

Einfach pflanzlich kochen

dein *Beginner-Kochbuch*

16 kostenfreie Rezepte,
die dich bei der pflanzlichen
Ernährung unterstützen



+Pasta Stroganoff
von Alex Flohr!



Hallo und herzlich willkommen!

Wir freuen uns wirklich sehr, dich bei der Entdeckung pflanzlicher Rezepte zu begleiten und neue, leckere Rezepte mit dir zu teilen. Es hat so viel Spaß gemacht, sie zu entwickeln und auszuprobieren – und wir sind uns sicher, dass du sie lieben wirst!

Sich pflanzlich zu ernähren, sollte bezahlbar und köstlich sein. Und alle Rezepte in diesem Buch sind genau das. Vielleicht wirst du manche davon immer wieder zubereiten wollen. Genieße es, zu experimentieren und sie ganz nach deinem Geschmack zu gestalten. Dabei kannst du dich freuen, dass jede dieser Mahlzeiten ein starkes Statement gegen das Tierleid in der Landwirtschaft setzt.

Im Vergleich zur durchschnittlichen sogenannten Mischkost, wie sie heute noch weitverbreitet ist, verbraucht eine pflanzliche Ernährung weniger Fläche, Wasser und Energie. Wissenschaftler*innen der Universität Oxford fanden heraus, dass die Entscheidung für eine vegane Ernährung anstelle von Fleisch, Eiern und Milchprodukten den CO₂-Fußabdruck um bis zu 73 % reduzieren kann! Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass eine pflanzliche Ernährung gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel und sogar Herzkrankheiten vorbeugen kann.

Du hast also sogar noch positive Nebeneffekte, wenn du mit jeder pflanzlichen Mahlzeit deine Solidarität mit den Tieren zeigst. Großartig, oder?

Noch mehr kostenlose Rezepte findest du auf der Webseite von Love Veg unter loveveg.de/rezepte

Guten Appetit!

*Dein Animal Equality
Germany Team*



Inhaltsverzeichnis

Frühstück

Avocado-Brötchen	4
Bananen-Pancakes	5
Kichererbsen-Omelett	6
Das ultimative Müsli	7

Deftig und würzig

Vietnamesischer Nudelsalat	9
Süßkartoffel-Bällchen	10
Geräucherter Möhrenlachs-Bagel	11
Burrito-Bowl	12
Vegane Pasta „Stroganoff“	13

Abendessen

Cremige Spaghetti	16
Auberginen-Kichererbsen-Curry	17
Lauch-Pilz-Quiche	18
Couscous mit gebratenem Gemüse	19

Desserts

Chai Latte-Kuchen	21
Apfel-Brombeer-Streuselkuchen	22
Schokoladen-Mousse	23
Schokoladenkekse	24

Frühstück



Avocado-Brötchen

Eine tolle Idee für einen schönen Brunch am Wochenende



2 Portionen	20 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

- 1 Brötchen deiner Wahl
- 1 reife Avocado
- 1 TL Paprikapulver
- Olivenöl
- Kirschtomaten
- Chiliflocken
- Pflanzlicher Feta
- 1 rote Paprika
- Prise Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die rote Paprika auf ein Backblech legen, großzügig mit Olivenöl beträufeln und salzen. 15 bis 20 Minuten rösten, bis die Paprika dunkel wird. Abkühlen lassen, die Haut abziehen, in Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Paprikapulver, Chiliflocken und einem Spritzer Olivenöl vermengen. Großzügig auf die getoasteten oder in der Pfanne angebratenen Brötchenhälften verteilen. Feta zerkrümeln und mit halbierten Kirschtomaten auf den Brötchenhälften verteilen. Schwarzen Pfeffer aus der Mühle über die fertigen Brötchen geben und mit gerösteter roter Paprika als Beilage servieren.

Tipp

Dieses Rezept ist sehr einfach zu individualisieren. Du kannst Balsamico-Essig, Zitronensaft, Knoblauch oder Chili-Öl über die Avocado geben oder die Avocado mit Hefeflocken, Zwiebelpulver oder gemischten Kräutern vermengen. Du hast die Wahl!

