

Dein  
Frühlings-  
Kochbuch



# Hallo und herzlich willkommen!

Eine neue kulinarische Welt voll von leckeren Frühlingserichten zu entdecken bedeutet für dich: unendlicher Genuss, eine spannende Reise und alles andere als Verzicht! Wir freuen uns, dich dabei mit diesen wunderbaren Rezepten begleiten zu dürfen.

Heutzutage wissen wir, dass eine Ernährung voll von Fleisch- und Milchprodukten uns selbst und unserer Umwelt schadet – und natürlich den Tieren. Von Tier-schützer\*innen aufgenommene Bilder und Videos aus der Massentierhaltung erschüttern regelmäßig die Öffentlichkeit.

Genau deshalb wird die vegane Ernährung immer beliebter. Diese Form der Ernährung hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, sie ist auch tier- und umweltfreundlicher. Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben sich schon dafür entschieden, ihren Fleisch- und Milchkonsum zu reduzieren oder vollständig einzustellen.

Jedes Mal, wenn wir uns für ein pflanzliches Gericht entscheiden, tragen wir zur Rettung von Tierleben bei. Wir tun aktiv etwas gegen Erderwärmung und Klimakatastrophen und tun zugleich unserem Körper etwas Gutes. Immer mehr Expert\*innen bestätigen die Vorteile der pflanzlichen Ernährung.

Nun wartet auf dich eine kulinarische Reise, reich an unglaublichen Geschmackserlebnissen und neuen Erfahrungen. Love Veg wird dir helfen und dich inspirieren, tierleidfreie und genussreiche Rezepte in deinen Alltag zu integrieren. Wir freuen uns, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen. Du bist die Veränderung, die unsere Welt braucht!

*Dein Animal Equality  
Germany Team*



## Inhaltsverzeichnis

### Frühstück

- Fluffige Bananen-Pancakes
- Ein Klassiker: Porridge mit frischen Früchten
- Grüne Smoothie Bowl
- Kokosjoghurt mit Erdbeeren und Müsli-Crunch

### Salate

- Blumenkohl-Wings
- Spinathummus
- Knusprige Falafel
- Kartoffelsalat mit Radieschen und selbstgemachter Mayonnaise

### Hauptgerichte

- Ostersonntagsbraten
- Spargelquiche
- Frühlingspasta mit Erbsen und Pesto
- Pulled Jackfruit Burger

### Süßes

- Erdbeer-Crumble mit Vanillesoße
- Rhabarber-Tarte
- Zitronen-Mohn-Cookies
- Avocado-Vanille-Creme

# Frühstück



# Fluffige Bananen- Pancakes



## Zubereitung

Die sehr reifen Bananen in einer großen Schüssel mit einer Gabel zu einem Bananenmus zerdrücken und mit Nussmus und Milch verrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermengen. Mit einem Schneebesen die trockenen Zutaten in die Bananenmilch einrühren und zu einer klümpchenfreien Masse verarbeiten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und gleichmäßig darin verteilen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und die Pancakes etwa 3 min von jeder Seite bei mittlerer Temperatur braten.

## Zutaten (für etwa 8 Pancakes)

- 180 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 2 sehr reife Bananen
- 1 EL Erdnuss- oder Mandelmus
- 350 ml Pflanzenmilch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Öl zum Braten

### *Tipp*

Mische für schokoladige Pancakes einen Esslöffel Kakaopulver in den Teig.



Ein Klassiker:

# Porridge mit frischen Früchten

## Zutaten (für 2 Portionen)

---

- 500 ml [Pflanzenmilch](#)
- 120 g feinblättrige Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker nach Bedarf
- frische Früchte und Nüsse als Topping

## Zubereitung

---

Pflanzenmilch zum Kochen bringen. Haferflocken hinzugeben und bei gelegentlichem Rühren auf kleiner Stufe 5 bis 8 min kochen lassen. Salzen, süßen und in zwei kleine Schüsseln umfüllen. Mit geschnittenen Früchten und gehackten Nüssen toppen.

## Tipp

So wandelbar wie der Name: Serviere dein Porridge, Haferbrei oder Oatmeal zu Pflanzenjoghurt, mische einen geraspelten Apfel unter die kochende Masse oder toppe mit deinem liebsten Nussmus.

# Grüne Smoothie- Bowl



## Zubereitung

Das Obst zerkleinern und samt Spinat und Pflanzenmilch in einem Hochleistungsmixer zu einer homogenen Mousse verarbeiten. Mit den liebsten Toppings bestreut genießen.

## Tipp

Gib für eine eiskalte Bowl 2 bis 3 Eiswürfel in den Mixer dazu!

