Dein Winter-Kochbuch

Festmenüs, Weihnachtsbäckerei
und leckere Winterrezepte!

Hallo und herzlich willkommen!

Die pflanzliche Küche zu entdecken, bedeutet für dich: unendlicher Genuss, eine spannende Reise und alles andere als Verzicht! Wir freuen uns, dich dabei im Dezember mit diesen wunderbaren Rezepten, passend zur Winter- und Weihnachtssaison, 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 Tierschützer*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. Dieses Bewusstsein ist gerade für die Winter- und Weihnachtszeit sehr wichtig: Weltweit und hierzulande müssen unzählige Tiere für traditionelle Gerichte, Adventsgebäck und den Festtagsbraten sterben.

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 mit saisonalen Wintermenüs, festlichen Rezepten und traditionellen Gerichten, für die es gar keine tierischen Produkte braucht! Wir freuen uns, dich durch den Dezember begleiten zu dürfen: Du bist die Veränderung, die unsere Welt braucht!

Dein
Animal Equality
Germany Team

Inhaltsverzeichnis

Kleines und Feines

Orangensalat mit Rote Bete
Rote-Bete-Suppe
Würzige Kürbissuppe
Ganzer gerösteter Blumenkohl
Rosenkohl-Gratin mit Trauben und Nüssen

Festgerichte

Deftiges Wurzelgemüse-Gulasch
Wirsing-Rouladen mit würzig-süßer Linsenfüllung
Pilzragout à la Stroganoff
Kürbisrisotto
Warmer Kartoffelsalat mit Kapern
Klöße mit Apfelrotkohl
Festtagsfilets mit Bratensauce
Feiner Pilzstrudel

