 10 g Hefeflocken,
1 Avocado, Salz,
3 EL Zitronensaft, 1 EL Sojasoße,

2 EL geschälte Hanfsamen
zum Garnieren, 2 EL Soja-
joghurt zum Garnieren

Zubereitung: (20 Minuten)

Zwiebeln abziehen und würfeln. Zucchini waschen und aufschneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und ein paar Blättchen zum Garnieren zur Seite legen. Babyspinat waschen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke anschwitzen. Die Zucchinistücke dazu geben, kurz anbraten, 350 ml Wasser aufgießen und den Basilikum dazu geben. Die Suppe bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Nach 10 Min. Kochzeit Babyspinat dazu geben und in der Suppe zusammenfallen lassen.

Suppe vom Herd nehmen. Fruchtfleisch einer Avocado sowie Hefeflocken, Zitronensaft und Sojasoße dazu geben. Suppe fein pürieren und mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken.

Suppe auf zwei Schalen aufteilen, Sojajoghurt kreisförmig einrühren und Suppe mit Hanfsamen bestreut und Basilikum garniert servieren.



Menü 01 / Hauptspeise

Pasta Mac'n'Cheese

Zutaten: 2 Portionen

250 g Pasta, 250 g (mehligkochende) Kartoffeln, 100 g Karotten, 50 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2-3 Frühlingszwiebeln, 15 g Hefe-

flocken, 1 EL Cashewmus, Salz, Schwarzer Pfeffer, 1 TL süßes Paprikapulver, 1-2 TL Zitronensaft,

Zubereitung: (20 Minuten)

Pasta nach Packungsanleitung in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen.

Kartoffeln schälen und zerkleinern. Karotten würfeln. Zwiebeln abziehen und halbieren. Knoblauchzehe abziehen. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden.

Kartoffel-, Karotten- und Zwiebelstücke rund 15-18 Min. in 700 ml leicht gesalzenem Wasser köcheln lassen, bis die Zutaten weich sind.

Kartoffel-, Karotten- und Zwiebelstücke mit einem Schöpflöffel aus dem Wasser heben und in einen Mixer geben. Knoblauchzehe, Hefeflocken, Cashewmus, Zitronensaft, eine Prise Salz und Pfeffer sowie Paprikapulver und 100 ml des Kochwasser hinzufügen und eine cremigen Soße mixen. Käsesoße mit Kochwasser nach Belieben verdünnen und mit Salz abschmecken.

Pasta mit der Käsesoße vermischen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit etwas Paprikapulver bestäubt genießen.



Glasierte Hafer-Donuts

Zutaten: 6 Donuts

Donuts: 200 g Haferflocken Feinblatt,
1 reife Banane, 1 TL Backpulver, 1 TL
Natron, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Zimt,
1-2 EL Kokosblütenzucker, 200 ml
Pflanzendrink, Margarine zum Fetten

der Form
Topping: 100 g Puderzucker,
1 EL Zitronensaft, 1 TL blaues
Spirulina-Pulver, Zuckerperlen
nach Belieben

Zubereitung: (20 Minuten)

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Donut-Förmchen einfetten. Haferflocken im Mixer zu Hafermehl zerkleinern. Banane in Stücke gebrochen dazu geben. Backpulver, Natron und Zitronensaft hinzufügen. Den Zitronensaft dabei direkt auf Backpulver und Natron träufeln, bis es beginnt zu schäumen. Zimt, Kokosblütenzucker und Pflanzendrink dazu geben und alles im Mixer cremig pürieren.

Teig in die Donut-Förmchen füllen und bei 180 °C Umluft 10-12 Min. backen.

Donuts kurz abkühlen lassen. Aus Puderzucker und Zitronensaft eine Glasur anrühren. Glasur optional mit blauer Spirulina einfärben und die Donuts darin eintauchen. Bunte Zuckerperlen über die Glasur geben.

Menü 01 / Nachspeise

THINK VEGAN KOCHHEFT . WWW.THINKVEGAN.DE

Rezepte von Lea Green // Vegan en Vogue -
Das kostenlose Online Magazin
www.vegan-en-vogue.de



Reformhaus

QUALITÄT VON A BIS Z:

DEINE VEGANEN BIO-PRODUKTE MIT
ZUSÄTZLICHEM NEUFORM® QUALITÄTSZEICHEN.