Bananen-Pancakes

**Super fluffig,
ein Leckerbissen!**

4 Portionen	20 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

- 1 Banane
- 200 g Mehl
- 1,5 EL Backpulver
- 3 EL geschmacksneutrales Öl
- 200 ml pflanzliche Milch
- Vegane Margarine oder Pflanzenöl

Ahornsirup und Beeren für das Topping

Zubereitung:

Zerdrücke die Banane mit einer Gabel und vermische sie mit dem Mehl, dem Backpulver, dem Öl und der Pflanzenmilch zu einem Teig. Schmelze ein Stück vegane Margarine in einer kleinen Pfanne oder gib etwas Pflanzenöl hinein. Backe die Pancakes, indem du jeweils eine Schöpfkelle des Pancake-Teigs in die Pfanne gießt und für 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite bei mittlerer Hitze brätst. Serviere die Pancakes mit Ahornsirup und Beeren.



**Ein Omelett
ohne Ei?
Viel einfacher,
als du denkst!**



1
Portion

15
Minuten

Kichererbsen- Omelett

Zutaten:

- 1 Handvoll gehacktes Gemüse deiner Wahl – rote Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Champignons oder Paprika eignen sich z. B. gut
- 35 g Kichererbsenmehl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL Olivenöl
- ¼ TL Kala Namak (schwarzes Salz, optional)
- 1 Handvoll Blattspinat
- Geriebener veganer Käse

Zubereitung:

Vermenge das Kichererbsenmehl mit den Hefeflocken, Kurkuma, und Kala Namak (schwarzes Salz). Das Kala Namak verleiht dem Omelett einen Geschmack von Ei. Du kannst alternativ auch Kochsalz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Gib 80 ml lauwarmes Wasser dazu und verrühre die Zutaten zu einem glatten Teig und gib dann das Gemüse dazu. Erhitze das Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gieße den Teig hinein und brate ihn ein paar Minuten, bis die Ränder leicht knusprig werden und der Teig in der Mitte anfängt, fest zu werden. Drehe das Omelett um und brate es weitere 3 bis 5 Minuten. Gib den geriebenen veganen Käse und den Spinat dazu, sobald das Omelett durchgebraten ist. Klappe es in der Mitte zusammen und nimm es dann aus der Pfanne. Du kannst es mit Chilisauce servieren, wenn du einen scharfen Kick möchtest!

Das ultimative Müsli



10
Portionen

45
Minuten

Zutaten für eine Woche:

- 80 ml Ahornsirup
- 85 g Erdnussbutter
- 1 TL Vanille oder Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zimt
- 200 g Haferflocken
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g gehobelte Mandeln
- 50 g Kokosraspeln

Pflanzlicher Joghurt und Beeren zum Servieren.

Zubereitung:

Heize den Backofen auf 160 °C vor. Vermenge die Haferflocken mit allen anderen Zutaten und verteile die Mischung auf einem Backblech und drücke sie fest. Die Mischung soll ganz flach sein. Backe sie für 20 Minuten, rühre sie ein wenig um und stelle sie für weitere 5 Minuten zurück in den Ofen. Nimm die Mischung heraus und gib je nach Geschmack weitere Zutaten dazu, z. B. dunkle Schokoladendrops oder Früchte. Drücke das Müsli zusammen, während es noch warm ist, damit es zusammenklebt und lass es abkühlen. Achte darauf, dass das Müsli gut durchgetrocknet und abgekühlt ist. Dann hält es sich in einem geschlossenen Gefäß für mindestens eine Woche.

Serviere das Müsli mit pflanzlichem Joghurt und Beeren oder auch einfach pflanzlicher Milch.

Mittagessen



Diese Bowl sieht nicht nur super aus. Sie schmeckt auch ganz wundervoll.