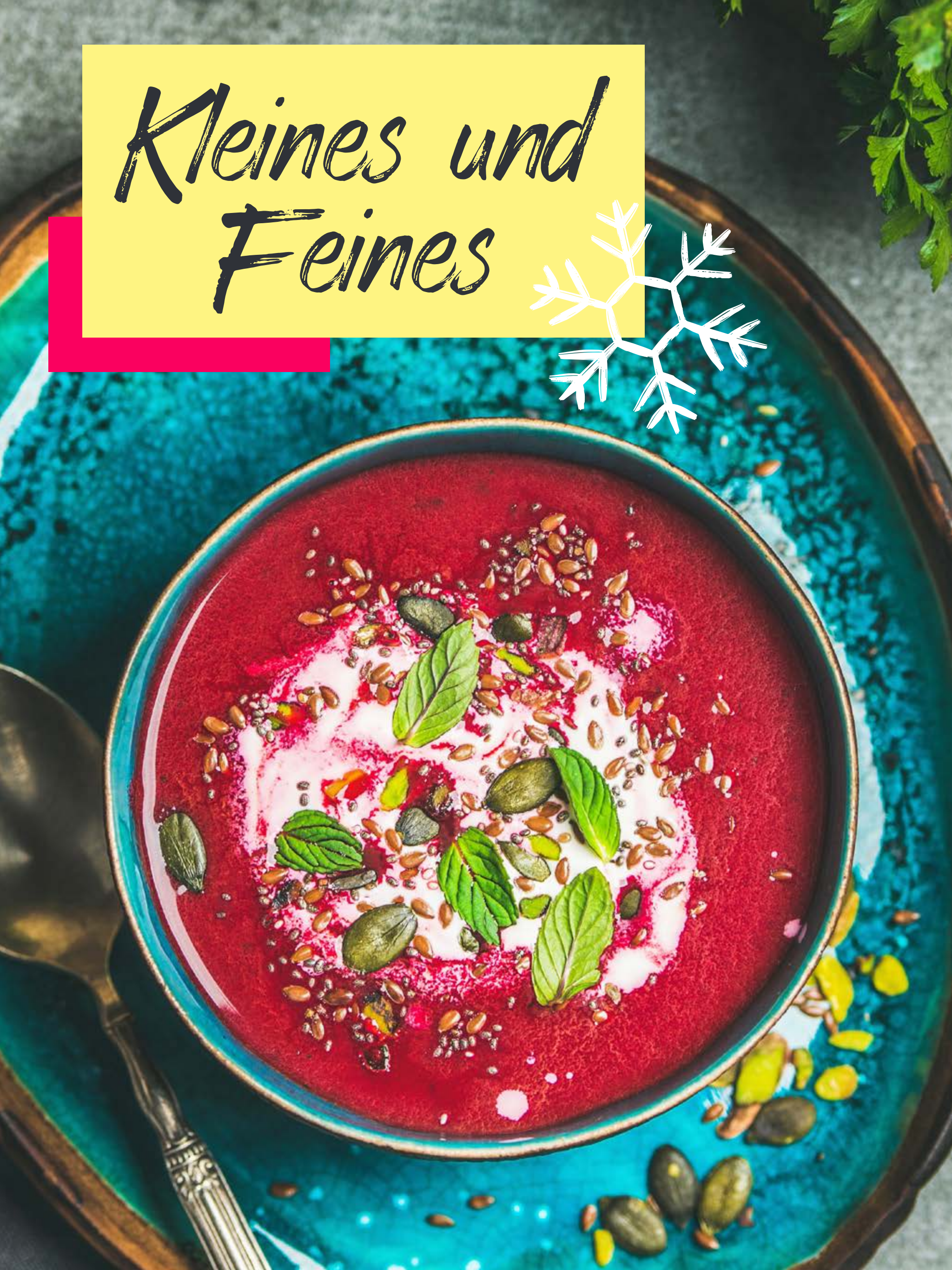
Backen

Lebkuchenmänner
Zimtsterne mit Schokoglasur
Spitzbuben mit Himbeerfüllung
Glühkirsch-Pie
Schwarzwälder Kirschtorte
Zimtschnecken
Nussecken
Stollen mit Marzipan

Desserts

Crème brûlée
Lebkuchenmousse
Schokotrüffel
Festtagscupcake

Kleines und Feines



Orangensalat mit Rote Bete

Tipp

Für noch mehr Würze kannst du gebratene rote Zwiebeln unter den Salat heben. Statt der Kürbiskerne passen auch andere geröstete Nüsse wie Cashewkerne oder Haselnüsse optimal in den Salat.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g gemischter Feld- und Endiviensalat
- 2 reife Orangen
- 2 eingelegte Rote-Bete-Knollen
- Kerne von 1 Granatapfel
- 50 g geröstete Kürbiskerne
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 Prise Koriander
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Orangen filetieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Rote Bete gut abwaschen, abtropfen lassen und in Scheiben oder Sternenform schneiden. Salat, Orangenstücke, Rote Bete und Granatapfelkerne in einer großen Schüssel mischen.

Für das Dressing Öl, Essig, Senf und Gewürze verrühren und unter den Salat heben. Mit den gerösteten Kürbiskernen bestreut servieren.

Rote-Bete-Suppe

Zutaten
(für 4 Portionen)

- 500 g gekochte Rote Bete
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 Apfel
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwerwurzel
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Pflanzensahne
- 2 EL Öl zum Braten
- 50 g geröstete Kürbiskerne
- 50 g geröstete Leinsamen
- einige Minzblätter

Zubereitung

Möhre, Kartoffel, Zwiebel und Rote Bete klein würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Im heißen Öl für einige Minuten anbraten, bis die Zwiebel glasig ist und die Kartoffel leicht anröstet. Apfelstücke klein schneiden und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und für 15 min gar kochen lassen.

Die Suppe mit einem Stabmixer zu einer feinen Creme verarbeiten. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken und portionieren. Die Suppenschüsseln jeweils mit 2 EL Sahne, gerösteten Kürbiskernen, Leinsamen und Minzblättern dekorieren.

Tipp

Statt Kartoffel und Möhre kannst du auch anderes Wurzelgemüse wie Sellerie oder Pastinaken verwenden. Eine Cremesuppe erhältst du, wenn du vor dem Pürieren 2 EL pflanzlichen Frischkäse in die Suppe gibst.

Würzige Kürbissuppe

Zubereitung

Den Kürbis ungeschält entkernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer klein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und Kürbis, Lauch, Knoblauch und Ingwer darin scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sojasahne aufgießen und für etwa 10 min bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Ist der Kürbis weich, die Suppe mit einem Stabmixer zu einer homogenen Textur verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Petersilie und Kürbiskernen bestreuen.