REFORMHAUS®
PRODUKTE SIND
MEHR ALS BIO:

- ✓ natürlich und nachhaltig
- ✓ nichts vom toten Tier
- ✓ streng geprüft
- ✓ wertschonend hergestellt
- ✓ unverfälscht und geschmackvoll
- ✓ keine Gentechnik





Photos: © Andrew Hayes-Watkins

Menü 02 / Vorspeise

Grünkohlsalat mit Süsskartoffel

Zutaten: 2 Portionen

350 g Süßkartoffeln, 120 g
Grünkohl, 1 unbehandelte

Zitrone, Salz & Pfeffer, Olivenöl, 4 EL Tahin, Kerne eines Granatapfels

Zubereitung: (15 Min. + Garzeit 30–40 Min.)

Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Dann auf einem Backblech ausbreiten, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und alles mit den Händen vermengen. Süßkartoffeln im Ofen 30-40 Min. backen, bis sie weich sind.

Grünkohl waschen und trocken tupfen. Die dicken Blattrippen in der Mitte wegschneiden, dann die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Grünkohl mit 1 Spritzer nativem Olivenöl extra und 1 Prise Salz in eine große Schüssel geben und die Blätter mit den Händen 3 Min. weich kneten.

Dressing: Zitrone auspressen, dann Tahin, 4 EL kaltes Wasser und je 1 Prise Salz sowie frisch gemahlenen Pfeffer zugeben. Umrühren, dann beiseitestellen.

Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen, mit dem Dressing und den Granatapfelkernen in die Schüssel zum Salat geben. Alles gut vermischen und den Salat servieren.



Menü 02 / Hauptspeise

Karneval-Tofu-Burger

Zutaten: 2 Portionen

300 g sehr fester Tofu, 4 EL Jerk-Barbecuesauce, Salz, Olivenöl, 3 Burgerbrötchen,

1 reife Kochbanane, 2 Handvoll knackige Salatblätter

Zubereitung: (20 Minuten, Garzeit: 20–30 Minuten)

Backofen auf 140 °C (120 °C Umluft) vorheizen.

Überschüssiges Wasser aus dem Tofu pressen und Tofu in vier ungefähr 1 cm dicke Rechtecke schneiden. Rundum mit 2 EL Jerk-Barbecuesauce bestreichen. Tofu zum Marinieren in den Kühlschrank stellen, währenddessen die Semmelbrösel vorbereiten.

1 Burgerbrötchen in Stücke zupfen, in die Küchenmaschine geben und mit der Pulse-Funktion zu Krümeln zerkleinern. Die Krümel gleichmäßig auf einem Backblech ausbreiten und 5-10 Min. backen, bis sie braun werden.

Semmelbrösel aus dem Backofen nehmen und beiseitestellen. Die Ofentemperatur auf 200 °C (180 °C Umluft) erhöhen. Ein zweites Backblech mit Backpapier auslegen.

Die marinierten Tofuscheiben in den Semmelbröseln wenden, sodass sie von allen Seiten gut eingedeckt sind. Dann auf das Backblech legen und 10-15 Min. goldbraun backen.

Währenddessen die Kochbanane schälen und diagonal in ungefähr 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 1 Prise Salz würzen, dann in etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Min. braten, bis sie leicht gebräunt und weich geworden sind.

In der Zwischenzeit die übrigen Burgerbrötchen halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einer Grillpfanne bei hoher Hitze für einige Minuten rösten, bis sie braun werden.

Jetzt die Burger zusammenbauen. Zuerst je 1 Handvoll Salatblätter auf die unteren Brötchenhälften legen, dann je 2 Scheiben Tofu und die Hälfte der Bananenscheiben. Je 1 EL der übrigen Sauce darüberträufeln, dann die obere Brötchenhälfte aufsetzen und genießen!

Best „free-from“ product



LECKER OHNE KOMPROMISSE

Aus Sonnenblumenkernen. Sonst ist da nix drin.

UNSERE PRODUKTE SIND:

- Frei von
- Fleisch / Tierprodukten
- Soja
- Gluten
- Gentechnik
- Konzernen / Konzernbeteiligungen und allem was nicht absolut GESUND UND LECKER ist!

➔ Wichtig: nur 1/2 Minute Einweichzeit!