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 grüner Apfel
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 50 g Blattspinat
- 2 EL *Pflanzenmilch*
- Toppings: Kokosraspeln, frische Beerenfrüchte, Müsli, Nüsse und Samen

# Kokos-Joghurt

mit Erdbeeren  
und Müsli-Crunch



## Zutaten (für 2 Portionen)

- 400 g pflanzlicher Kokosjoghurt
- 300 g frische Erdbeeren
- einige Tropfen Vanillearoma
- 1 EL Agavensirup

## Für den Crunch

- dein liebstes veganes Müsli
- alternativ: 4 EL gemischt aus Nüssen, Haferflocken, Rosinen, Kernen und Saaten

## Zubereitung

200 g der Erdbeeren mit Vanillearoma und Agavensirup grob mit dem Stabmixer pürieren. Die restlichen 100 g der Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden. Müsli-Crunch, Kokosjoghurt und Erdbeerpüree in zwei Gläsern schichten und mit frischen Erdbeeren toppen.

## Tipp

Für ein besonderes Aroma kannst du 2 bis 3 Blätter frische Minze mit den Erdbeeren pürieren. Dieses Frühstück schmeckt natürlich auch mit anderen Früchten wie Himbeeren, Blaubeeren oder Mango.

# Snacks



# Blumenkohl-Wings

## Zutaten

(für 2 große Portionen)

- 1 Blumenkohl
- 100 g Weizenmehl
- 180 ml [Pflanzenmilch](#)
- 50 ml Wasser
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Blumenkohl in einzelne, mundgerechte Röschen brechen. In einer großen Schüssel Mehl, Milch, Wasser, Sojasauce und Gewürze verrühren. Die Blumenkohlröschen darin eintauchen, kurz abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für etwa 25 min goldig backen.

### Tipp

Dippe die heißen Blumenkohl-Wings in selbstgemachte Mayonnaise ([hier im Kochbuch](#)).



# Spinathummus



## Tipp

Der Spinat lässt sich auch wunderbar durch Rucola oder Bärlauch ersetzen. Solltest du auf den Geschmack gekommen sein, neue Hummusvarianten auszuprobieren, kannst du auch Rote-Bete-Hummus oder cremigen Avocadohummus zubereiten.

## Zubereitung

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer homogenen Creme verarbeiten. Bei Bedarf mit mehr Salz und Zitronensaft abschmecken.

## Zutaten (für große 2 Portionen)

- 400 g gekochte Kichererbsen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sesammus
- 4 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g frischer Blattspinat
- ½ TL Salz



# Knusprige Falafel

## Zutaten (für etwa 12 Falafel)

- 250 g Kichererbsen aus der Dose
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 9 EL Kichererbsen- oder Weizenmehl
- 3 EL Petersilie
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- ½ TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Frittieren oder Backen

### Für das Pesto

- 250 g ungesüßten Sojajoghurt
- 1 Zitrone
- ½ Bund Minze
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebel, Öl, Kräuter und Gewürze in einem Mixer pürieren. Danach Mehl mit Backpulver vermischen und unterheben. Die Rohmasse zu kleinen Bällchen formen.