Vietnamesischer Nudelsalat

2 Portionen	25 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

Für den Salat:

- 2 Nudelnester aus dünnen Reismudeln
- 1 Karotte, in Bänder geschnitten
- 1 Paprika, in Streifen geschnitten
- ½ Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll frische Minze
- 1 Handvoll frischen Koriander
- 1 Handvoll Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten

Erdnüsse zum Servieren

Zutaten:

Für das Dressing:

- Saft einer Limette
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker
- 3 EL Reisessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 EL Wasser

Für den Tofu:

- 1 Block Räuchertofu, in Würfel geschnitten
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Ahornsirup
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Pflanzenöl

Zubereitung:

Für das Dressing alle Zutaten vermengen und beiseitestellen. Den Tofu mit der Sojasoße, dem Knoblauch und dem Ahornsirup vermischen und für 5 Minuten in Pflanzenöl anbraten, bis er klebrig wird, dann beiseitestellen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgetropft mit dem Eisbergsalat in eine Schüssel geben. Den Tofu und das Gemüse darauf legen. Kräuter, Erdnüsse und zuletzt das Dressing darüber geben und servieren. Guten Appetit!

Tipp

Für den Salat kannst du auch dein Lieblingsgemüse verwenden! Und warum nicht auch eine andere Proteinquelle, wie Tempeh oder Sojaschnetzel?





Süßkartoffel-

Bällchen

Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 50 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL Hefeflocken (optional)
- Olivenöl zum Kochen

Zum Servieren:

- Dillgurken
- Eingelegter Rotkohl
- Hummus
- Eisbergsalat, zerkleinert
- Pitabrot

4 Portionen	30 Minuten
----------------	---------------

Zubereitung:

Die Süßkartoffel rundherum einstechen und in der Mikrowelle erhitzen, bis sie weich ist (etwa 7 bis 10 Minuten, je nach Größe der Kartoffel). In der Zwischenzeit Knoblauch und Koriander klein schneiden und in einer Schüssel mit Mehl, Salz, gemahlenem Koriander und Hefeflocken (optional) vermengen. Die weiche Süßkartoffel schälen und mit den anderen Zutaten vermengen. Wenn alles gut vermischt ist, forme die Masse mit deinen Händen zu kleinen Kugeln und gib sie auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech. Achte darauf, dass eine gute Ölschicht vorhanden ist, damit die Kugeln nicht am Blech kleben bleiben. 15 Minuten lang im Ofen backen, umdrehen und weitere 10 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Serviere die Süßkartoffel-Bällchen zusammen mit Dillgurken, Salat und Hummus, eingerollt in Pitabrot.

Geräucherter Möhrenlachs-Bagel

Mit ein wenig Kreativität lassen sich Karotten in pflanzlichen Räucherlachs verwandeln!

2 Portionen	25 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

- 2 Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Noriblatt, fein klein geschnitten
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Frischer Dill (optional)
- Kapern (optional)
- Flüssigrauch

Veganer Frischkäse und Bagels zum Servieren

Zubereitung:

Karotten mit einem Gemüseschäler in dünne Bänder schneiden und für 5 Minuten im Dampfbad garen. Vom Herd nehmen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken. Die Karotten-Bänder in einer Schüssel mit Zitronensaft, Olivenöl, Öl, dem Noriblatt und ein paar Tropfen Flüssigrauch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Optional Dill und Kapern fein hacken und in die Schüssel geben. Gut mischen und für besten Geschmack mindestens 30 min ziehen lassen. Serviere den geräucherten Möhrenlachs mit veganem Frischkäse auf einem getoasteten, halbierten Bagel.





Tipp

Warum nicht noch geriebenen veganen Käse oder zerkleinerte Nachos über die Bowl geben? Du kannst die Bowl auch mit anderen Gewürzen und Gemüse individualisieren.