Weitere leckere Rezepte findet ihr unter:
www.sunflowerfamily.de





Menü 02 / Nachspeise

THINK VEGAN KÖCHHEFT . WWW.THINKVEGAN.DE

Tahin-Kaffeeshake

Zutaten: 2 Shakes

1 doppelter Espresso zzgl.
Kaffeebohnen zum Garnieren,
60 g vegane dunkle Schokolade,

8 Kugeln veganes Vanilleeis,
4 EL Tahin, vegane Sprühsahne
(nach Belieben)

Zubereitung: (10 Minuten zzgl. Abkühlen, Kochzeit 5 Minuten)

Kaltes Wasser in eine Eiswürfelform gießen und für einige Stunden oder am besten über Nacht einfrieren.

Den Espresso zubereiten und zum Abkühlen beiseitestellen.

40 g Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben. Die Schüssel auf einen Topf mit sanft köchelndem Wasser setzen. 2 EL Espresso unter die Schokolade rühren. Ist die Schokolade geschmolzen, mit einem Löffel in einem Muster auf der Innenseite von zwei hohen Serviergläsern verstreichen.

Eis, Tahin, den übrigen Espresso und 12 Eiswürfel im Mixer glatt pürieren. Den Shake in die Serviergläser gießen. Nach Belieben mit Sprühsahne garnieren. Dann die übrige Schokolade grob hacken und auf die Sahne streuen. Zum Abschluss mit einigen Kaffeebohnen garnieren.

Rezepte von SO VEGAN aus dem Buch:
Vegan mit 5 Zutaten . riva Verlag
www.wearesovegan.com



DAS IST KEIN QUARK-
ABER DIE BESTE PFLANZLICHE ALTERNATIVE

SimplyV

NEU!



V PFLANZLICHE PROTEINQUELLE V UNGESÜSST UND MILCHFREI V OHNE SOJA UND PALMÖL

www.simply-v.de

VEGGIEWORLD.

**DIE MESSE FÜR
DEN VEGANEN
LEBENSSTIL.**

BARCELONA // BEIJING //
BERLIN // BRUSSELS // COLOGNE
COPENHAGEN // DORTMUND
DUSSELDORF // HAMBURG
HONG KONG // LISBON // MADRID
MUNICH // MILAN // PARIS // UTRECHT
SHANGHAI // WIESBADEN // ZURICH

**VEGGIEWORLD
GIBT ES AUCH IN
DEINER NÄHE!**

VEGGIEWORLD.DE

Veggie[®]
World

GREEN.LIFE.STYLE.



Menü 03 / Vorspeise

Alex' Ofenkeese

Zutaten: 3 kleine Ofenförmchen

200 g Simply V Frischegeuss
Cremig, 125 g Cashewkerne,
2 Knoblauchzehen, 3 EL Hefe-
flocken, 2 EL Apfelessig, Pfeffer,

1 TL Salz, 2 EL Olivenöl,
3 Zweige frischer Thymian
(die Blättchen davon)

Zubereitung: (20 Min. + 25 Min. Backzeit + 2 Std. Vorbereitungszeit)

Cashewkerne für 2 Stunden in klarem Wasser einweichen. Wasser abgießen und die Kerne mit dem Frischegeuss, Knoblauch, Salz, Hefeflocken, Apfelessig, Olivenöl und dem Thymian zu einer feinen, cremigen Masse pürieren.

Backpapier zurechtschneiden, die Förmchen damit auskleiden und die Masse hineinfüllen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 25 Min. bei 170 °C Umluft im Ofen backen. Anschließend etwas frischen Pfeffer darübergeben und heiß zu frischem Brot oder Gemüsesticks genießen.



Alex' Kartoffelstrudel Griechischer Art mit Tzatziki

Zutaten: 4 Portionen

Strudel: 700 g Bio Kartoffeln,
½ TL Salz, 1 rote Zwiebel,
Olivenöl, 1 EL scharfer Senf,
2 TL Paprikapulver edelsüß,
2 TL Oregano, 2 TL Thymian,
1 große Prise Pfeffer, 1 Pack
Blätterteig

Tzatziki: 200 g Simply V
Frischegenuss Cremig, 1 EL
Olivenöl, 2 Knoblauchzehen,
½ Salatgurke, 1 Spritzer
frische Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung: (35 Minuten)

Die Kartoffeln gründlich waschen, abtupfen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl scharf anbraten. Salz dazugeben und für ca. 7 Minuten braten lassen, bis sie rundum schön angebräunt sind.

Zwiebel in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Senf und den Gewürzen unter die Kartoffeln heben.

Blätterteig ausrollen und die Masse in der Mitte verteilen. Zunächst die kurzen Seiten ein wenig nach innen klappen und dann die beiden sich gegenüber liegenden Längsseiten überlappend umlegen. Mit einer Gabel vorsichtig die zusammengeklappten Stellen andrücken. Etwas Olivenöl darüber träufeln und den Strudel damit einreiben.