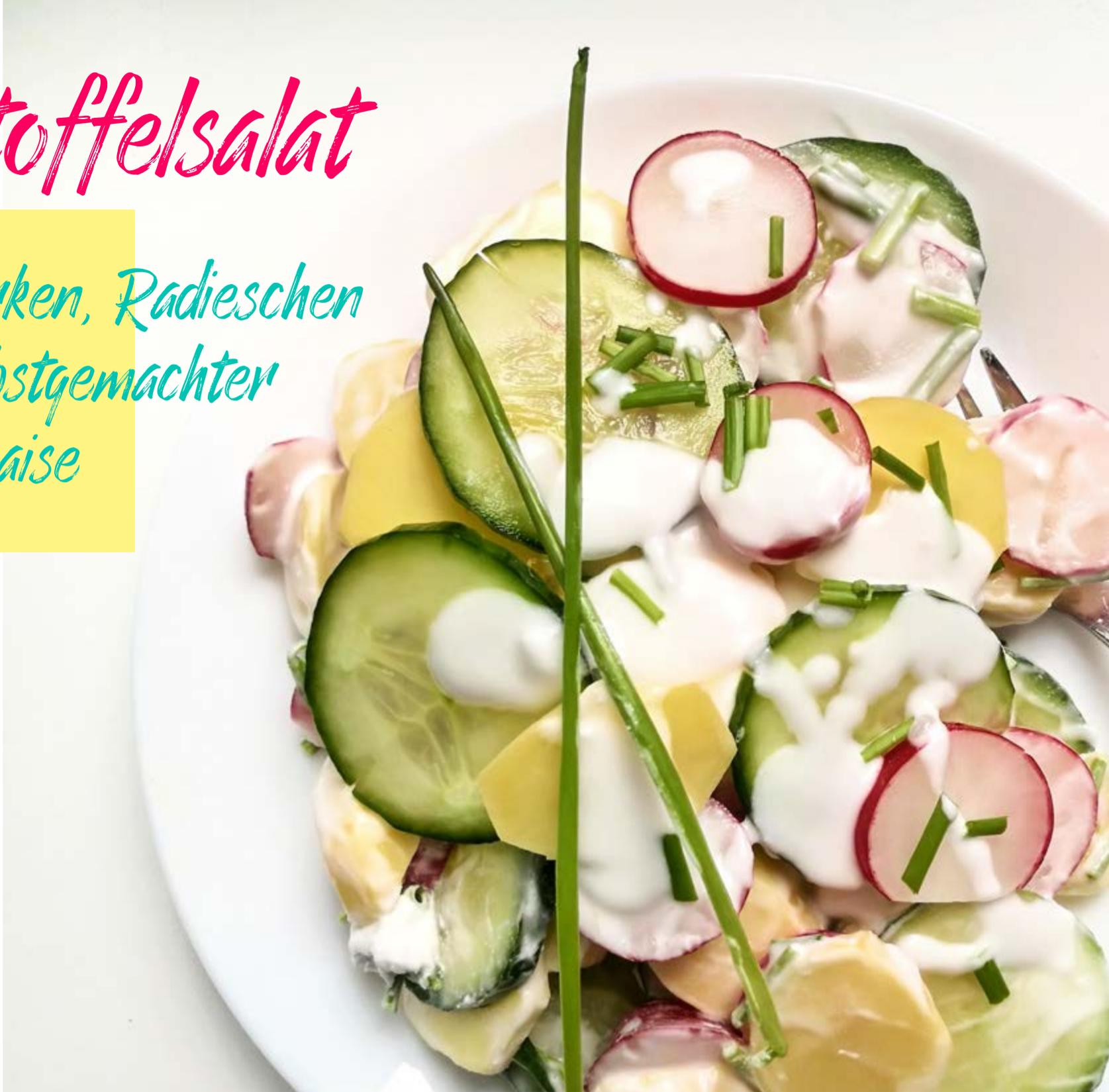
**Entweder:** In einem Topf Öl mit hohem Rauchpunkt (z. B. Erdnussöl oder raffiniertes Öl) erhitzen. Bei 180 °C Öltemperatur die Falafel für 3 bis 4 min frittieren. Danach auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

**Oder:** Bällchen auf ein Backblech legen, mit 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl bestreichen und im auf 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen für 15 bis 20 min backen.

Für den Dip Minze hacken und Zitronensaft auspressen. Mit Salz und Pfeffer unter den Joghurt rühren.

# Kartoffelsalat

mit Gurken, Radieschen  
und selbstgemachter  
Mayonnaise



## Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- 500 g Pellkartoffeln vom Vortag
- ½ Salatgurke
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL frischer Schnittlauch
- 50 g veganer Pflanzenjoghurt
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- **Für die Mayonnaise**
- 100 ml zimmerwarme Sojamilch
- 150 ml zimmerwarmes Rapsöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Für die Mayonnaise Sojamilch und Zitronensaft in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab solange aufschlagen, bis eine festere Masse entsteht. Nach und nach das Öl bei laufendem Mixer hinzugeben und bis zur gewünschten Mayo-Konsistenz aufschlagen. Mit Senf und Gewürzen abschmecken.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Salatgurke, Zwiebeln und Radieschen zerkleinern und in eine große Schüssel füllen. Die Mayonnaise, Schnittlauch, Joghurt und Essig hinzugeben und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

# Hauptgerichte



# Ostersonntagsbraten

## Zutaten

(für 1 Kastenform)

- 400 g geschälte, festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl zum Braten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 50 g gehackte Nüsse nach Belieben
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL vegane Misopaste
- 1 EL Senf
- 1 TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Kreuzkümmel

## Zubereitung

Kartoffeln in Würfel schneiden, für 10 bis 15 min in Salzwasser gar kochen und zu einem homogenen Kartoffelpüree verarbeiten. Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und im Öl glasig dünsten. Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Senf und Misopaste unterrühren. Mit Balsamico ablöschen und abgetropfte Bohnen hinzugeben.