Tipp

Dieses wunderbare Grundrezept lässt sich ganz leicht abwandeln: Gib beispielsweise 1 EL Currypulver vor dem Pürieren hinzu, ersetze die Hälfte des Kürbis durch geschälte und klein gewürfelte Süßkartoffeln oder verfeinere das Aroma mit 1 EL Erdnussmus.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwerwurzel
- 2 EL Öl zum Braten
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne oder Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Muskat
- geröstete Kürbiskerne
- frische Petersilie

Ganzer gerösteter Blumenkohl

Tipp

Apfelrotkohl passt hervorragend als Beilage zu diesem Röstgericht (*Das Rezept* findest du in diesem Kochbuch)!

Zutaten (für 1 Blumenkohl)

Für die Marinade

- 3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 EL Mandelmus
- 100 g Pflanzenjoghurt, ungesüßt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Chiliflocken

Für die Sauce

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer Muskat

Ansonsten

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 2 kleine Möhren
- 1 gekochte Rote Bete
- etwas frischen Rosmarin

Zubereitung

Für die Marinade und die Sauce jeweils alle Zutaten im rohen Zustand pürieren. Den Blumenkohl entblättern, den Strunk kürzen und kreuzweise einschneiden. Mit der Marinade einreiben. Möhren und Rote Bete in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Die Sauce aufgießen, mit Rosmarin bestreuen und den Blumenkohl in die Mitte setzen. Im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für 60 min backen.

Tipp

Gib für noch mehr Würze 200 g klein gewürfelten Räuchertofu in die Auflaufform hinzu.

Rosenkohl-Gratin mit Trauben und Nüssen

Zutaten
(für 4 Portionen)

- 500 g frischer Rosenkohl
- 250 g kernlose Trauben
- 50 g Pekannüsse
- 50 g Haselnüsse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Knblauchzehe
- 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 EL Senf
- 3 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer, Muskat
- frischer Thymian

Zubereitung

Den gewaschenen Rosenkohl entstielen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Gemüsebrühe, Knoblauch, Öl, Senf, Hefeflocken und Gewürze glatt pürieren. Über den Rosenkohl gießen. Trauben, Nüsse und frischen Thymian aufstreuen und im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für 20 min backen.

Festgerichte

Deftiges Wurzelgemüse-Gulasch

Zutaten (für 4 Portionen)

- 3 Möhren
- 2 Pastinaken
- 1 kg Kartoffeln
- 400 g Champignons
- 1/2 Knolle Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl zum Braten
- 1 EL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL getrockneten Thymian
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schwarzbier
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitung

Möhren, Pastinaken, Kartoffeln und Knollensellerie in gleich große Stücke schneiden. Champignons halbieren. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin für 10 min bei mittlerer Hitze anbraten.

Tomatenmark, Senf und Thymian hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit Schwarzbier, Gemüsebrühe und Sojasauce aufgießen und für etwa 20 min bei kleiner Hitze kochen lassen bis das Gemüse weich und die Sauce ein wenig eingedickt sind. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Wandle das Gulasch mit anderen Wurzelgemüsesorten wie Schwarz- oder Petersilienwurzeln ab. Statt Schwarzbier kannst du auch Rotwein oder Traubensaft verwenden.

Wirsingrouladen mit würzig-süßer Linsenfüllung

Tipp

Zu den Rouladen passen Klöße mit Apfelrotkohl hervorragend (*Rezept* in diesem Kochbuch). Serviere dazu einen Dip aus 200 g Pflanzenjoghurt, 1 zerdrückten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft.

Zutaten
(für 8 Rouladen)

- 8 große Wirsingblätter
- 150 g Naturtofu
- 50 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Öl zum Braten
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 70 g Cashewkerne
- 30 g Feigen
- 30 g Datteln

Zubereitung

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Wirsingblätter für 3 min ins kochende Wasser geben, sofort herausholen und unter kaltem Wasser abspülen. Den Strunk sparsam entfernen.

Für die Füllung Linsen in 200 ml der Gemüsebrühe gar kochen. Naturtofu mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit Naturtofu scharf in 2 EL vom Öl anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und Linsen, Senf und Tomatenmark unterrühren. Cashewkerne, Feigen und Datteln sehr fein hacken und zur Masse hinzugeben.