Menü 03 / Hauptspeise

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze für ca. 20 Minuten backen. Er ist fertig, wenn er goldbraun ist.

Für das Tzatziki die Gurke der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch mit der Küchenreibe grob reiben. Die Gurkenraspel mit einer großen Prise Salz in eine Schüssel geben und für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Frischegenuss mit Olivenöl und Zitronensaft glatt-rühren. Knoblauch dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wasser der Gurkenraspel ausdrücken, wegschütten und die Gurken unter den Frischegenuss heben. Mit ein paar Tropfen Olivenöl und evtl. Gurkenscheiben anrichten.

Alex Tipp: "Einfach oberlecker, wenn man das Tzatziki mit Minze oder Dill verfeinert."

Vegane Hotels

WELTWEIT ENTDECKEN



- ✓ Über 250 **vegan-freundliche Hotels** entdecken
- ✓ **Interaktive Weltkarte** mit deinen Traumzielen
- ✓ Finde das passende Hotel **für deine Ansprüche**

Hotels entdecken auf [Vegane-Hotels.de](https://www.vegane-hotels.de)



Alex' Power Shake mit Minze & Matcha Tee

Zutaten: 4 Portionen

200g Simply V Frischegeuss Leicht, 1 Handvoll frische Minzeblätter, 1 TL Matcha Tee, 2 Bananen, 2 gehäufte EL geschälte Hanfsamen,

400 ml Haferdrink (oder anderer Pflanzendrink), 40 g Schokolade mit 80 % Kakaoanteil

Zubereitung: (10 Minuten)

Bis auf die Schokolade alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Shake pürieren. Die Schokolade dazugeben und nochmals ganz kurz anmischen. Es sollten noch kleine Schokoladenstückchen enthalten sein.

Menü 03 / Nachspeise

Rezepte von Alexander Flohr aus dem Buch: "Mit dem Frischegeuss durch den Tag". www.simply-v.de





Photos: © Christian Verlag / Alex Vilheja

Menü 04 / Vorspeise

Frischkäse Tomaten-Pizzataschen

Zutaten: 12 Stück

100 g veganer Frischkäse
Teig: 1 Päckchen Trockenhefe,
2 TL Salz, 2 TL Zucker, 400 g
Weizenmehl Type 405 plus
etwas mehr zum Ausrollen,
2 EL Olivenöl plus etwas zum
Einreiben
Sauce: 2 Knoblauchzehen,

300 g passierte Tomaten,
4 EL Tomatenmark, 4 TL Bal-
samicoessig, 2 TL Agaven-
dicksaft, 2 TL getrockneter
Oregano, 1 TL getrocknetes
Basilikum, Salz, frisch ge-
mahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Teig: Die Trockenhefe mit 200 ml lauwarmem Wasser, dem Salz und dem Zucker in eine Rührschüssel geben, gut miteinander verrühren und 10 Min. gehen lassen. Wichtig ist, darauf zu achten, dass das Wasser wirklich lauwarm ist.

Nach 10 Min. das Mehl und das Olivenöl zur Hefe-Mischung in die Schüssel geben und etwa 10 Min. fest mit der Hand oder auf hoher Stufe mit einer Küchenmaschine kneten, bis ein seidig glänzender Teig entstanden ist.

Den Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Olivenöl einreiben und zurück in die Schüssel geben. Die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und den Teig 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Beim Abdecken darauf achten, dass das Tuch den Teig nicht berührt.

Fortsetzung nächste Seite ->

DAS VEGAN WÖRTERBUCH

VEGAN AUF REISEN IST AUF EINMAL GANZ EINFACH!



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

**KOSTENLOSER DOWNLOAD AUF:
WWW.THINKVEGAN.DE**

Frischkäse Tomaten-Pizzataschen

Für die Sauce die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und mit den übrigen Zutaten für die Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach dem Gehen den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kräftig durchkneten und anschließend etwa 5 mm dick rechteckig ausrollen.

Aus dem Teig etwa 7 cm große Quadrate schneiden. Da je zwei Quadrate zu einer Pizzatasche zusammengesetzt werden, ist es wichtig, dass sich eine gerade Anzahl an Quadraten ergibt.

Die Hälfte der Teigquadrate auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In die Mitte jedes Teilstücks jeweils 1 EL der Tomatensauce und einen Klecks Frischkäse geben. Rund um die Füllung einen etwa 1 cm breiten Rand lassen.