Kartoffeln, Nüsse, Haferflocken und Bohnenmasse zusammen mit den Händen grob verkneten. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Masse in die Form geben und den Braten für etwa 45 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, zum Festwerden auskühlen lassen.

Vor dem Servieren im Backofen oder portionsweise in Scheiben geschnitten in der Mikrowelle aufwärmen.



## Tipp

Für noch mehr Würze kannst du mit Chiliflocken, Sojasauce oder getrockneten italienischen Kräutern experimentieren.

# Spargelquiche



## Tipp

Keine Tarte- oder Quicheform daheim? Dann kannst du auch problemlos auf eine normale Springform zurückgreifen und einen etwa 3 cm hohen Teigrand ziehen. Falls du keinen frischen Bärlauch bekommst, kannst du stattdessen auch mehr Petersilie oder frischen Dill samt einer zerdrückten Knoblauchzehe in die Quichemasse geben.

## Zutaten (für 1 Quicheform)

### Für den Mürbeteig

- 300 g Weizenmehl
- 150 g Pflanzenmargarine
- 1 Prise Salz
- 50 ml Wasser

### Für die Füllung

- 400 g weicher Naturtofu
- 100 ml Pflanzenmilch

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Speisestärke
- 1 EL Kurkuma
- 500 g grüner Spargel
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Bund frischer Bärlauch
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung

Alle Zutaten für den Mürbeteig mit den Händen verkneten und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig anschließend auf einem Backpapier in etwas mehr als der Größe einer Tarte- oder Quiche ausrollen, um ihn anschließend in eine entsprechende Form zu legen. Für 10 min im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen, danach herausnehmen.

Für die Füllung den Spargel in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Tofu, Milch, Zitronensaft, Olivenöl, Speisestärke, Kurkuma und Gewürze mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Kräuter hacken und samt der Spargelstücke unter die Creme rühren. Die Masse in die leicht vorgebackene Quicheform füllen und für weitere 35 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen.

# Frühlingspasta

## mit Erbsen und Pesto



### Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- 500 Tagliatelle aus Hartweizengrieß
- 200 g frische oder tiefgefrorene Erbsen

#### Für das Pesto:

- 1 Bund frischer Petersilie
- 30 g Mandeln
- 30 g Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Salz

### Zubereitung

Mandeln und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Samt aller anderen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Tagliatelle nach Packungsanweisung gar kochen. Erbsen gar kochen und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Abgetropfte Tagliatelle hinzugeben, das Pesto unterrühren und genießen.

### Tipp

Rotes Pesto erhältst du, wenn du statt Petersilie 2 getrocknete Tomaten aus dem Glas in die Pestomasse gibst.

# Pulled Jackfruit Burger



## Zubereitung

Jackfruit in Lacke gut abtropfen lassen. Möhre, Zwiebel und Knoblauch in feine Stückchen schneiden und in Öl anbraten. Tomatenmark, Paprika, Kräuter und die Jackfruit hinzugeben. Mehl unterrühren und mit Gemüsebrühe und Sojasauce aufgießen. Für 10 min bei gelegentlichem Rühren einkochen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weißkohl, Rotkohl und Möhre raspeln und mit Mayonnaise verrühren. Burgerbrötchen aufschneiden und mit Jackfruit und Kraut belegen.

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 mittelgroße rote Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 mittelgroße Möhre
  - 3 EL Tomatenmark
  - 250 g Jackfruit aus der Dose
  - 1 EL Mehl
  - 3 EL Sojasauce
  - 100 ml Gemüsebrühe
  - 1 TL Paprikapulver
  - 1 TL Thymian
  - Salz, Pfeffer
  - Öl zum Braten
- Ansonsten**
- 2 Burgerbrötchen
  - 2 EL selbstgemachte Mayonnaise ([in diesem Kochbuch](#))

Süßes



# Erdbeer-Crumble mit Vanillesauce

## Zutaten

(für 4 Portionen)

### Für die Fruchtfüllung

- 750 g Erdbeeren
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 1 EL Zucker
- 500 ml Pflanzenmilch

### Für den Crumble

- 150 g Weizenmehl
- 150 g Haferflocken
- 150 g Zucker
- 150 g zimmertemperierte Pflanzenmargarine
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt

### Für die Vanillesauce

- 1 Vanilleschote
- 200 ml Pflanzenmilch
- 2 EL zusätzliche Pflanzenmilch
- 2 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke



## Zubereitung

Zucker und Vanillepuddingpulver mit 50 ml der Milch glatt und in die übrige aufkochende Milch einrühren. Herd ausschalten und etwa eine Minute unter kräftigem Rühren zu einem Pudding köcheln lassen. Den Vanillepudding lauwarm abkühlen lassen und löffelweise auf den Früchten verteilen.