Die Füllung auf die Wirsingblätter verteilen, die Seiten einschlagen, aufrollen und mit einem Bindfaden zubinden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen von allen Seiten darin scharf anbraten. Restliche Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 min in der Brühe garen.

Pilzragout à la Stroganoff

Zubereitung

Sojafiletstreifen in 200 ml heißer Gemüsebrühe für 20 min ziehen und weich werden lassen. Danach gut ausdrücken und gegebenenfalls in kleinere Filetstreifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in heißem Öl anbraten. Die Champignons für 5 min hinzugeben und mit 100 ml der Gemüsebrühe, Sahne und Sojasauce aufgießen. Frischkäse und Senf einrühren und für 10 min bei geringer Hitze kochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Hefeflocken abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

Tipp

Klassisch wird Pilz Stroganoff mit Reis serviert. Aber auch Nudeln, Kartoffeln und Tellerlinsen passen hervorragend zu dem Gericht!

Zutaten (für 4 Portionen)

- 100 g getrocknete Sojafiletstreifen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl zum Braten
- 150 ml Pflanzensahne
- 100 g pflanzlicher Frischkäse
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Senf
- 3 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer, Muskat
- frische Petersilie

Kürbisrisotto

Zutaten
(für 3 Portionen)

- 250 g Risottoreis
- 300 g Kürbisfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl zum Braten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitung

Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in heißem Öl anbraten. Kürbis und Reis hinzugeben und anschmoren, bis der Reis glasig geworden ist.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Hitze reduzieren und so lange rühren, bis der Reis al dente ist. Mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie genießen.

Tipp

Dieses Risotto kannst du wunderbar abwandeln: Verwende statt Kürbis frische Champignons oder gib zusätzlich Staudensellerie hinzu. Für eine noch cremigere Konsistenz kannst du am Ende der Garzeit einen Schuss Pflanzensahne unterrühren.

Warmer Kartoffelsalat mit Kapern

Zutaten (für 4 Portionen)

- 750 g Kartoffeln, festkochend
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 2 EL Kapern
- 4 EL Olivenöl
- 5 EL weißer Balsamico oder Apfelessig
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln in sprudelndem Wasser gar kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln in Streifen schneiden. In einer großen Schüssel Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Kapern verrühren. Die Kartoffeln noch warm pellen, in Scheiben schneiden und mit Zwiebeln und Dressing vermengen.

Tipp

Auch abgekühlt schmeckt der Kartoffelsalat sehr lecker! Mische dann noch eine Handvoll Rucola unter den Salat.

Klöße mit Apfelrotkohl

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Klöße

- 700 g Kartoffeln, mehligkochend
- 80 g Kartoffel- oder Maisstärke
- Salz, Pfeffer, Muskat
- frische Petersilie

Für den Apfelrotkohl

- 1 kleiner Rotkohl
- 1 großer säuerlicher Apfel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl zum Braten
- 3 EL Apfelessig
- 250 ml Apfelsaft
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Vanillezucker
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, Apfel und Zwiebel klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Rotkohl, Zwiebel und Apfel darin abraten. Mit Apfelsaft aufgießen, Nelken, Lorbeerblätter und Gewürze hineingeben und für etwa 45 min bei kleiner Hitze kochen lassen. Nelken und Lorbeerblätter entfernen.

Die Kartoffeln in sprudelndem Wasser gar kochen, warm pellen, ganz fein stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Masse mit Stärke vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Mit feuchten Händen Klöße formen und in sehr heißem, aber nicht kochendem Salzwasser für etwa 20 min ziehen lassen. Die Klöße treiben an die Wasseroberfläche, wenn sie gar sind. Mit Apfelrotkohl und frischer Petersilie servieren.

Tipp

Mit dem Pilzragout à la Stroganoff (*Rezept* in diesem Kochbuch) wird ein rundes Festmahl daraus!

Festtagsfilets mit Bratensauce

Tipp

Serviere Bratkartoffeln, einen frischen Tomatensalat und grüne Bohnen dazu!