Zutaten:

- ¼ eines Eisbergsalats, zerkleinert
- 1 halbe rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 100 g Reis
- Saft einer Limette
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Zuckermais
- 1 TL Paprika
- je 1 TL Cayennepfeffer, gemahlener Koriander und Kreuzkümmel

Für die Salsa:

- Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer
- ½ rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Jalapeño, fein gewürfelt
- 1 Handvoll frischer Koriander
- Saft einer halben Limette

Für die Guacamole:

- 1 reife Avocado
- Saft einer halben Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frischer Koriander
- Salz und Pfeffer

Limetten zum Servieren

Burrito

Bowl

2 Portionen	30 Minuten
----------------	---------------

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung kochen. Gewürze, Mais und die schwarzen Bohnen in eine Pfanne geben und köcheln. Vom Herd nehmen, Limettensaft und gehackten Koriander hinzufügen und beiseitestellen. Für die Salsa die Tomaten vierteln und mit Salz, Pfeffer, Zwiebel, Jalapeño, gehackten Koriander und Limettensaft mischen. Für die Guacamole die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Limettensaft, Koriander, Gewürzen und Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis und Salat in eine Schüssel geben, zuerst die Bohnenmischung und rote Paprika, dann die Salsa und Guacamole darüber geben und mit Limettenvierteln servieren.

Vegane Pasta Stroganoff

2 Portionen	30 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

- 500 g Pasta der Wahl, hier: Spaghetti
- 500 g Champignons
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 eingelegte, saure Gurken
- 6 EL Gurkensud
- 250 ml pflanzliche Sahne, alternativ: 3 EL Mandelmus und 200ml Pflanzendrink
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zitrone, den Saft davon
- 1 EL Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung:

Die Pasta nach Packungsangabe zubereiten. Die Champignons säubern und in ca. 1- 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in feine Ringe schneiden. In einer ausreichend großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Pilze, Zwiebeln sowie Knoblauch darin anschwitzen. In der Zwischenzeit die Gurken in Scheiben schneiden. Wenn die Pilze leicht bräunlich geworden sind und anfangen, ihre Flüssigkeit abzugeben, kommen die Gurken und der Gurkensud sowie die pflanzliche Sahne hinzu. Alles für ca. 5 Minuten einköcheln lassen, bis eine dickliche Soße entstanden ist. Anschließend mit der Petersilie, dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Pasta servieren.

Alex Flohr

- **veganer Koch und Kochbuchautor**
- **gebürtiger Rostocker**
- **gelernter Straßenbaumeister**
- **lebt und wirkt am Rande Berlins**



Warum wurdest du vegan?

Als Handwerksmeister habe ich morgens immer deftig und reichlich gegessen. Das hat nicht nur meine Figur beeinflusst, sondern auch meine Gesundheit. Die schwere Arbeit konnte ich immer schlechter bewältigen. Ich bekam Asthma, starke Gelenk- und Kopfschmerzen und konnte nachts nicht schlafen. Kein Arzt konnte die Ursache meiner Schmerzen feststellen. Klar war nur, dass ich Gewicht verlieren musste. Aber alle Diätpläne haben versagt und schließlich, auf dem Tiefpunkt dieser Qual, wusste ich, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich musste selbst etwas ändern. Also begann ich, das Internet nach Methoden zur Selbstheilung zu durchsuchen. Dabei stieß ich auf die pflanzliche Ernährungsweise. Artikel beschuldigten tierische Proteine, für verschiedene Entzündungen im Körper verantwortlich zu sein. Die Lösung: eine vollständige Umstellung auf pflanzliche Kost.

Wie bist du zum Kochen gekommen?

Durch meine Erfahrungen mit dem Vegetarismus aus ethischen Gründen, die ich bereits zuvor gesammelt hatte, wusste ich, was es bedeutet, auf Fleisch und Fisch zu verzichten. Aber auch Milch, Käse, Eier und andere tierische Produkte komplett aus meinem Ernährungsplan zu streichen, war eine völlig neue Herausforderung. Ich begann nach Inspirationen zu suchen und entdeckte bald meine Leidenschaft fürs Kochen. Aus allem, was ich zur Verfügung hatte, kreierte ich leckere Gerichte.