Für den Crumble alle Zutaten fix mit den Händen oder dem Rührgerät zu Streuseln verarbeiten und die Tarteform damit bedecken. Den Crumble im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für etwa 25 min goldig backen.

Für die Vanillesauce die Vanilleschote auskratzen. Schote, Vanille und 200 ml Milch aufkochen. Speisestärke und 2 EL Milch glatt rühren und in die kochende Milch geben. Aufkochen und bei niedriger Hitze für für 2 min köcheln lassen. Heiß oder kalt zum Crumble servieren.

# Rhabarber-Tarte

## Zutaten (für 1 Springform)

### Für den Mürbeteig

- 300 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1/2 TL Backpulver
- 200 g sehr kalte Pflanzenmargarine
- 1 Prise Salz

### Für die Füllung

- 200 ml pflanzliche Milch
- 1/2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 2 EL Zucker
- 500 g Rhabarber

## Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen und die sehr kalte Margarine in kleinen Flöckchen dazugeben. Mit den Händen oder dem Knethaken fix zu einem homogenen Mürbeteig verarbeiten. Gegebenenfalls wenige Esslöffel kaltes Wasser unterrühren. Für eine halbe Stunde in Frischhaltefolie eingewickelt kalt stellen.

Den Mürbeteig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen und in eine beschichtete oder bemehlte Tarte- bzw. Springform geben. Den Teig blind (mit Backpapier und Backlinsen) für etwa 15 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorbacken.

In der Zwischenzeit einen festen Vanillepudding mit Zucker nach Packungsanweisung kochen. Pudding auf den vorgebackenen Tarteboden geben, Rhabarber in Stücke schneiden und auflegen. Für etwa 25 min weiterbacken und zwischenzeitlich mit Alufolie abdecken, sollte die Tarte zu braun werden.



# Zitronen- Mohn Cookies



## Tipp

Probiere statt Zitronen-Cookies eine Variante mit Orangenabrieb und Orangensaft!

## Zutaten (für etwa 20 Cookies)

- 125 g Pflanzenmargarine
- 120 g Zucker
- 2 EL Apfelmus
- 1 Prise Salz
- 75 g Weizenmehl
- 75 g gemahlene Mandeln
- 100 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- 50 g gemahlene Mohn

## Zubereitung

Haferflocken in der Küchenmaschine fein mahlen. Margarine, Zucker, Apfelmus und Salz mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Mehl, gemahlene Haferflocken, Backpulver, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Mohn gleichmäßig unterrühren.

Esstöffelweise runde Teigportionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Für etwa 12 bis 15 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) backen. Auf dem Backblech auskühlen und fest werden lassen.

# Avocado- Vanille- Creme



## Zutaten (für 4 Portionen)

- 250 g Avocadofruchtfleisch
- 2 große, sehr reife Bananen
- 40 g Zucker
- 30 g Kokosöl
- einige Tropfen Vanillearoma

## Zubereitung

Kokosöl zerlassen und Bananen in Stücke brechen. Zusammen mit Avocadofruchtfleisch, Zucker und Vanillearoma in eine Küchenmaschine geben und zu einer homogenen Creme verarbeiten.

Die Creme auf 4 Gläser verteilen und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

## Tipp

Serviere die Creme mit einem Topping aus frischen Bananen, gehackten Nüssen oder frischen Beeren!



*Du möchtest deine Liebsten mit Love Veg und tollen Kochbüchern beschenken?*

Sende ihnen den Link [loveveg.de](https://loveveg.de) und verwöhne deine Familie und Freund\*innen mit tollen Genüssen aus der pflanzlichen Küche! Das alles ist natürlich 100 % kostenfrei!

## animaleQUALITY

Animal Equality ist eine internationale Organisation, die gemeinsam mit Gesellschaft, Politik und Unternehmen daran arbeitet, die Grausamkeit gegenüber landwirtschaftlich genutzten Tieren zu beenden.

Animal Equality ist neben Deutschland auch in den USA, Großbritannien, Italien, Spanien, Mexiko, Brasilien und Indien aktiv.

[LoveVeg.de](https://loveveg.de)



[AnimalEquality.de](https://animalequality.de)



### IMPRESSUM

Animal Equality Germany e.V.

Pappelallee 78/79 • 10437 Berlin | (+49) 30 23 32 94 58 0 | [info@animalequality.de](mailto:info@animalequality.de) | V.i.S.d.M.: Sharon Núñez