Zutaten
(für 4 Portionen)

Für die Filets

- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Rotweinessig
- 3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 EL vegane Barbecuesauce
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Naturtofu
- Öl zum Braten

Für die Bratensauce

- 1 Zwiebel
- 1 mittelgroße Möhre
- 150 g Champignons
- 2 EL Öl zum Braten
- Saft einer halben Orange
- 1 EL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Filets Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit Sojasauce, Essig, Raps- oder Sonnenblumenöl, Tomatenmark und Barbecuesauce verrühren. Naturtofu in Filets portionieren, gut abtupfen und über Nacht in der Marinade einweichen.

Zwiebel, Möhre und Champignons klein schneiden und in heißem Öl anbraten. Mit Mehl bestäuben, kurz mit anbraten und mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen. Tomatenmark, Senf, Sojasauce, Thymian und Gewürze einrühren und für 15 min bei kleiner Hitze kochen lassen. Mit dem Stabmixer zu einer homogenen Sauce verarbeiten.

Filets gut abtropfen lassen und in heißem Öl scharf anbraten. Mit der Sauce servieren.

Feiner Pilzstrudel

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Teig

- 350 g Mehl
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Apfel- oder Weißweinessig
- 130 ml warmes Wasser
- 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 EL Pflanzenmilch

Für die Füllung

- 800 g Champignons
- 100 g frischer Blattspinat
- 3 EL Mandelmus
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 TL frischer oder getrockneter Majoran
- 1 TL frischer oder getrockneter Rosmarin
- 1 TL frischer oder getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 EL Öl zum Braten

Zubereitung

Mehl, Olivenöl, Salz, Essig und Wasser mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten und zugedeckt für eine Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Mandelmus in einem Topf zerlassen und mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und eindicken lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern abschmecken.

Champignons und Zwiebeln klein schneiden. In heißem Öl scharf anbraten und Spinat hinzugeben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1/2 cm dick ausrollen. Erst die Mandelmasse, dann die Pilzfüllung aufstreichen und den Strudel vorsichtig aufrollen. Mit der Kante nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Milch und Öl verrühren und den Strudel damit einpinseln. Für etwa 30 min im auf auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen.

Tipp

Der Strudel lässt sich auch mit gebratenem Kürbis oder gemischtem Wurzelgemüse füllen.

Backen

Lebkuchen-männer

Zutaten (für 10 Stück)

- 180 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 50 g Pflanzenmargarine
- einige Tropfen Vanillearoma
- 15 g brauner Zucker
- 70 g Agavensirup
- 2 EL Pflanzenmilch

Für die Dekoration

- 180 g Puderzucker
- 2 EL Wasser

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz und Lebkuchengewürz mischen. Zucker und Margarine schaumig aufschlagen und nach und nach Vanillearoma und Agavensirup unterrühren. Mehlmischung und Pflanzenmilch hinzugeben und zu einem festen Teig verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 0,5 cm dick ausrollen und Lebkuchenmänner, Sterne oder andere Formen ausstechen. Für etwa 10 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen und auskühlen lassen.

Puderzucker und Wasser verrühren, in eine Spritztülle füllen und die Lebkuchen damit verzieren.

Tipp

Für dickere Lebkuchenbrote mit Schokoglasur: Rolle den Teig 1 cm dick aus, verlängere die Backzeit auf 15 min und bestreiche die Lebkuchen mit einer Mischung aus 100 g geschmolzener Zartbitterschokolade und 1 TL Raps- oder Sonnenblumenöl.

Zimtsterne mit Schokoglasur

Tipp

Statt der Schokoglasur passt auch eine Puderzuckerglasur: Verrühre dazu 180 g Puderzucker mit 1 EL Zimt und 2 EL Wasser und bestreiche die ausgekühlten Sterne damit.

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten und 0,5 cm dick auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Sterne ausstechen und diese für vier Stunden bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für 5 bis 8 min im auf 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen.

Zartbitterschokolade über einem Wasserbad schmelzen und das Öl einrühren. Die ausgekühlten Zimtsterne damit verzieren.

Zutaten (für 30 Stück)

- 200 g Puderzucker
- 2 EL Zimtpulver
- 8 EL Wasser
- 150 g gemahlene Mandeln
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- Schale von 1 Bio-Orange
- einige Tropfen Vanillearoma
- 1 Prise Salz

Für die Schokoglasur

- 100 g vegane Zartbitterschokolade
- 1 TL Raps- oder Sonnenblumenöl

Tipp

Ob mit Himbeer-, Erdbeer- oder Johannisbeerkonfitüre – du entscheidest!