Die übrigen Teigquadrate als Deckel auf die belegten Quadrate legen. Die Ränder gut mit einer Gabel zusammendrücken und verschließen.

Die Pizzataschen 10-15 Min. im Ofen auf mittlerer Schiene backen, bis sie knusprig braun sind.



Spaghetti mit Walnuss-Rucola-Pesto

Zutaten: 4 Portionen

400 g Spaghetti, 65 g Walnusskerne, 120 g Rucola, 2 Knoblauchzehen, 4 EL natives Olivenöl,

2 TL Balsamicoessig, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung: (15 Minuten, plus Kühlzeit Garzeit: 40–45 Minuten)

Für das Pesto die Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten. Zwei Drittel davon in eine hohe Schüssel geben. Die übrigen etwas abkühlen lassen, grob hacken und bis zum Anrichten beiseitestellen.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Beim Abgießen $\frac{1}{4}$ Tasse des Nudelwassers auffangen.

Rucola waschen und Knoblauchzehen abziehen. Die Hälfte des Rucola zusammen mit dem Knoblauch, dem Olivenöl und dem Balsamicoessig zu den Walnüssen in die Schüssel geben. Den Schüsselinhalt mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas vom aufgefangenen Nudelwasser zufügen und unterrühren. Die Spaghetti mit dem Pesto in einer Schüssel gut vermengen.

Die Pesto-Spaghetti auf Pastatellern anrichten und mit dem übrigen Rucola und den beiseitegestellten Walnusskernen toppen.

Menü 04 / Hauptspeise

MONDBERGE

DIE WELT UND WIR



*Das große Magazin für Umwelt-,
Natur- und Artenschutz*

Reisen • Fotografie • Abenteuer • Trends

www.mondberge.de



Blaubeer-Vanille-Grießbrei

Zutaten: 4 Portionen

20 g gehackte Mandelkerne,
3 TL Ahornsirup, 600 ml Soja-
milch, 1 TL Vanilleextrakt,

120 g Dinkelgrieß, 200 g Soja-
joghurt, 120 g Blaubeeren

Zubereitung:

Mandelkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten. 1 TL Ahornsirup dazugeben und etwa 30 Sek. unter Schwenken der Pfanne karamellisieren lassen. Bis zum Anrichten beiseitestellen.

Sojamilch und Vanilleextrakt in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur aufkochen. Die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und unter ständigem Rühren den Grieß einrieseln lassen. So lange mit einem Schneebesen rühren, bis der Grießbrei cremig ist. Die Temperatur abdrehen und den Topf vom Herd nehmen.

Sojajoghurt und den übrigen Ahornsirup unter den heißen Grießbrei rühren. Blaubeeren waschen. Grießbrei in kleinen Schüsseln servieren und mit Blaubeeren und den karamellisierten Mandeln toppen.

Menü 04 / Nachspeise

Rezepte von Alexander Villena
aus dem Buch: Gönn Dir! . Christian Verlag





photos: © Blanca Zapitka

Gebratene Gnocchi mit Knoblauch-Pilzen

Zutaten: 2 Portionen

600 g Gnocchi, 2 Knoblauchzehen, 2 rote Zwiebeln, 500 g Champignons, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Topping: 2 EL Pinienkerne, frisches Basilikum, Hefeflocken

Pesto: ½ Bund Basilikum, ½ Bund Petersilie, 4 Knoblauchzehen, 120 ml Olivenöl, 100 g Sonnenblumenkerne, Meersalz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung: (20 Minuten)

Die Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten.

Basilikum- und Petersilienblätter waschen und grob zerkleinern. Knoblauch schälen und pressen. Kräuter, Knoblauch, Öl und Sonnenblumenkerne in einem Mixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi von beiden Seiten braten. Knoblauch, Zwiebeln und Champignons hinzugeben und weiter anbraten bis alles schön goldbraun und knusprig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer anderen Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Die gebratenen Gnocchi mit Pesto, gerösteten Pinienkernen, frischem Basilikum und Hefeflocken servieren.