Im Jahr 2011 bedeutete das noch kreatives Schaffen aus den absoluten Grundzutaten, also aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Getreide usw., denn leckere Alternativprodukte gab es damals noch nicht. Und die Ergebnisse meiner Küchenexperimente konnten sich in vielerlei Hinsicht sehen lassen. Immer häufiger äußerten meine Freund*innen und Kolleg*innen, die von mir bekocht wurden, den Wunsch, dass ich Kochkurse geben sollte.

Was sollten die Leser*innen sonst noch über dich wissen?

Einer meiner Freunde ist der stärkste Mann Deutschlands! Ungefähr zur gleichen Zeit, als ich vegan wurde, habe ich ihn kennengelernt. Patrik Baboumian, ein veganer Kraftsportler und der Gewinner des Titels „Stärkster Mann Deutschlands“ im Jahr 2011. Unsere Gemeinsamkeit? Unsere Liebe zu Hunden, insbesondere zu Boxern. Schon bei unserer ersten Begegnung war klar, dass wir richtig gute Freunde werden.

In der Küche begeistert Alex nicht nur seine Frau mit leckeren Gerichten, sondern auch seine Kinder und Tierschutzhund Apollo.

Abendessen



Cremige Spaghetti

Ein einfaches Abendessen für unter der Woche. Und doch überzeugt es mit grandiosem Geschmack.

2 Portionen	25 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Hefeflocken
- 100 g Cashewnüsse
- Schale und Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll frischer Dill
- 100 ml pflanzliche Milch
- 100 g Spaghetti
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Die Cashewnüsse für ca. 10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Alternativ kannst du sie auch ein paar Stunden oder über Nacht einweichen. Abgießen und in einem Mixer mit allen anderen Zutaten vermengen.

Spaghetti abtropfen, sobald sie gekocht sind. Bewahre dabei einen kleinen Teil des Kochwassers. Vermenge die Spaghetti mit der Soße und füge bei Bedarf einen Spritzer Nudelwasser hinzu, um sie zu lockern. Nach Geschmack mit Salz und weiterem Olivenöl abschmecken und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle servieren.



Tipp

Gib die pflanzliche Milch zuletzt und nach und nach in den Mixer. So kannst du die Konsistenz der Soße bestimmen. Für eine dickere Soße füge etwas weniger Milch als im Rezept vorgeschlagen hinzu. Du kannst übrigens das Rezept ganz ohne die Pflanzenmilch verwenden, um einen leckeren pflanzlichen Weichkäse herzustellen!

Auberginen- Kichererbsen-Curry

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine, in dünne Streifen geschnitten
- 1 Dose Kichererbsen*
- Frischer Koriander
- 1 Dose passierte Tomaten oder Tomatenstücke
- 1 EL mildes Currypulver
- 180 g brauner Reis

Für die Fladenbrote:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll frischer Koriander
- Vegane Margarine
- 2 vegane Fladenbrote

Dieses einfache Curry wird deine Freund*innen beeindrucken und Hunger stillen!

2 Portionen	30 Minuten
----------------	---------------

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken und für ein paar Minuten in einer Pfanne anbraten, bis sie weich sind. Die Auberginenstreifen und das Currypulver dazugeben. Gut umrühren und für ein paar Minuten weiterbraten. Tomaten und Kichererbsen dazugeben und für ca. 10 Minuten zugedeckt kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung kochen. Für die Brote fein gehackten Knoblauch in etwas veganer Margarine mit einer Prise Salz und dem Koriander für ein paar Minuten anbraten. Die Mischung auf den Fladenbroten verteilen und für 8 Minuten auf einem Backblech abgedeckt mit Alufolie in den vorgeheizten Backofen geben (200 °C). Gib etwas frischen Koriander zum Curry, rühre es um und serviere es mit Reis und dem Fladenbrot.