Spitzbuben mit Himbeerkonfitüre

Zutaten (für 25 Stück)

- 300 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 180 g Margarine
- 4 EL Pflanzenmilch
- 200 g Himbeerkonfitüre
- 100 g Puderzucker

Zubereitung

Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz mischen. Margarine und Milch hinzugeben und zu einem homogenen Teig verkneten. In Folie gewickelt für eine Stunde kalt stellen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 0,3 cm dick ausrollen und eine gleiche Anzahl an Plätzchen mit und ohne Loch ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen.

Die Konfitüre in einem Topf erwärmen. Die Plätzchen ohne Loch leicht mit der Konfitüre bestreichen und jeweils ein Plätzchen mit Loch vorsichtig andrücken. Mit einem Teelöffel vorsichtig etwas warme Konfitüre ins Loch füllen. Danach auskühlen lassen und dick mit Puderzucker bestreuen.

Glühkirsch-Pie

Tipp

Dick mit Puderzucker bestäuben und für den extra Schwips 2 EL Amaretto oder Rum in die Kirschen geben.

Zutaten (für eine Tarteform)

Für den Mürbeteig

- 500 g Mehl
- 120 g Pflanzenmargarine
- 100 g Zucker
- 10 EL kaltes Wasser
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 1 Glas Sauerkirschen
- 1 Beutel Glühweingewürz
- 40 g Speisestärke
- einige Tropfen Vanillearoma
- 1 TL Zimt

Zubereitung

Mehl, Margarine, Zucker, Wasser und Salz zu einem homogenen Teig verarbeiten. In Folie eingewickelt für eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Zwei Drittel des Teigs ausrollen und in eine gefettete und bemehlte Tarteform legen.

Für die Füllung die Kirschen abgießen und 200 ml vom Kirschwasser in einem Topf mit dem Beutel Glühweingewürz erwärmen. In der Zwischenzeit die Kirschen grob pürieren. Nach 15 min Ziehzeit den Beutel entfernen und den Saft mit der Speisestärke, Vanillearoma und Zimt aufkochen und dabei eindicken lassen. Leicht abgekühlt in die Tarteform geben.

Den Rest des Teigs ausrollen, in Streifen schneiden oder Motive ausstechen. Auf der Füllung verteilen. Für 40 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Wird der Pie zu dunkel, einfach während der Backzeit mit Alufolie abdecken.

Schwarzwälder Kirschtorte

Zutaten
(für 1 Springform 28 cm Ø)

Für den Biskuitteig

- 200 g weißes Mehl
- 40 g Backkakao
- 180 g Zucker
- 250 ml Sprudelwasser
- 60 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker

Für die Füllung

- 800 ml Pflanzensahne
- 4 Päckchen Sahnesteif
- 3 Päckchen Vanillezucker
- 1 Glas Sauerkirschen
- 250 ml Kirschsaft von den Sauerkirschen
- 3 EL Stärke

Für die Dekoration

- 16 Kirschen aus dem Kirschglas
- 200 g vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Kakao und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren. Nach und nach Öl und Sprudelwasser mit dem Schneebesen einrühren, bis der Teig klümpchenfrei ist. In eine gefettete und bemehlte Springform geben und für 30 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Danach vollständig auskühlen lassen und zweimal halbieren.

Die Sauerkirschen gut abtropfen lassen und 16 Stück beiseite legen. Stärke mit 3 EL Kirschsaft glattrühren. Übrigen Saft aufkochen und das Stärkegemisch einrühren, bis es andickt. Kirschen hinzugeben und den Kompott auf dem unteren Biskuitboden verteilen und vollständig auskühlen lassen.

Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif fest aufschlagen. Ein Drittel der Sahne auf dem Kirschkompott verteilen, mittleren Boden auflegen und mit einem weiteren Drittel der Sahne bestreichen. Oberen Boden auflegen und die Torte mit dem Rest der Sahne ummanteln. Gegebenenfalls Sahnerosetten aufspritzen. Zartbitterschokolade in feine Splitter hacken und die Torte samt der 16 übrigen Kirschen dekorieren.