Menü 05 / Vorspeise



Quiche mit Spinat und Lauch

Zutaten: 1 Quiche (20–22 cm)

1 EL gemahlene Leinsamen, 80 g weiche, vegane Butter, 190 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Kurkuma, 2 EL pflanzliche Sahne, 1 EL Olivenöl, ½ Stange Lauch (nur der hellgrüne oder weiße Teil), 350 g frischer

Spinat, 350 g Seidentofu, 1 EL Kichererbsenmehl, 2-3 EL Hefeflocken, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, ¼ TL Kurkuma, ¾ TL Knoblauchpulver, 125 g veganer Käse
Topping: Pinienkerne

Zubereitung: (55 Minuten)

Gemahlene Leinsamen in 3 EL heißes Wasser verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Vegane Butter würfeln und mit den Leinsamen zum Mehl geben.

Mit den Händen kneten, bis ein Teig entsteht. Dann den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und weiter kneten, bis er schön glatt ist. Anschließend zu einem flachen Ball formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und in eine leicht gefettete Form (25 cm Ø) legen. Boden einige Male mit einer Gabel einstechen.

Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

Für die Spinatmischung Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch waschen und klein schneiden, hinzugeben und etwa 3 Minuten lang

Fortsetzung nächste Seite ->

Menü 05 / Hauptspeise



**bio-faire Kleidung, Schuhe,
Kochbücher, Lebensmittel,
Gürtel, Sticker uvm.**

vegan * eco * fair * collective

roots of  
COMPASSION
www.rootsofcompassion.org

anbraten, bis alles leicht gebräunt und weich ist. Spinat waschen, verlesen und hinzufügen und ca. 2 Min. lang weiter dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Den gedünsteten Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Danach gut ausdrücken, ggf. in Küchenpapier wickeln und nochmals ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit auszupressen.

Tofu, Kichererbsenmehl, Hefeflocken und Gewürze in einen Mixer geben und cremig mixen.

Die Spinatmischung zugeben und gut vermischen. Den zerbröckelten veganen Käse unterrühren. Ggf. noch mal nachwürzen.

Nun die Füllung in die vorbereitete Form mit dem Mürbeteig geben und glatt streichen.

Die Quiche zunächst 10 Min. backen, dann die Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 30-40 Min. backen, bis die Füllung nicht mehr flüssig und die Oberseite goldbraun ist. Wenn die Ränder beim Backen zu trocken werden, kann man sie für mehr Glanz mit etwas veganer Sahne bestreichen.

Und wenn sie zu dunkel werden, kann man die Oberfläche locker mit einem Stück Backpapier abdecken.

Quiche vor dem Anschneiden ca. 10 Min. abkühlen lassen und mit gerösteten Pinienkernen servieren.



Brombeer-Tarte

Zutaten: 1 Tarte

85 g vegane Butter, 28 Oreo-Kekse (320 g) oder andere Kekse mit Cremefüllung, 225 g Brombeeren & Blaubeeren + etwas mehr zum Garnieren, 225 g veganer Frischkäse

oder Sojaquark, 75 g Zucker, 2 TL Vanilleextrakt, 240 ml pflanzliche Schlagcreme gekühlt, 60 ml pflanzliche Milch, 1 TL Agar-Agar

Zubereitung: (50 Minuten + 4 Stunden Kühlzeit)

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Oreo-Kekse in eine Küchenmaschine geben und zu feinen Krümeln zerkleinern. Die Krümel in eine Schüssel geben, die vegane Butter hinzufügen und alles gut vermischen.

Die Keks-Mischung am Boden und an den Seiten einer Tarteform (23/24 cm) oder einer anderen Form mit herausnehmbarem Boden gut festdrücken. Anschließend 15 Min. in den Gefrierschrank stellen (oder 30 Min. in den Kühlschrank), damit der Boden fest wird.

Die Brombeeren und Blaubeeren in einen Mixer geben und glatt pürieren (oder einen Pürierstab verwenden). Den veganen Frischkäse, Zucker und Vanille hinzufügen und glatt pürieren. Beiseitestellen.

Fortsetzung nächste Seite ->

Menü 05 / Nachspeise

Rezepte von Bianca Zapatka aus dem Buch:
Vegan Foodporn . riva Verlag
www.biancazapatka.com



THINK VEGAN

IMPRESSUM

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

Telefon: 01 52 / 542 55 9 55
info@thinkvegan.de // www.thinkvegan.de

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

Chefredaktion: Sascha C. Schalthöfer

Redaktionsteam: Diana Schalthöfer . Patrick Bolk

Gestaltung: Think Vegan // Sascha C. Schalthöfer

In einem hohen Rührgefäß die pflanzliche Schlagcreme mit einem Handmixer steif schlagen. Anschließend bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

In einem kleinen Topf das Agar-Agar in die pflanzliche Milch rühren und ca. 2 Minuten kochen (oder laut Packungsanweisung). Danach vom Herd nehmen und unter gelegentlichem Rühren etwas abkühlen lassen.