Lauch- Pilz-Quiche

6
Portionen

45
Minuten

Zutaten:

- 1 Blatt veganer Quiche-Teig (alternativ veganer Blätterteig)
- Pflanzenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchstangen
- 300 g Maronenpilze
- Salz und Pfeffer

Für die Soße:

- 150 ml vegane Crème fraîche auf Haferbasis
- 20 g Speisestärke
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL getrockneter Salbei
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pilze klein und Lauch in 1 cm lange Scheiben schneiden. Etwas Pflanzenöl in eine große Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Den gehackten Knoblauch darin anbraten, Pilze und Lauch hinzufügen und für 8 bis 10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Crème fraîche mit der Stärke vermischen, Senf, Hefeflocken und getrockneten Salbei dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und ein paar Minuten weiterkochen, bis die Crème fraîche aufgelockert ist. Dann in eine Quiche-Auflaufform geben und ca. 10 Minuten lang abkühlen lassen. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und den Teig ausrollen und über die abgekühlte Mischung legen, dabei den Teig am Rand eindrücken, damit keine Löcher entstehen. Ca. 35 Minuten lang backen, bis der Teig aufgebläht und goldbraun geworden ist.

Couscous mit gebratenem Gemüse

Dieses einfache Abendessen begeistert mit wundervollen Farben und Aromen.

2 Portionen	40 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

- 200 g Butternut-Kürbis oder Zucchini
- 100 g Couscous
- 50 g Champignons
- 8 Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Harissa-Paste
- 100 ml vegane Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Salz
- Frische Minze und / oder Basilikum zum Garnieren (optional)

Für das Dressing:

- 2 EL vegane Mayonnaise
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis oder Zucchini, rote Zwiebel und Champignons klein schneiden und mit Kirschtomaten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit geräuchertem Paprikapulver und Salz würzen und mit Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln. Für ca. 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Dressing zusammenmischen. Couscous, Harissa-Paste und Gemüsebrühe in eine Schüssel geben, gut umrühren und 2 bis 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis der Couscous das gesamte Wasser aufgesogen hat. Für das Dressing alle Zutaten zusammenrühren. Das gebratene Gemüse und den Couscous warm mit einem großzügigen Schuss Dressing und optional mit frischer Minze und / oder Basilikum servieren.

Tipp

Dieses Rezept funktioniert auch gut mit anderem Gemüse – probier es doch auch mal mit Aubergine! Du kannst das Gericht auch zusätzlich mit Sesam oder Pinienkernen servieren, um zusätzliches Protein hinzuzufügen.



Desserts



Chai Latte- Kuchen

Dieser Kuchen ist
Ein echter Hingucker.
Perfekt für jede Feier,
ob groß oder klein!

6 Portionen	50 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

- 500 ml pflanzliche Milch
- 400 g Mehl
- 2 EL Backpulver
- 1 TL gemahlene Nelken
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 200 g Zucker
- 65 ml geschmacksneutrales Öl
- 1 EL Vanille oder Vanilleextrakt
- 1 TL gemahlener Zimt zum Servieren

Für die Glasur:

- 400 g vegane Margarine
- 450 g Puderzucker
- 1 TL Vanille oder Vanilleextrakt
- 1 EL Mandelmilch

Zeubereitung:

Ofen auf 180 °C vorheizen. Alle trockenen Kuchenzutaten in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel Vanille in der Pflanzenmilch verrühren und langsam das Öl hinzufügen, während du die Mischung mit einem Schneebesen verrührst, bis ein glatter Teig entstanden ist. In zwei gleich große Kuchenformen geben und ca. 35 Minuten lang backen. In der Zwischenzeit die Margarine, den Puderzucker, Vanille und die Mandelmilch vermischen und glatt rühren. Wenn die Kuchenhälften vollständig abgekühlt sind, viel Glasur zwischen die Hälften geben und den Rest oben auf den Kuchen geben. Mit gemahlenem Zimt bestreuen und genießen!