Tipp

Sollten keine Kinder mitessen: Ein wenig Kirschwasser oder Rumaroma geben der Torte geschmacklich das gewisse Etwas! Die Zartbitterschokolade für die Dekoration kannst du auch über einem Wasserbad schmelzen und weihnachtliche Formen mithilfe einer Spritztülle auf ein Backpapier malen. Nach dem Aushärten vorsichtig abziehen und die Torte damit ummanteln.

Tipp

Gibt zur Füllung noch 3 EL Apfelmus hinzu und reduziere den Zuckeranteil ein wenig – so gut!

Zimtschnecken

Zutaten
(für 1 Backblech)

Für die Schnecken

- 500 g Mehl
- 250 ml Pflanzenmilch
- 75 g Pflanzenmargarine
- 50 g brauner Zucker
- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 50 g brauner Zucker
- 1 EL Zimt
- 50 g Pflanzenmargarine

Für die Glasur

- 200 g Puderzucker
- 3 EL Wasser

Zubereitung

Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Zucker, Salz und Margarine einrühren. Milch langsam zum Mehl hinzugeben und mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort für 45 min gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen. Für die Füllung Margarine, Zimt und Zucker in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die leicht abgekühlte Masse auf den Teig streichen, von der Längsseite her aufrollen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander in ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und weitere 15 min gehen lassen.

Zimtschnecken im auf 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für etwa 10 min leicht goldig backen. Danach vollständig auskühlen lassen. Puderzucker und Wasser verrühren und Zimtschnecken damit besprenkeln.

Nussecken

Zutaten (für 1 Backblech)

Für den Teig

- 400 g Mehl
- 160 g brauner Zucker
- 180 g Pflanzenmargarine
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver
- 3 EL Apfelmus

Für den Belag

- 200 g Haselnüsse, gehackt
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 120 g brauner Zucker
- 150 g Pflanzenmargarine
- einige Tropfen Vanillearoma
- 2 EL Wasser
- 150 g Aprikosenkonfitüre
- 200 g vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig zu einer homogenen Masse verarbeiten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen.

Für den Belag Margarine in einem Topf leicht erwärmen, Wasser hinzugeben und Zucker darin auflösen. Vanillearoma und Nüsse unterrühren. Aprikosenkonfitüre auf den Teig streichen. Die leicht ausgekühlte Nussmasse ebenfalls aufstreichen.

Im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für 30 min backen. Danach auskühlen und mindestens 6 Stunden fest werden lassen. Nussecken zuschneiden und mit über einem Wasserbad geschmolzener Schokolade verzieren.

Tipp

Die Nussmischung und die Art der Konfitüre kannst du nach Lust und Laune anwandeln: Probiere auch Walnüsse und Cashews in der Nussmasse oder gib Himbeerkonfitüre auf den Teig!

Tipp

Keine Aprikosen vorrätig? Probiere stattdessen klein geschnittene Feigen oder Datteln im Teig!

Stollen mit Marzipan

Zutaten (für 1 Stollen)

- 450 g Mehl
- 50 g Haselnüsse, gemahlen
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 150 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 250 g Pflanzenmargarine
- 60 ml Pflanzenmilch
- einige Tropfen Rumaroma
- 100 g Rosinen
- jeweils 60 g Zitronat und Orangeat
- 5 Soft-Aprikosen
- 100 g Marzipan
- 200 g Puderzucker
- jeweils 1 Prise Kardamom, Ingwer, Piment und Zimt, gemahlen

Zubereitung

Mehl, Nüsse, Hefe, Zucker, Salz und Gewürze in einer großen Schüssel vermischen. 200 g der Margarine in einem Topf bei kleiner Hitze mit Rumaroma und Milch leicht mit erwärmen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen hinzugeben und zu einem homogenen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen.

Aprikosen und Marzipan in kleine Stücke schneiden und samt Rosinen, Zitronat und Orangeat in den Teig kneten. Zu einem länglichen Stollen formen und im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für 40 min backen. Die restliche Margarine in einem Topf schmelzen, den ausgekühlten Stollen damit einstreichen und direkt dick mit Puderzucker bestreuen.