Die Agar-Agar-Mischung vorsichtig unter das Beerenpüree rühren und die Schlagcreme unterheben. (Bitte nur so lange rühren, bis alles gut vermischt ist.) Die Beeren-Mousse-Mischung in die vorbereitete Tarteform mit dem Keksboden füllen und glatt streichen. Die Tarte mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird.

Sobald die Mousse fest geworden ist, kann man die Torte aus der Form nehmen, indem man vorsichtig gegen den Boden der Form von unten nach oben drückt. Mit Beeren oder anderen Dekorationen garnieren. Gekühlt servieren.

Tipp: Falls keine pflanzliche Sahne erhältlich ist, kann man 1-2 Dosen vollfette Kokosmilch über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag dann den festen Anteil, der sich oben abgesetzt hat, abschöpfen und den wässrigen Anteil anderweitig verwenden.



Menü 06 / Vorspeise

Süßkartoffelsalat mit Avocado & Tofu

Zutaten: 4 Portionen

1 Knoblauchzehe, 2 Zitronen, ½ EL Kreuzkümmel gemahlen, Frischer Koriander, 1 TL Chiliflocken, Pfeffer, Salz, 1 EL Zucker, 2 EL Olivenöl, 1 EL Trüffelöl, 1 EL Arganöl, 2 Avocados,

1 kg Süßkartoffeln, 1 Kopf Römersalat, ½ Bund Minze
Dressing: 1 EL Tahini, 50 ml Wasser, 1 TL Agavendicksaft, 800 g Curry-Tofu,

Zubereitung:

Backofen auf 220 °C vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Kreuzkümmel, Koriander, Chiliflocken, Knoblauch, Zucker, 1 TL Salz, 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale und Öl vermengen, sodass ein Gewürzöl entsteht.

Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffeln mit dem Gewürzöl gründlich vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen 20-30 Min. garen.

Avocados in grobe Stücke schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Römersalat & Minzblättchen in Streifen schneiden.

Dressing: Tahini, 2 EL Zitronensaft, Wasser und Agavendicksaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zutaten in einer großen Schüssel vermischen und mit dem Dressing beträufeln.

Den Tofu auf einem handelsüblichen Grill von allen Seiten gleichmäßig grillen. Salat auf Teller verteilen und jeweils einen schräg halbierten Tofu locker anlegen.



Mini-Burger mit Pink-Mayo

Zutaten: 12 Burger

Patty: 1 Zwiebel, 250 g Kidneybohnen, 1 Knoblauchzehe gehackt, 1 Karotte gerieben, 4 EL Haferflocken, 2 EL Olivenöl, gemahlener Koriander, Petersilie, Thymian, Salz,

Pfeffer, Öl zum Braten
16 kl. Burger Buns, 2 Avocados,
1 Bund Rucola, 4 Tomaten, 150 g
Sprossen, Chili-Ketchup, 1 TL
Rote Beete Saft, 250 ml Mayo

Zubereitung:

Zwiebel feinhacken und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten bis sie glasig sind. Kidneybohnen mit Knoblauch, Zwiebeln, Karotte und den restlichen Zutaten für die Patties in eine Schale geben. Die Masse zerstampfen (Masse muss nicht komplett fein gestampft sein).

Rote Beete Saft und Mayo in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Avocados halbieren und in dünne Streifen schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, 4 Patties formen und etwas platt drücken. Patties erst von der einen Seite durchbraten, dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten.

Jeweils eine der Brötchenhälften mit Ketchup und Mayo bestreichen, die untere Hälfte mit Rucola und Avocado belegen, Patty, Tomaten und Sprossen nacheinander auf dem Burger stapeln. Ein Löffel Soße darübergeben und den Deckel vom Burger Bun mit einem Schaschlikspieß befestigen.

Menü 06 / Hauptspeise



Menü 06 / Nachspeise

Lady Dream in Pink Cupcakes

Zutaten: 12 Cupcakes

300 g Weizenmehl, 150 g Zucker,
1 Msp. Kakaopulver, 1 Msp. gem.
Vanille, 1 Prise Salz, 1 TL Back-
pulver, ¼ TL Natron, 1 EL Apfel-
essig, 150 ml Pflanzenmilch,
100 ml Wasser, 80 ml Pflanzenöl,

etwas ger. Orangenschale
Topping: 250 g Margarine,
½ Glas Himbeermarmelade
(möglichst ohne Stückchen),
150 g Puderzucker, etwas ger.
Zitronenschale

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Erst alle trockenen Zutaten vermengen, dann die flüssigen Zutaten hinzugeben und kräftig durchmischen.