Apfel-Brombeer- Streuselkuchen

**Dieser Kuchen ist wirklich
einfach und total lecker!**

8 Portionen	40 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

- 4 Äpfel (die Sorte „Boskop“ eignet sich besonders gut)
- 1 Portion Brombeeren
- 1 EL brauner Zucker

Für den Streuselkuchen:

- 175 g glattes Mehl
- 110 g Zucker
- 110 g vegane Margarine
- 1 EL Haferflocken

*Vegane Sahne, Pudding
oder Eis zum Servieren*

Zubereitung:

Ofen auf 190 °C vorheizen. Äpfel schälen und in Stücke schneiden, dann mit Brombeeren und Zucker vermengen. In eine Back- oder Kuchenform geben und beiseitestellen. Das Mehl mit Zucker und Haferflocken vermengen, die Margarine hinzufügen und die trockenen Bestandteile in die Margarine einmassieren, bis der Teig die krümelige Konsistenz von Streuselkuchen hat. Das Obst mit den Streuseln bedecken und für ca. 35 Minuten backen. Warm mit der Sahne, Pudding oder Eis servieren.





Schokoladen Mousse

Die einfachste
Schokoladen-
Mousse, die
du jemals
machen wirst!

4 Portionen	20 Minuten
----------------	---------------

Zutaten:

- 240 ml Aquafaba*
- 140 g dunkle Schokolade
- 20 g Zucker
- 1 TL Vanille oder Vanilleextrakt

*Dunkle Schokoladenraspeln
und Beeren zum Servieren*

**Das Wasser aus einer Dose
Kichererbsen abtropfen lassen – achte
darauf, dass es sich um Kichererbsen
in Wasser ohne Salz handelt.*

Zubereitung:

Für die Aquafaba Kichererbsen-Wasser durch ein Sieb auffangen (und heb die Kichererbsen für unser Curry auf!) und aufschlagen, bis sich weiße, weiche Spitzen zeigen. Nach und nach den Zucker hinzugeben und noch für ein paar Minuten weiterschlagen. Die Masse sollte steif sein und sich nicht bewegen – am besten eignet sich hier ein elektrischer Schneebesen oder eine Küchenmaschine. In der Zwischenzeit die Schokolade schmelzen und mit der Vanille vermischen. Abkühlen lassen und unter das Aquafaba heben, bis alles gut vermischt ist. In Gläser oder Förmchen füllen und für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen, damit es fest wird. Mit Schokoladenraspeln und Beeren servieren.

Schokoladen- kekse

12 Portionen	25 Minuten
-----------------	---------------

Zutaten:

- 130 g Mehl
- 125 g Zucker
- 100 g vegane Schokoladenstückchen
- 65 g Kokosöl, geschmolzen
- 65 ml Kokoscreme
- ½ TL Backpulver

Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen. Verquirle das Kokosöl mit dem Zucker, bis die Mischung schaumig ist. Nach und nach die Kokosmilch einrühren und jeweils ein paar Sekunden schlagen, bevor du mehr hinzugibst. Sobald du die gesamte Kokosmilch eingerührt hast, die weiteren trockenen Zutaten untermengen: das Mehl, Backpulver und die Schokoladenstückchen. Achte darauf, alles gut zu vermischen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und mit einem Löffel sechs gleich große Teigkugeln auf jedes Backblech legen. Lass genug Platz zwischen den Kugeln, weil die Kekse sich beim Backen ein wenig ausdehnen können. Drücke jede Kugel mit flach und backe sie für ca. 15 Minuten, bis sie goldbraun sind. Abkühlen lassen und mit einer Tasse Tee oder Kaffee genießen!





“ Nun kann ich euch in Frieden betrachten; ich esse euch nicht mehr.”

Franz Kafka, Schriftsteller

animaleQUALITY

**Weitere leckere Rezepte, Motivationstipps und Ratschläge
findest du auf loveveg.de | **

AnimalEquality.de

Animal Equality ist eine internationale Organisation, die gemeinsam mit Gesellschaft, Politik und Unternehmen daran arbeitet, die Grausamkeit gegenüber landwirtschaftlich genutzten Tieren zu beenden. Animal Equalities Vision ist eine Welt, in der alle Tiere respektiert und vor Ausbeutung geschützt sind.

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