Süßes

Crème brûlée

Zutaten
(für 4 Portionen)

- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 4 EL brauner Zucker
- 250 ml Kokosmilch
- 200 g Seidentofu
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma

Zubereitung

Vanillepuddingpulver, 3 EL Zucker, Kokosmilch, Salz, Seidentofu und Vanillearoma zu einer glatten Creme verrühren. Auf 4 Förmchen verteilen und im auf im auf 150 °C Umluft (170 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für 30 min backen.

Nach dem Auskühlen mit dem Rest des Zuckers bestreuen und mit einem Flambierer karamellisieren.

Tipp

Für eine schokoladige Crème brûlée einfach Schokopuddingpulver verwenden.

Lebkuchenmousse

Tipp

Hebe für den extra Knack zusätzlich 50 g gehackte vegane Zartbitterschokolade unter die Mousse!

Zubereitung

Seidentofu gut abtropfen lassen. Schokolade in Stückchen brechen und über einem Wasserbad schmelzen lassen. Die leicht abgekühlte Schokolade samt Zucker und Lebkuchengewürz mit dem Stabmixer einige Minuten zu einer cremigen Mousse aufschlagen.

Jeweils 1 EL Aprikosenkonfitüre in 1 Gläschen geben und darauf die Mousse verteilen. Für 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 250 g Seidentofu
- 150 g vegane Zartbitterschokolade
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 EL Zucker
- 4 EL Aprikosenkonfitüre

Schokotrüffel

Zutaten
(für 15 Trüffel)

- 500 g vegane Zartbitterschokolade
- 400 g Kokosmilch
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma

Für die Dekoration

- gemahlene Haselnüsse, gemahlene getrocknete Früchte, Kokosraspeln, Kakaopulver

Zubereitung

Schokolade über einem Wasserbad schmelzen, leicht abkühlen lassen und mit der Kokosmilch verrühren. Die Masse über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Mit einem Teelöffel kleine Mengen abnehmen und mit den Händen zu Kugeln formen. In gemahlenen Nüssen, getrockneten Früchten, Kokosraspeln und Kakaopulver rollen und bis zum Servieren kalt stellen.

Tipp

Welche Gemacksrichtung ist deine liebste? Schoko-Chili, Zimt oder Schoko-Rum? Verfeinere die Masse mit Chilipulver, gemahlenem Zimt oder einigen Tropfen Rumaroma.

Tipp

Das Frosting sieht besonders hübsch aus, wenn du es mit gehackten Nüssen, Schokosplittern und zu festlichen Anlässen mit Wunderkerzen dekorierst.

Festtagscupcake

Zutaten

Für die Schokomuffins

- 250 g Mehl
- 20 g Backkakao
- 100 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma
- 200 g Pflanzenjoghurt
- 75 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 50 ml Sprudelwasser
- 3 EL Pflanzenmilch

Für das Frosting

- 150 ml Pflanzenmilch
- 2 TL Backkakao
- 2 EL Zucker
- 2 EL Schokopuddingpulver
- 150 g Pflanzenmargarine
- 2 EL Puderzucker

Zubereitung

Mehl, Kakao, Zucker, Salz und Backpulver in einer großen Schüssel vermengen. Vanille, Joghurt, Öl, Wasser und Milch separat verrühren und nach und nach zum Mehlgemisch geben. Mit dem Schneebesen zu einem klümpchenfreien Teig verarbeiten.

Den Teig in Muffinförmchen füllen und für etwa 25 min im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen backen und vollständig auskühlen lassen.

Pflanzenmilch, Kakao, Zucker und Puddingpulver zu einem Pudding aufkochen und diesen abgedeckt auskühlen lassen. Margarine und Puderzucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Weiterrühren und den Pudding löffelweise hinzugeben, bis die Creme fest wird. Mit Hilfe einer Spritztülle die Creme auf den ausgekühlten Muffins verteilen.

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

Sende ihnen den Link loveveg.de
und verwöhne deine Familie und
Freund*innen mit tollen Genüssen
aus der pflanzlichen Küche!

> *Tiere sind meine Freunde*
> *und ich esse meine Freunde nicht.*
>
> *GEORGE BERNARD SHAW*

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

AnimalEquality.de

IMPRESSUM
Animal Equality Germany e.V.
Pappelallee 78/79 • 10437 Berlin | (+49) 30 23 32 94 58 0 | info@animalequality.de | V.i.S.d.M.: Sharon Núñez