In Muffinförmchen geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. bei 200 °C backen. Danach Stäbchenprobe machen.

Margarine aufschlagen bis sie richtig schön weiß und fluffig ist (kann bis zu 10 Min. dauern). Dann die Marmelade und Zitronenschale hinzugeben, anschließend den gesiebten Puderzucker dazugeben und nochmals kräftig aufschlagen. In einen Spritzbeutel mit Tülle füllen und die abgekühlten Cupcakes damit dekorieren.

Rezepte von Timo Franke aus
dem Buch: Vegan genießen II
www.timo-franke.com



Mexican Basics II

Pulled Jackfruit

Zutaten: 1 Dose Jackfruit, 1 Zwiebel, ¼ TL Sonnen-
tor Kreuzkümmel, ¼ TL Rauchpaprika, Salz &
Pfeffer, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Jackfruit mit der Hand zerkleinern
und in der Pfanne mit 10 Min. anbraten.

Jackfruit aus der Pfanne nehmen. Zwiebel würfeln
und mit Kreuzkümmel anbräunen.

Tomatenmark und Agavendicksaft dazugeben und
karamilisieren lassen.

Jackfruit dazugeben, mit Salz, Pfeffer & Rauch-
paprika würzen und noch mal ziehen lassen.

Sour Cream

Zutaten: 200 g Cashewkerne, 200 ml Wasser, 2 EL
Zitronensaft, 2 TL Apfelessig, ½ TL Salz

Zubereitung: Cashew am besten über Nacht in
reichlich Wasser einweichen lassen. Wasser ab-
gießen und die Cashew mit 200 ml Wasser in den
Blender geben und mixen. Danach Zitronensaft,
Essig und Salz zugeben. Solange mixen bis es eine

cremige Masse gibt. Die Creme abkühlen lassen.
Die Creme wird fester, sobald sie ausgekühlt ist.

Chili sin Carne

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Paprika, 1 Dose Kidney-
bohnen, 1 Dose Mais, 80 g sunflower Family
Sonnenblumenhack, 50 g Tomatenmark, 200 ml
passierte Tomaten, 500 ml Wasser, 1 EL Agaven-
dicksaft, 1 TL Sonnentor Kreuzkümmel, 1 TL
Sonnentor Paprika Edelsüß, 1 TL Salz, Pfeffer,
Optional etwas Sonnentor Chilipulver gemahlen

Zubereitung: Zwiebel & Kreuzkümmel kurz in
etwas Öl anbräunen. Tomatenmark und Agaven-
dicksaft dazu und das Ganze etwas karamellisieren
lassen. Paprika würfeln und dazugeben. Mit Salz,
Pfeffer und Paprika Edelsüß würzen. Optional
etwas Chilipulver dazu.

Sonnenblumenhack und Paprika zu den anderen
Zutaten in die Pfanne geben. Wasser und passierte
Tomaten dazu geben. 5 Min. kochen lassen und
Mais & Bohnen dazugeben. Weitere 5 Min. kochen.

Mexican Mayo

Zutaten: 125 ml Mayo, ¼ TL Chili Powder, 1 TL Sonnenor Korianderkraut getrocknet

Zubereitung: Zutaten in eine Schlüssel geben und gut verrühren.

Hot Salsa

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Knoblauch, 1 Dose gewürfelte Tomaten, 2 Chilischoten, 2 EL Balsamico Essig, ½ TL Salz, ¼ TL Sonnenor Paprika, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Tomatenmark

Zubereitung: Zwiebel & Knoblauch würfeln, mit gehackter Chili in einer Pfanne anbräunen. Paprika, Agavendicksaft & Tomatenmark dazu geben. Tomaten hinzufügen und das Ganze kurz einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss Balsamico Essig einrühren.

Mexican Basics by:
Sascha C. Schalthöfer
www.thinkvegan.de

**THINK
VEGAN**



**KANN
SPUREN
VON
Guter Laune
ENTHALTEN!**

Wasser für alle - Alle für Wasser
vivaconagua.org

EAT PLANTS
WEAR PLANTS
SMOKE PLANTS

JETZT AUCH IM GLAS

BETTY
BUTTER



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



Natürlich
besser leben.



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.